

The Effect of Online Life Skills Training on Students' Academic Resilience Students with Prisoned Parent at the Time of Covid 19

Tahereh Nouri¹

Received:5/06/2021

Accepted:11/08/2021

Abstract

Background and Aim: Students of imprisoned parents, both parents of whom are in prison, face many problems, including problems related to academic resilience. The aim of this study was to determine the effect of online life skills training on the academic resilience of students of imprisoned parents in the critical situation of Covid 19.

Method: The research method was quasi-experimental with pretest-posttest with control and follow-up groups. The statistical population of the present study was formed by the students of the parents of 16 to 12- year-old prisoners under the auspices of the Welfare Organization in Tehran in the academic year 1399-1400. According to the list of students with prisoned parents in this organization, students whose parents were both in prison were selected by random sampling method and the Samuels (2004) Academic Equality Questionnaire was administered to them. By purposive sampling method, 60 students of imprisoned parents with low educational resilience scores were selected. Students were randomly divided into experimental and control groups. The research tools included a demographic questionnaire and a life skills training package (WHO). The experimental group received 10 sessions of 90-minute online training of ten life skills according to the model of the World Health Organization (1998), but the control group did not receive any intervention. At the end of the training program, post-test and one-month follow-up were taken from both groups. T-test and analysis of covariance (ANCOVA) were used to analyze the data.

Results and conclusion: The study showed that online life skills training had a positive effect on the academic resilience of students of imprisoned parents at the time of Covid 19 and the academic resilience of the experimental group was significantly higher than the control group. The follow-up results also showed that the increase in academic resilience of the experimental group has been stable over time.

Keywords: Educational Resilience, Online Education, Life Skills, Students of Prisoner Parent, Covid 19

1. Assistant Professor of Research Department, Amin Police University

تأثیر آموزش آنلاین مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان والد زندانی در زمان کووید ۱۹

طاهره نوری^۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۱۵

چکیده

زمینه و هدف: دانش‌آموزان والد زندانی که هر دو والد آنان در زندان به سر می‌برند، با مسائل زیادی از جمله مشکلات مربوط به تاب‌آوری تحصیلی مواجه هستند. هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش آنلاین مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان والد زندانی در شرایط بحرانی کووید ۱۹ بود.

روش: روش پژوهش از نوع شبه آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون، با گروه کنترل و پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان والد زندانی ۱۶ تا ۱۲ ساله تحت حمایت سازمان بهزیستی در شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ تشکیل دادند. با مراجعه به لیست اسامی دانش‌آموزان والد زندانی این سازمان، دانش‌آموزانی که هر دو والد آنان در زندان به سر می‌بردند به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی سامونلز (۲۰۰۴) بین آنان اجرا شد و در نهایت به روش نمونه‌گیری هدفمند ۶۰ دانش‌آموز والد زندانی با نمره تاب‌آوری تحصیلی پایین انتخاب شدند. دانش‌آموزان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش، شامل پرسشنامه دموگرافیک و بسته آموزشی مهارت‌های زندگی (WHO) بود. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش آنلاین مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر طبق مدل سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۸) دریافت کردند، اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام برنامه آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه گرفته شد. از آزمون t و تحلیل کوواریانس (ANCOVA) برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها و نتایج: پژوهش نشان داد که آموزش آنلاین مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان والد زندانی در زمان کووید ۱۹ تأثیر مثبت داشته و به طور معناداری تاب‌آوری تحصیلی گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل بود. همچنین نتایج پیگیری نشان داد افزایش تاب‌آوری تحصیلی گروه آزمایش در طول زمان از پایداری مناسبی برخوردار بوده است.

واژه‌های کلیدی

تاب‌آوری تحصیلی، آموزش آنلاین، مهارت‌های زندگی، دانش‌آموزان والد زندانی، کووید ۱۹

مقدمه

خانواده یکی از مهم‌ترین نهادهای جامعه است که در فرآیند اجتماعی شدن کودکان نقش اساسی دارد. کودک از بدو تولد، تحت تأثیر والدین، کنش‌ها و واکنش‌ها، ارزش‌ها، هنجارها و تعاملات اجتماعی را فرامی‌گیرد و درونی می‌کند. سبک زندگی والدین و مسائل و مشکلات آن‌ها بر زندگی کنونی و آینده فرزندان تأثیر بسزایی دارد و ممکن است زندگی آن‌ها را با بحران‌های اساسی مواجه کند که پیامدهای آن تا مدت‌ها در زندگی آن‌ها باقی می‌ماند. ارتکاب جرم به دست والد یا والدین و به دنبال آن زندانی شدن آن‌ها، تجربه زیسته متفاوت و خاصی را در زندگی فرزندان آنان رقم می‌زند که احتمالاً با تجربه زیسته کودکان دیگر متفاوت است و زندگی آتی آن‌ها را با خطرهای فراوانی روبه‌رو می‌کند. بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد دانش‌آموزان والد زندانی که هر دو والد آنان در زندان به سر می‌برند به دلیل از دست دادن الگوی لازم برای همانندی، فقدان کنترل‌های لازم تربیتی از طرف والدین، کمبودهای شدید عاطفی و از هم پاشیدگی خانواده، علاوه بر مستعد شدن برای پذیرش بسیاری از انحرافات و بزهکاری‌های اجتماعی، کارکردها و فعالیت‌هایی آن‌ها در زمینه‌هایی مانند تحصیل و عملکرد تحصیلی دچار وقفه و یا رکود شده و گاه ممکن است تأثیرات جبران‌ناپذیری بر آنان بگذارد (لوتر^۱، ۲۰۱۶). یافته‌های بعضی مطالعات از جمله پژوهش لوتر (۲۰۱۶)، زمین، دالر و بوروسکی^۲ (۲۰۱۶)، پولمن، برنزون، رونیون و یموث^۳ (۲۰۱۷)، طباطبایی، اله بیگدلی، بیابانی و حدادی (۱۳۹۲)، باقی و موسوی (۱۳۹۶) و میرحسینی و ابراهیمی (۱۳۹۷)، نشان می‌دهند که فرزندان افراد زندانی سه تا شش برابر سایر فرزندان احتمال انجام رفتارهای خشونت‌آمیز، بزهکاری جدی و ترک تحصیل را دارند. یافته‌های عظیم‌زاده و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۳)، حاکی از آن است که زندانی شدن والدین تأثیر منفی بر وضعیت تحصیلی فرزندان آن‌ها می‌گذارد و با زندانی شدن والدین، فرزندان آن‌ها دچار افت تحصیلی می‌شوند. از سویی با ورود بیماری کووید

1. Lothar

2. Zeman, Dallaire & Borowski

3. Poehlmann, Burnson, Runion & Weymouth

۱۹ به ایران و متوقف شدن آموزش‌های حضوری و گسترش آموزش مجازی، نقش و مداخله والدین در امور تحصیلی دانش‌آموزان در این شرایط بحرانی پررنگ‌تر از هر زمان دیگر است. دانش‌آموزان والد زندانی به دلیل اینکه والدین خود را در دسترس ندارند، می‌بایستی به تنهایی آموزش‌های مجازی مدرسه را دنبال و دریافت و به معلم بازخورد دهند. می‌بایستی نسبت به مشکلات، استرس‌ها، ویژگی‌ها و شرایط چالش‌برانگیز دوران تحصیل در شرایط بحرانی کووید ۱۹ مقاوم باشند تا عملکرد تحصیلی مناسبی داشته باشند. بنابراین لازم است از تاب‌آوری تحصیلی برخوردار باشند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که بین تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد (چگینی، ۱۳۹۶). تاب‌آوری تحصیلی فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفق با شرایط تهدیدکننده است و نقش مهمی در عملکرد تحصیلی دارد (مارتین و مارچ^۱، ۲۰۰۶). تاب‌آوری تحصیلی فرد را قادر می‌سازد با سختی‌ها، مشکلات و چالش‌های تحصیلی سازگار شود (جوکار، کوجوری و کوهولات^۲، ۲۰۱۶). دانش‌آموزان تاب‌آور نسبت به سایر دانش‌آموزان، انگیزه بیشتری داشته، در دوران تحصیل تلاش بیشتری از خود نشان داده و به موفقیت‌های بیشتری دست می‌یابند و احتمال ترک تحصیل در این فراگیران کمتر از سایرین است (طاهری خرامه، شریفی فرد، آسایش، سپه‌وندی، ۱۳۹۶). تاب‌آوری تحصیلی را توانایی رویارویی با مشکلات تحصیلی مزمن و مقطعی می‌دانند که این مشکلات موجب کاهش درگیری تحصیلی و یا کناره‌گیری و ترک تحصیل و کاهش پیشرفت تحصیلی می‌شوند که به وسیله شاخص‌های پنج‌گانه: هماهنگی، تعهد، کنترل، فشار و اعتماد و اطمینان پیش‌بینی می‌شود (بوتوین و گریفین^۳، ۲۰۱۴). پژوهش وود و باتنگر^۴ (۲۰۱۵)، نشان داد، دانش‌آموزانی که ظرفیت و توان به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای موثر ندارند، تاب‌آوری کم و خودکنترلی ضعیفی دارند و به کنترل هیجانات خود قادر نیستند، همچنین توان دنبال کردن اهداف آموزشی و تقاضاهای محیطی را نداشته، موفقیت تحصیلی کمی

-
1. Martin & Marsh
 2. Jowkar, Kojuri & Kohoulat
 3. Botvin & Griffin
 4. Wood & Bhatnagar

دارند و دارای اختلالات یادگیری هستند. صفایی، رضایی و طالع پسند (۱۳۹۸) و بولدین^۱ (۲۰۱۷)، نشان دادند دانش‌آموزانی که تاب‌آوری تحصیلی بالایی دارند، نتایج تحصیلی بهتری نسبت به دانشجویان با سطوح پایین این منابع حفاظتی دارند. بنابراین، می‌توان پیش‌بینی کرد داشتن تاب‌آوری تحصیلی برای دانش‌آموزان والد زندانی نسبت به دانش‌آموزان دیگر اهمیت بیشتری دارد و در همین راستا، اهمیت دارد که دانش‌آموزان والد زندانی مهارت‌هایی را کسب کنند تا علی‌رغم تمامی مشکلات به تحصیل ادامه داده و به‌سوی موفقیت گام بردارند. یکی از راه‌های بالا بردن مهارت‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان، آموزش مهارت‌های زندگی است. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌هایی است که فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کند. این رویکرد آموزشی هم به لحاظ رشد شخصی و هم توانمندسازی دانش‌آموزان در نحوه عمل و رفتار در موقعیت‌های تنش‌زا مؤثر ارزیابی شده است (براندت و کلاین^۲، ۲۰۱۶). در پژوهش‌ها آشکار شده که آموزش مهارت‌های زندگی، بر رفع بسیاری از اختلالات رفتاری و روانی دانش‌آموزان اثرگذار بوده است. به‌طور مثال، داویز (۲۰۰۲)، نادری بنی و لطفی (۱۳۹۷) و سپهریان آذر و سعادت‌مند (۱۳۹۴)، شاکرمی، صادقی و قدم‌پور (۱۳۹۶) در پژوهش‌های خود اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد تحصیلی و بهبود ویژگی‌های روانی دانش‌آموزان و دانشجویان را به اثبات رسانده‌اند. هوآنگک، چن، جین، استرینگهام، لیو و اولیور^۳ (۲۰۲۰)، در پژوهشی بیان کردند تاب‌آوری می‌تواند با افزایش مهارت‌های اجتماعی تقویت شود؛ مهارت‌هایی از قبیل: برقراری ارتباط، ذهن‌آگاهی، مهارت رهبری، حل مسئله، مدیریت منابع و توانایی برنامه‌ریزی، توانایی رفع موانع عاطفی و رفتاری که بر سر راه موفقیت قرار دارند. پژوهش اسدی گندمانی، نصیری ورگک و نسائیان (۱۳۹۶)، جوادی و حسین‌زاده (۱۳۹۶)، ساگونه و ایندیانا^۴ (۲۰۱۷)، میردریکوند، قدم‌پور و کاوریزاده (۱۳۹۵)،

1. Bouldin
2. Brandt & Klein
3. Huang, Chen, Jin, Stringham, Liu and Oliver
4. Saguneh & Indiana

طاهری خرامه و همکاران (۱۳۹۶)، مرادی و همکاران (۱۳۹۸)، پورسلیمان و اصغرنژاد فرید (۱۳۹۹) و جعفری، حجازی و صبحی (۱۳۹۹) نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند بر سازگاری و تاب‌آوری موثر باشد. بو، ژو، گوولیو^۱ (۲۰۱۶)، در پژوهشی نشان دادند که هیجانات مثبت و بهزیستی هیجانی بیشتر با پیشرفت تحصیلی بالاتر در دانش‌آموزان چینی همراه بوده است. پژوهش سینگلا، وقاص، همدانی، واجیح ظفر^۲ (۲۰۲۰)، نشان داد که مهارت‌های زندگی بر راهبردهای نظم‌جویی موثر است. پژوهش کیم، دوه، هنگ و چوی^۳ (۲۰۱۰)، بذرافکن، محمدجانی و رخشانی (۲۰۱۹) و یوسفی، صفاری و ادهمیان (۱۳۹۳) هم نشان دادند که مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان موثر است.

در بررسی‌های انجام شده که به بخشی از آن‌ها اشاره شد، پژوهشی در خصوص تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان یافت نشد. از نوآوری‌های این پژوهش که در پژوهش‌های دیگر مورد غفلت قرار گرفته است می‌توان به این موارد اشاره نمود: ۱. این پژوهش تاثیر مهارت‌های زندگی را بر تاب‌آوری تحصیلی می‌سنجد که در پژوهش‌های دیگر متغیر تاب‌آوری تحصیلی مورد مطالعه قرار نگرفته است؛ ۲. در پژوهش‌های دیگر آموزش مهارت‌های زندگی به صورت حضوری و رودرو بوده است، ولی در این پژوهش که نقطه قوت آن می‌باشد، آموزش مهارت‌های زندگی به صورت آنلاین صورت گرفته است؛ ۳. جامعه مورد مطالعه قشر آسیب‌پذیر دانش‌آموزان والد زندانی بوده است که در پژوهش‌های دیگر، در مورد تاثیر مهارت‌های زندگی در این جامعه مطالعه‌ای صورت نگرفته است. بنابراین با توجه به اهمیت افزایش تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان والد زندانی در شرایط بحرانی کووید ۱۹ این موضوع اهمیت می‌یابد که مدل‌های آموزشی موثر بر این متغیر مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد تا مراکز آموزشی و مراکز بهزیستی و مراکز خیریه که با این قشرهای در معرض آسیب در ارتباط هستند،

-
1. Bo, Zhou, Guo & Liu
 2. Singla, Waqas, Hamdani & WajeehaZafar
 3. Kim, Doh, Hong & Choi

اقدامات و آموزش‌های مناسب و اثربخش را اجرا نمایند در این راستا پژوهش حاضر فرضیه‌های زیر را مورد بررسی قرار می‌دهد:

- به نظر می‌رسد آموزش آنلاین مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان والد زندانی در زمان کووید ۱۹ تاثیر دارد.
- آموزش آنلاین مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان والد زندانی در طول زمان پایدار است.

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، نیمه‌آزمایشی بالینی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری را دانش‌آموزان تحت حمایت بهزیستی در شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ تشکیل دادند. با هماهنگی سازمان بهزیستی شهر تهران و کسب مجوز از حراست سازمان، به یکی از مراکز تحت حمایت بهزیستی مراجعه و دانش‌آموزانی که هر دو والد آنان در زندان به سر می‌بردند، شناسایی و پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی سامونلز^۱ (۲۰۰۴) به صورت آنلاین بر روی همه آن‌ها اجرا شد. ملاک ورودی دانش‌آموزان عبارت بود از: محدوده سنی ۱۶ تا ۱۲ سال و کسب نمره‌ای پایین‌تر از ۷۳ در پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی سامونلز و ملاک‌های خروج عبارت بود از: کسب نمره بالای ۷۴ از پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی، مصرف دارو، قرار گرفتن در معرض روان‌درمانی و غیبت بیش از دو جلسه. در نهایت به روش نمونه‌گیری هدفمند ۶۰ دانش‌آموز والد زندانی با نمره تاب‌آوری تحصیلی پایین‌تر از ۷۳ انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه مساوی (۳۰ نفر) آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی طی ۱۰ جلسه (هر جلسه ۹۰ دقیقه) به صورت مجازی بر گروه آزمایش اجرا و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی را دریافت نکرد. پس از پایان دوره، آزمون تاب‌آوری تحصیلی سامونلز روی هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد در مرحله پایانی نیز پرسشنامه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد تجزیه و تحلیل قرار

1. Samuel

گرفتند. یک ماه بعد نیز مجدداً در مرحله پیگیری فقط روی گروه آزمایش، برای تعیین اثر ماندگاری آموزش، آزمون مجدد اجرا شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-20 انجام شد. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار استفاده شد و در سطح آمار استنباطی برای تجزیه و تحلیل فرضیه پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس و آزمون t همبسته استفاده شد. از ملاحظیات اخلاقی این پژوهش می‌توان به دریافت رضایتنامه کتبی پیش از شروع کار از شرکت کنندگان، حفاظت از اطلاعات خصوصی و شخصی آنان، بار مالی نداشتن مشارکت در تحقیق برای شرکت کنندگان و موسسه اشاره کرد.

ابزارهای پژوهش عبارت بود از: پرسشنامه دموگرافیک (شامل پرسش‌هایی نظیر سن، جنس، زمان حبس پدر و مادر) و پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی **ARI** سامونلز (۲۰۰۴) که شامل ۴۱ سوال است و در حوزه‌های مرتبط با موفقیت تحصیلی نظیر خلق و خو، روابط اجتماعی و انگیزش پیشرفت طراحی شده و از شرکت کنندگان خواسته می‌شود تا میزان تاب‌آوری خود را بر روی یک مقیاس پنج درجه ای لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافقم درجه بندی کنند. در مطالعه حاضر، پایایی پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/85$ و روایی محتوایی و صوری نیز با استفاده از نظر متخصصان حوزه روانشناسی مطلوب گزارش شد.

در این پژوهش از بسته آموزشی استاندارد سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۸)، که توسط محمدخانی و نوری (۱۳۸۳) از طریق دفتر برنامه ریزی فرهنگی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش به چاپ رسیده است، استفاده شد. این برنامه شامل مهارت‌های: خودآگاهی، همدلی، مهارت‌های ارتباطی، مدیریت خشم، رفتار جرات‌مندانه، مهارت حل مسئله، مهارت تفکر انتقادی، مهارت مقابله با استرس، مهارت تصمیم‌گیری و مهارت تفکر خلاق است. هر یک از این مهارت‌ها در یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و مجموعاً ۱۰ جلسه به صورت مجازی آموزش داده شد. خلاصه این جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزشی

جلسه	هدف	محتوا
۱	آموزش مهارت خودآگاهی	آموزش شناخت ویژگی‌های خود، استعدادها و علاقه‌مندی‌ها، موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها، نقاط ضعف، شکست‌ها (تمرین مجازی)
۲	آموزش مهارت‌های ارتباطی	تعریف ارتباط و ماهیت آن و آموزش مؤلفه‌های اساسی ارتباط (تمرین مجازی)
۳	آموزش مهارت همدلی	آموزش الگوهای مخرب ارتباطی و بررسی موانع گوش دادن فعال (تمرین مجازی)
۴	آموزش مهارت جرأت‌ورزی	انواع مهارت‌های جرأت‌مندی، مهارت رد درخواست‌های غیرمنطقی دیگران (مهارت نه گفتن)، مهارت درخواست جرأت‌مندانه، مهارت بیان جرأت‌مندانه رنجش‌ها و کدورت‌ها (الف) جرأت‌مندی بنیادی (ب) جرأت‌مندی همدلانه (ج) جرأت‌مندی افزایشی (قاطعیت پیش‌رونده)، مهارت مواجهه با رفتارهای بی‌ملاحظه.
۵	آموزش مهارت مدیریت استرس	آموزش رابطه بین استرس و عملکرد علائم استرس، علل و منابع فشار روانی و شیوه‌های مقابله با آن (تمرین مجازی)
۶	آموزش مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری	تعیین اساس و ضرورت مهارت حل مسئله در زندگی فردی و اجتماعی و معرفی پنج مرحله حل مسئله (جهت‌گیری نسبت به مشکل، تعریف و فرمول‌بندی مشکل، ایجاد راه‌حل‌های جدید، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی)
۷	آموزش مهارت تفکر نقاد	آموزش تقویت تیزبینی، حافظه، حدس زدن، بررسی کردن، استفاده از نشانه‌ها و اجتناب از اشکال تراشی
۸	آموزش مهارت خلاق	آموزش مهارت تحلیل، توانایی تمرکز و توجه به مسائل در مدت طولانی، مقاومت در برابر مشکلات و تعهد به انجام صحیح کار (تمرین مجازی)
۹	آموزش مهارت کنترل خشم	آموزش شناخت عصبانیت و پرخاشگری علائم و دلایل آن، راهکار مقابله با عصبانیت (تمرین مجازی)
۱۰	آموزش مهارت مدیریت هیجانات منفی (اضطراب و افسردگی)	آموزش شناخت غم و علائم و دلایل آن، نقش افکار و گفتگوهای درونی منفی در شکل‌گیری و تداوم احساس غمگینی و آموزش مقابله با اضطراب (تمرین مجازی)

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی: بر اساس اطلاعات جمعیت‌شناختی مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل که هر یک ۳۰ نفر بودند، دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۶ تا ۱۲ سال بود. میانگین سنی افراد گروه آزمایش ۱۴/۳۳ و گروه کنترل ۱۴/۵۱ بود. آزمون تی و

ضریب معنی داری همبستگی، نشان داد بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای جمعیت شناختی نظیر سن، مدت زمان حبس والدین (دوری از والدین)، جمعیت خانواده، تفاوت و رابطه معنی داری وجود ندارد و پیش آزمون به عنوان متغیر مداخله گر کنترل شد. این متغیرها اثر تعدیل کنندگی بر متغیر مستقل ندارند.

میانگین و انحراف معیار نمرات دانش آموزان در سه مرحله پیش آزمون - پس آزمون حاصل از اجرای آموزش آنلاین مهارت‌های زندگی بر تاب آوری تحصیلی در جدول ۲ ارائه شده است. با توجه به جدول ۲، میانگین تاب آوری تحصیلی و خرده مقیاس‌های آن در بین دانش آموزان گروه آزمایش در دو مرحله پیش و پس از اجرای مهارت‌های زندگی متفاوت است، ولی این میانگین در بین دانش آموزان گروه گواه تقریباً یکسان است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره‌های تاب آوری تحصیلی و خرده مقیاس‌های آن در دو گروه گواه و آزمایش در مرحله پیش آزمون، پس آزمون

گروه‌ها		آزمایش				گواه		خرده مقیاس
شخص		پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون		
SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	
۴/۱۲	۳۵/۲۳	۴/۲۱	۲۳/۳۶	۵/۶۱	۲۹/۶۰	۴/۱۹	۲۳/۷۳	مهارت‌های ارتباطی
۲/۷۱	۱۸/۰۷	۲/۲۱	۱۸/۱۹	۲/۹۱	۲۳/۳۵	۳/۲۱	۱۸/۲۳	جهت‌گیری آینده
۲/۹۶	۱۱/۳۴	۲/۷۸	۱۲/۲۸	۲/۵۳	۱۸/۱۰	۶/۲۸	۱۲/۰۰	مسئله محور و مثبت‌نگر
۴/۸۹	۵۲/۷۶	۴/۹۷	۵۳/۸۳	۵/۲۷	۶۱/۲۳	۷/۴۵	۵۲/۰۶	تاب آوری تحصیلی

همانگونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های تاب آوری تحصیلی و خرده مقیاس‌های آن در دانش آموزان گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون ۵۲/۰۶ و ۷/۴۵ و در مرحله پس آزمون ۶۱/۲۳ و ۵/۲۷ می‌باشد. نمره میانگین و انحراف معیار در گروه گواه در مرحله پیش آزمون ۵۳/۸۳ و ۴/۹۷ و در مرحله پس آزمون ۵۲/۷۶ و ۴/۸۹ است که تقریباً با هم برابر است.

یافته‌های استنباطی:

به منظور آزمودن فرضیه‌های پژوهش و بررسی چگونگی ارتباط بین متغیرهای موجود از آزمون t و تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد. با توجه به اینکه همگنی ماتریس‌های کوواریانس و همگنی واریانس گروه‌ها از پیش فرض‌های اصلی تحلیل کوواریانس چند متغیری است، قبل از ارایه نتایج کوواریانس، از آزمون لوین برای بررسی فرض برابری واریانس‌ها استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ قابل مشاهده است.

جدول ۳: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض برابری واریانس نمره‌های آزمودنی‌های مورد

مطالعه

ضریب p	ضریب F	تاب‌آوری تحصیلی
۰/۷۸۲	۰/۰۷۷	مهارت‌های ارتباطی
۰/۸۵۶	۰/۰۳۳	جهت‌گیری آینده
۰/۱۱۲	۲/۵۶۵	مسئله‌محور و مثبت‌نگر

در جدول ۳، نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض برابری واریانس‌ها گزارش شده است. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که در خرده مقیاس‌های تاب‌آوری تحصیلی، مقدار F در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. بنابراین مفروضه یکسانی واریانس‌ها تایید می‌شود. ضمناً با توجه به رعایت سایر مفروضه‌ها (پیش فرض خطی بودن و همگنی شیب‌ها)، برای تحلیل داده‌ها می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده نمود.

در جدول ۴، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثرات پیش آزمون برای بررسی تأثیر آموزش آنلاین مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس اثرات آموزش آنلاین مهارت‌های زندگی بر افزایش نمره تاب‌آوری

تحصیلی و خرده مقیاس‌های آن

مجدور اتا	معنی داری	F ضریب	MS میانگین مجدورات	df درجه آزادی	SS مجموع مجدورات	خرده مقیاس‌های تاب‌آوری تحصیلی
۰/۸۴۷	۰/۰۰۰	۱۴۹/۵۵	۵۶۸/۴۴	۱	۵۶۸/۴۴	مهارت‌های ارتباطی
			۳۱/۴۳	۵۷	۱۰۲/۶۲	خطا

				۶۰	۱۹۵۸۱	کل
۰/۶۸۸	۰/۰۰۰	۵۹/۵۹	۱۴۲/۷۸	۱	۱۴۲/۷۸	جهت گیری آینده
			۱۰/۳۴	۵۷	۶۴/۶۸	خطا
				۶۰	۱۱۶۲۷	کل
۰/۴۲۹	۰/۰۰۰	۲۰/۳۱	۱۱۲/۳۷	۱	۱۱۲/۳۷	مسئله محور و مثبت نگر
			۱۹/۴۸	۵۷	۸۴/۵۶	خطا
				۶۰	۵۳۹۴	کل
۰/۷۷۹	۰/۰۰۰	۹۵/۰۰	۱۰۸۶/۸۶	۱	۱۰۸۶/۸۶	تاب آوری تحصیلی
			۱۴/۲۱	۵۷	۱۶۲/۶۶	خطا
				۶۰	۱۰۱۵۱۸	کل

همانگونه که در جدول ۴ ملاحظه می شود:

- مهارت های ارتباطی معنادار است ($F=149/55$ و $P=0/000$). میزان این تفاوت، یعنی مجذور اتا برابر $0/847$ است که نشان می دهد مطابق ملاک های کوهن، آموزش مهارت های زندگی توانسته است $84/5$ درصد از مهارت های ارتباطی دانش آموزان را افزایش دهد؛
- افزایش جهت گیری آینده معنادار است ($F=59/59$ و $P=0/000$). میزان این تفاوت، یعنی مجذور اتا برابر $0/688$ است که نشان می دهد مطابق ملاک های کوهن، آموزش مهارت های زندگی توانسته است $68/8$ درصد از جهت گیری آینده دانش آموزان را افزایش دهد؛
- افزایش مسئله محور و مثبت نگر معنادار است ($F=20/31$ و $P=0/000$). میزان این تفاوت، یعنی مجذور اتا برابر $0/429$ است که نشان می دهد مطابق ملاک های کوهن، آموزش مهارت های زندگی توانسته است $42/9$ درصد مسئله محور و مثبت نگر بودن دانش آموزان را افزایش دهد؛
- افزایش تاب آوری تحصیلی نیز معنادار است ($F=95/00$ و $P=0/000$). میزان این تفاوت، یعنی مجذور اتا برابر $0/779$ است که نشان می دهد مطابق ملاک های کوهن،

آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است ۷۷/۹ درصد از تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش دهد.

بنابراین نتایج نشان دهنده آن است که آموزش مهارت‌های زندگی مطابق ملاک‌های کوهن، به طور متوسط ۷۸ درصد از تاب‌آوری تحصیلی آزمودنی‌های مورد مطالعه را افزایش می‌دهد و از نظر آماری نیز معنادار است.

جدول ۵: نتیجه آزمون t وابسته برای مقایسه تغییرات میانگین تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و مرحله پیگیری

آزمون t وابسته			پیگیری گروه آزمایش		پس‌آزمون گروه آزمایش		گروه آزمایش
سطح معنی داری	درجه آزادی	نسبت t	SD	\bar{x}	SD	\bar{x}	
۰/۴۱	۵۹	۰/۸۲۳	۵/۲۰	۲۵/۶۰	۵/۶۱	۲۹/۶۰	مهارت‌های ارتباطی
۰/۶۱	۵۹	۰/۰۱۳	۳/۲۸	۱۸/۱۷	۲/۹۱	۲۳/۵۳	جهت‌گیری آینده
۰/۵۱	۵۹	۰/۰۸۹	۲/۲۹	۱۶/۷۱	۲/۵۳	۱۸/۱۰	مسئله‌محور و مثبت‌نگر
۰/۳۳	۵۹	۰/۰۸۹	۵/۰۴	۶۰/۴۸	۵/۸۹	۶۱/۲۳	تاب‌آوری تحصیلی

با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۵ براساس آماره آزمون t، میزان t حاصله در همه خرده مقیاس‌های تاب‌آوری تحصیلی از t جدول بحرانی کوچک‌تر است و بنابراین، تفاوت میانگین نمرات خرده مقیاس‌های تاب‌آوری تحصیلی در بین افراد گروه آزمایش در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس‌آزمون معنادار نیست؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش تاب‌آوری تحصیلی در طول زمان از پایداری مناسبی برخوردار است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به بررسی تاثیر آموزش آنلاین مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان والد زندانی در زمان بحرانی کووید ۱۹ پرداخت. نتایج پژوهش نشان داد آموزش آنلاین مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان والد زندانی تاثیر معناداری دارد و در طول زمان از پایداری مناسبی برخوردار است. مرور پژوهش‌ها نشان داد پژوهشی که دقیقاً به تاثیر آموزش آنلاین مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی پرداخته باشد، انجام نشده است، بدین ترتیب پژوهش مستقیمی در جهت مقایسه یافته‌های این پژوهش با مطالعات پیشین وجود ندارد. با این حال یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌هایی از جمله: داویز (۲۰۰۲)، نادری بنی و لطفی (۱۳۹۷)، سپهریان آذر و سعادت‌مند (۱۳۹۴)، کیم و همکاران (۲۰۱۰)، مختاری، فخری و حسن زاده (۱۳۹۳)، یوسفی، صفاری وادهمیان (۱۳۹۳)، ارخودی قلعه‌نوئی (۱۳۹۴)، میردریکوند و همکاران (۱۳۹۵)، جوادی و حسین‌زاده (۱۳۹۵)، اسدی گندمانی، نصیری ورگ و نسائیان (۱۳۹۶)، ساگونه و ایندیانا (۲۰۱۷)، بو و همکاران (۲۰۱۶)، طاهری خرامه و همکاران (۱۳۹۶)، نادری بنی و لطفی (۱۳۹۷)، بذرافکن، محمدجانی و رخشان (۲۰۱۹)، مرادی، باصری و معاون جولای (۱۳۹۸)، پورسلیمان و اصغر نژادفرید (۱۳۹۹)، جعفری و همکاران (۱۳۹۹) و هوآنگ و همکاران (۲۰۲۰)، همسویی دارد. این پژوهش‌ها نشان دادند که ضعف در هر یک از مراحل ده‌گانه مهارت‌های زندگی، دانش‌آموز را مستعد ناسازگاری، اضطراب، افسردگی، خشم و نهایتاً گوشه‌نشینی کرده و در نتیجه به جای واکنش مناسب و سازگار به رویدادهای تنیدگی‌زا، با آشفتگی و عصبانیت به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد. مهارت‌های زندگی فرد را برای غلبه بر تنش‌ها و مشکلاتی که گریبانگیر فرد و جامعه است آماده می‌کند. مهارت‌های زندگی توانایی‌های عملی هستند که در زندگی روزمره مورد نیاز است و با توجه به اینکه دانش‌آموزان والد زندانی، درگیر مشکلات ناشی از خلاء والدین و پیامدهای متعدد عاطفی و روانی مانند عدم هویت یابی مناسب، کاهش توانمندی تحصیلی و سازگاری‌های اجتماعی خود هستند، ممکن است این مهارت‌ها را به‌خوبی یاد نگیرند، بنابراین آموزش

این مهارت‌ها می‌تواند تأثیر سودمندی برای آن‌ها داشته باشد. در این پژوهش، دانش‌آموزان والد‌زندان که تحت آموزش مهارت‌های زندگی در دوران کووید ۱۹ به صورت مجازی قرار گرفته بودند، مهارت‌های مختلف از جمله مهارت خودآگاهی را برای شناخت بیشتر توانایی‌ها و ضعف‌های خود برای شناخت انواع الگوهای فکری ناسالم مانند الگوی فکری قربانی بودن، الگوی فکری سرزنش، الگوی فکری درماندگی، الگوی فکری فاجعه‌سازی، الگوی فکری حق ویژه داشتن، الگوی فکری نادیده گرفتن امور مثبت و توجه بیش از حد به منفی‌ها که بر اثر شرایط و تجربه زیسته آنان به وجود آمده بود که زمینه‌ساز ترک تحصیل و افت تحصیلی آنان بود را فرا گرفتند.

همچنین مهارت‌های ارتباطی را برای بهبود روابط بین فردی با همسالان، معلمان فرا گرفتند. مهارت مدیریت استرس و حل مسئله برای ارتقاء توانایی سازگاری با مشکلات و استرس‌های روزمره مادی و معنوی و مشکلات تحصیلی را نیز فرا گرفتند. این دانش‌آموزان با به دست آوردن و کسب این مهارت‌ها، به توانایی‌های خود باور پیدا می‌کنند و برای انجام تکالیف خود در غیاب والدین برنامه‌ریزی می‌نمایند و یادگیری خود را سازمان‌دهی و نظارت می‌کنند، با دشواری‌ها و استرس‌های آموزش‌های مجازی مدرسه بهتر کنار آمده و سازگاری بالاتری پیدا می‌کنند که همه این شرایط می‌تواند به این دانش‌آموزان برای کسب موفقیت‌های تحصیلی بیشتر و توانایی مقاومت و سازگاری بالاتر در برابر استرس‌ها و چالش‌های تحصیلی یاری رساند و کمک می‌کند این دانش‌آموزان تاب‌آوری تحصیلی بالاتری داشته باشند.

دانش‌آموزان والد‌زندان با عوامل خطرهای متعددی روبه‌رو می‌شوند و در نتیجه احتمال بروز بحران در آن‌ها بیشتر است، ولی با داشتن مهارت‌های زندگی و کاربرد آن‌ها دچار آن بحران نمی‌شوند. به عنوان مثال، آموزش مهارت‌های ارتباطی نه تنها به توانمند ساختن دانش‌آموزان والد‌زندان در زندگی حال کمک می‌کند، بلکه بر توانمندی آنان برای زندگی آینده نیز تأکید دارد. چنانچه نوجوانان و جوانان در مراحل اولیه زندگی اجتماعی تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار بگیرند، به سلامت خانواده و جامعه کمک می‌کند

و آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به افزایش توانمندی‌های اجتماعی، سلامت روانی و تاب‌آوری افراد در مواجهه با شرایط تهدیدکننده و خطر می‌شود. همچنین آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی به دانش‌آموزان والد‌زندانی و توانا ساختن ایشان، می‌تواند به این دانش‌آموزان یاری نماید که در روابط خود، کنش‌های مؤثری را از خود بروز دهند، رفتارها و سبک ارتباطی جرأت‌ورزانه را جایگزین پرخاشگری نموده و واکنش‌های درستی نسبت به رفتارهای اطرافیان داشته باشند. با یادگیری مهارت رد درخواست‌های غیرمنطقی دیگران (مهارت نه گفتن)، گرفتار رفتارهای پرخطر از جمله مواد مخدر و دوستان ناباب نشود که این موارد می‌تواند خود عاملی برای ترک تحصیل و کاهش تاب‌آوری تحصیلی باشند.

یادگیری مهارت‌های زندگی از طریق به‌کاربردن مهارت‌های مدیریتی (تصمیم‌گیری، حل مسئله، آگاهی از تأثیرات اجتماعی و مقابله با آن، مقابله با خشم، ناکامی و اضطراب، تعیین هدف، خود رهبری و خود تقویت دهی اجتماعی) و مهارت‌های اجتماعی (برقراری ارتباط اجتماعی، مهارت جرأت‌مندی کلامی و غیرکلامی، احترام گذاشتن و افزایش شایستگی)، باعث افزایش توانایی روانی و اجتماعی دانش‌آموزان در رویارویی با دشواری‌ها و مشکلات عدیده دوران بلوغ و نوجوانی می‌شود و نوجوانانی که مهارت‌هایی همچون مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل مسئله و مدیریت استرس و خشم را آموزش دیده‌اند و این مهارت‌ها را در زندگی خود بکار می‌گیرند، می‌توانند با استرس و مشکلات فراوان خود در محیط‌های مختلف از جمله محیط تحصیلی و مدرسه و چالش‌های کلاس‌های مجازی در زمان کووید ۱۹ بهتر کنار بیایند.

پیشنهادها: براساس نتایج این پژوهش پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود.

- یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش آنلاین مهارت‌های زندگی، تاثیر معناداری بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان والد‌زندانی دارد. بنابراین، سازمان زندان‌ها، مراکز بهزیستی و خیریه و کمیته امداد می‌توانند مهارت‌های زندگی را به صورت مجازی جزئی از آموزش‌های خاص خود قرار دهند؛

- پیشنهاد می‌شود که با بازنگری و بازاندیشی در ابعاد و عناصر برنامه درسی موجود در آموزش و پرورش، میزان توجه به مهارت‌های زندگی افزایش یافته و محتوای کتاب درسی به نحوی تدوین شود که مهارت‌های زندگی را بتوان به صورت مجازی و حضوری آموزش داد؛
 - پیشنهاد می‌شود آموزش و پرورش یا سازمان‌های حمایتی دانش‌آموزان بد سرپرست یا بی‌سرپرست، محتواهای آموزشی مهارت‌های زندگی را در قالب فیلم و اسلاید و... تهیه نمایند و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند.
 - همچنین به پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌شود، در زمینه نقش واسطه‌ای مهارت‌های زندگی در رابطه با ویژگی‌های شخصیتی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان والد زندانی و نیز مقایسه تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر والد زندانی، پژوهش انجام دهند.
- محدودیت‌ها:** از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به روش آموزش مهارت‌های زندگی اشاره کرد که به صورت مجازی در قالب اینترنت انجام شد. سرعت پایین اینترنت و نبود زیر ساخت‌های کافی یکی از محدودیت‌های مهم بود. در بعضی از روزها سرعت پایین اینترنت باعث شد که به سختی برخی از اسلایدها بارگذاری شود و دیر در دسترس دانش‌آموزان قرار گیرد. آموزش برخی از مهارت‌ها نیاز به فعالیت گروهی داشت که در این پژوهش به دلیل کووید ۱۹ و اینکه آموزش در بستر فضای مجازی بود امکان‌پذیر نبود.

منابع

۱. ارخودی قلعه‌نویی، مهدی (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله به شیوه‌ی شناختی- رفتاری مایکن بام بر ادراک حل مسئله و سازگاری دانش‌آموزان پسر مدارس شبانه‌روزی با عادی. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشگاه فردوسی، مشهد. قابل بازیابی از: <https://civilica.com/doc/463421>

۲. اسدی گندمانی، رقیه؛ نصیری ورگ، سمانه؛ نساثیان، عباس (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری و سازگاری نوجوانان با معلولیت جسمی. مجله پرستاری کودکان. ۳(۳)، ۲۰-۲۵. قابل بازیابی از: <http://jpen.ir/browse.php>
۳. باقی، عمادالدین؛ موسوی، میرطاهر. (۱۳۹۶). پیامدهای زندانی شدن بر خانواده زندانیان. مطالعات و تحقیقات اجتماعی ایران، ۶(۳)، ۵۵۰-۵۱۷. قابل بازیابی از: <https://www.sid.ir/fa/journal>
۴. پورسلیمان، سکینه؛ اصغرنژاد فرید، علی اصغر (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مدیریت خشم و تاب‌آوری نوجوانان. فصلنامه کاربردی خانواده درمانی. ۱(۲)، ۱۲۴-۱۰۵. قابل بازیابی از: <https://www.sid.ir/fa>
۵. جعفری، لیدا؛ حجازی، مسعود؛ صبحی، افسانه (۱۳۹۹). بررسی رابطه تاب‌آوری تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و میانجی معنای تحصیلی. مجله مدرسه روانشناسی. ۹(۳)، ۳۵-۴۹. قابل بازیابی از: <http://jsp.uma.ac.ir/article>
۶. جوادی، فرزانه؛ حسین‌زاده، داوود (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی، تاب‌آوری و سلامت عمومی خانواده‌های معتادان شهر تهران. فصلنامه نو اندیشه سبز، ۱۰(۳۷ و ۳۸)، ۹-۱۴. قابل بازیابی از: <http://www.resiliency.ir>
۷. چگینی، طوبی؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ حجازی، الهه (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای انگیزش درونی در رابطه بین ادراک از سبک‌های والدگری و تاب‌آوری تحصیلی. روانشناسی تحولی، ۱۳(۵۲)، ۳۹۰-۳۸۳. قابل بازیابی از: <https://civilica.com/doc/877291>
۸. سپهریان آذر، فیروزه؛ سعادت‌مند، سعید (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و مشاوره گروهی با روش عاطفی-رفتاری-عقلانی بر خودپنداره تحصیلی، انگیزش پیشرفت و سلامت روان دانش‌آموزان ناموفق. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۶(۱)، ۶۶-۷۷. قابل بازیابی از: <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper>
۹. شاکرمی، مریم؛ صادقی، مسعود؛ قدم‌پور، عزت‌اله (۱۳۹۶). تدوین مدل درگیری تحصیلی بر اساس عوامل جو روانی - اجتماعی کلاس درس و جو عاطفی خانواده با نقش میانجی تاب‌آوری. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۸(۲۹)، ۱۸۲-۱۵۹. قابل بازیابی از: <https://www.sid.ir/fa/journal>

۱۰. صفایی، مریم؛ رضایی، علی محمد؛ طالع پسند، سیاوش. (۱۳۹۸). یش بینی عملکرد تحصیلی بر اساس حمایت خانواده، حمایت دوستان و دیگران: نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی و مجدوبیت تحصیلی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱۵ (۵۲)، ۲۳۹-۲۶۸. قابل بازیابی از: <http://ensani.ir/fa/article/409667>
۱۱. طباطبایی، موسی؛ اله بیگدلی، احسان؛ بیابانی، بیابانی؛ حدادی، طاهره (۱۳۹۲). بررسی میزان شیوع اختلالات روانی - رفتاری در کودکان دارای والدین زندانی مقیم زندانهای استان سمنان. مجله طب انتظامی شماره ۲(۱)، ۲۱-۲۹. قابل بازیابی از: <https://www.magiran.com/paper/1211171>
۱۲. طاهری خرامه، زهرا؛ شریفی فرد، فاطمه؛ آسایش، حمید؛ سپه ونیدی، محمدرضا (۱۳۹۶). ارتباط تاب‌آوری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم. دو ماهنامه علمی - پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. ۱۰(۵)، ۳۷۵-۳۸۳. قابل بازیابی از: <http://edcbmj.ir/browse>
۱۳. عظیم زاده، شادی؛ گلاویز، شیخ الاسلامی (۱۳۹۳). از مادر معتاد تا فرزند بزهکار، الگوی رشد مجرمانه مبتنی بر بزه دیده شناسی ثانویه. مجله حقوقی دادگستری، ۸۸(۷۸)، ۱۸۷-۲۱۱. قابل بازیابی از: <http://newfaculty.azad.ac.ir>
۱۴. کلینکه، کریس. ال (۱۳۹۴). مهارت‌های زندگی. (شهرام محمدخانی، مترجم). تهران: انتشارات سپند هنر.
۱۵. مختاری، مهتا؛ فخری، محمد کاظم؛ حسن زاده، رمضان (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کمرویی و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان مقطع متوسطه، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران.
۱۶. مرادی، حجت اله؛ باصری، احمد؛ معاون جولا، راضیه (۱۳۹۸). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله، تصمیم گیری، فکر خلاق) بر شادکامی فرزندان شاهد و ایشارگر شهر تهران. فصلنامه روانشناسی نظامی، ۱۰(۳۹)، ۴۹-۴۳. قابل بازیابی از: <https://jmp.ihu.ac.ir>
۱۷. میردریکوند، فضل‌الله؛ قدم پور، عزت‌الله؛ کاوریزاده، میعاد (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روان‌شناختی و سازگاری نوجوانان دختر بد سرپرست. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۵(۳)، ۲۳-۳۰. قابل بازیابی از:

<http://socialworkmag.ir/browse>

۱۸. میرحسینی، زهرا؛ ابراهیمی، مرضیه (۱۳۹۷). مطالعه تجربه زیسته کودکان و نوجوانان در خانواده‌هایی با والد زندانی. مجله مطالعات اجتماعی ایران، ۱۳(۱)، ۱۵۳-۱۳۳. قابل بازیابی

از: <http://www.jss-isa.ir>

۱۹. نادری بنی، رضا؛ لطفی، حمید (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر جرأت‌ورزی و مسئولیت‌پذیری دانشجویان دانشگاه علوم دریایی امام خمینی. آموزش علوم دریایی، ۱۲(۱)،

۱-۱۱. قابل بازیابی از: <http://rmt.iranjournals.ir>

۲۰. یوسفی، رحیم؛ صفاری، ملیحه؛ ادهمیان، الهام (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر پرخاشگری و انسجام خانواده دانش‌آموزان. پژوهش‌های کاربردی در روانشناسی تربیتی.

(۱)، ۵۰-۵۱. قابل بازیابی از: <https://www.sid.ir/fa/Journal>

21. Bo, L., Zhou, H., Guo, X., Liu, Ch., Liu, Zh., Luo, L. (۲۰۱۶).

The Relationship between Academic Achievement and the Emotional Well-Being of Elementary School Children in China: The Moderating Role of Parent-School Communication. *Front Psychol.* 7(2), 948-956. Retrieved from:

<https://www.frontiersin.org>

22. Bazrafkan, L., Mohammadjani R.A., & Rakhshan T. (2019). The Effect

of Parenting Skills Training on Adolescent Aggression. *J Health Sci Surveillance Sys*, 7(1): 8-16. Retrieved from: <https://doi.org/10.30476/jhsss.2020.84239.1031>

23. Botvin, G., Griffin, W. (2014). Life skills training: Preventing substance misuse by enhancing individual and social competence.

New Directions for Youth Development, 2014(141), 57-65. Retrieved from: <https://doi.org/10.1002/yd.20086>

24. Brandt, B, & Klein, J. (2016). Adding Focused Life Skills Training to a Civic Engagement Program to Boost Life Skills

Competencies in Youth. *Journal of Youth Development Bridging Research and Practice*. 11(2): 1-10. Retrieved from:

<https://doi.org/10.5195/jyd.2016.448>

25. Chauhan, S. (2016). Effectiveness of a Life Skills Programme on teacher trainees. *International Multidisciplinary e –Journal*.

Author: Sarika Chauhan. 2(3), 90 - 98. Retrieved from:

<10.22034/aftj.2020.118745>

26. Davis. K.(2002). Life skills 4kids, Wate are life skills, Life skills educationprogram. Tehran: State welfare organization, deputy of prevention and cultural affairs; education. 56(2), 12-15. Retrieved from: <https://scholar.google.com>
27. Jowkar, B., kojuri, J., kohoulat, N., & hayat, A. A.(2014). Academic resilience in education: the role of achievement goal orientations. *Journal of advances in medical education & professionalism*, 2(1), 33-38. Retrieved from: <https://scholar.google.com>
28. Martin, H., Marsh, W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. , 43(3), 267–281Retrieved from: <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
29. Kim, M. Hyun-Sim Doh; Jun Sung Hong; Mi-Kyung Choi (2011). Social skills training and parent education programs for aggressive preschoolers and their parents in South Korea. , 33(6), 838–845. Retrieved from: Retrieved from: <https://doi.org/10.1016>
30. Luther, K. (2016). Stigma Management among Children of Incarcerated Parents. *Deviant Behavior*,37 (11), 1–12 Retrieved from: <https://doi.org/10.1080/01639625.2016.1170551>
31. Huang. C., Chen, Y., Jin H, Stringham, M., Liu, C., & Oliver, C.(2020).Mindfulness, Life Skills, Resilience, and Emotional and Behavioral Problems for Gifted Low-Income Adolescents in China. *Front. Psychol.*11(2), 594-605. Retrieved from: <https://scholar.google.com>
32. Poehlmann-Tynan, J., Burnson, C., Runion, H., Weymouth, L. A. (2017). Attachment in young children with incarcerated fathers. *Development and Psychopathology*, 29(2), 389–404. Retrieved from: <https://doi.org/10.1017/S0954579417000062>
33. Sagone, E., & Indiana, M. L.(2017). The Relationship of Positive Affect with Resilience and Self-Efficacy in Life Skills in Italian Ado-lescents. *Psychology*, 8(13), 2226-2239. Retrieved from: <http://creativecommons.org>
34. Singla, D.R. Waqas, A., Hamdani, S.O., Suleman, N., WajeehaZafar, S., Huma,Z., Saeed, K., Servili, C., & Rahman, A.(2020). Implementation and effectiveness of adolescent life skills programs in low- and middle-income countries. *Behaviour Research and Therapy*, 4(1), 1-34.Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.04.010>

35. World Health Organization.(2010). Life skills education in schools. Geneva: World Health Organization. Retrieved from: <https://scholar.google.com>
36. Wood, S. K., Bhatnagar, S. (2015). Resilience to the effects of social stress: Evidence from clinical and preclinical studies on the role of coping strategies. *Neurobiology of Stress*, 1(2), 164–173. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2014.11.002>
37. Zeman, J., Dallaire, D., Borowski, S. (2016). Socialization in the Context of Risk and Psychopathology: Maternal Emotion Socialization in Children of Incarcerated Mothers. *Social Development*, 25(1), 66–81. Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/sode.12117>