

ارزشیابی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در زندان‌ها

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۲۳

امیر فرخ تژاد^۱، رضا محمدی^۲، اکبر خرسندی یامچی^۳

از صفحه ۱۶۹ تا ۱۹۸

چکیده

زمینه و هدف: یکی از راه‌های افزایش کیفیت سلامت روانی-اجتماعی و کاهش تنش‌های زندگی اجتماعی و شغلی، کمک به افراد برای رشد و گسترش مهارت‌های مورد نیاز برای ایجاد یک زندگی مطلوب است. هدف پژوهش حاضر ارزیابی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان است.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش ۶۰ نفر از زندانیان و ۳۰ نفر از کارکنان (مدیران ارشد و رؤسای ادارات) اداره کل و زندان‌های بوشهر بودند که به پرسشنامه ارزیابی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را که در یک بازه ۲ ساله اجرا شده بود پاسخ دادند. به منظور تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی شامل آزمون t تک نمونه‌ای، تحلیل واریانس و آزمون t گروه‌های مستقل استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان بر اساس مدل پاتریک در ابعاد واکنش مثبت به مهارت‌های زندگی ($t=39/478$)، افزایش دانش مهارت‌های زندگی ($t=49/505$)، بهبود قابلیت کاربست مهارت‌های زندگی ($t=36/700$) و تحقق اهداف مهارت‌های زندگی ($t=33/694$) اثربخش بوده است. همچنین بین دیدگاه کارکنان مرد و زن در خصوص اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان ($t=2/130$) تفاوت معنی‌دار بود، اما به لحاظ وضعیت تأهل ($t=0/933$)، تفاوت معنی‌دار نبود. بر اساس نتایج تحلیل واریانس، بین دیدگاه کارکنان در خصوص اثربخشی این آموزش‌ها به لحاظ میزان تحصیلات ($F=2/951$)، تفاوت معنادار بود، اما به لحاظ وضعیت استخدامی ($F=0/017$) و سابقه کار ($F=0/214$)، تفاوت معناداری مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: شرکت در دوره آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان در واکنش مثبت به مهارت‌های زندگی، افزایش دانش مهارت‌های زندگی، بهبود قابلیت کاربست مهارت‌های زندگی در جهت کاهش رفتارهای ناپه‌نجا و پرخطر و تحقق اهداف مهارت‌های زندگی مؤثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: آموزش، مهارت‌های زندگی، ارزشیابی اثربخشی، بهبود رفتار زندانیان.

۱- استادیار دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران. رایانامه: farokhnejad_shu@yahoo.com

۲- استادیار سازمان سنجش آموزش کشور، تهران، ایران (نویسنده مسئول). رایانامه: remohamadi@yahoo.ca

۳- دانشجوی دکتری مدیریت آموزش عالی دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. رایانامه: a.khorsandi1983@gmail.com

مقدمه

امروزه سلامت اجتماعی به‌عنوان یکی از ابعاد سلامت، در کنار سلامت جسمی، روانی و معنوی نقش و اهمیت گسترده‌ای یافته است؛ به‌گونه‌ای که دیگر سلامتی فقط عاری بودن از بیماری‌های جسمی و روانی نیست، بلکه چگونگی عملکرد انسان در روابط اجتماعی و چگونگی تفکر وی از اجتماع نیز به‌عنوان معیارهای ارزیابی سلامت فرد در سطح کلان جامعه به‌شمار می‌رود (میری، ۱۳۹۸: ۲۰).

در واقع، همه انسان‌ها در زندگی با موقعیت‌هایی روبرو می‌شوند که اگر به درستی عمل ننمایند، سلامت روانی خود و دیگران را به خطر می‌اندازند. رفتار مناسب در این موقعیت‌ها و داشتن احساس رضایت‌مندی و مقابله با اضطراب و افسردگی در زندگی نیاز به یادگیری دارد (رفاهی، ۱۳۸۷: ۱۳۵). در این میان، متخصصان علوم رفتاری معتقدند یکی از مؤثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی^۱ است. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم این مهارت‌ها موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و به او کمک می‌کند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید (فتحی و همکاران، ۱۳۹۷: ۲).

یونیسف (۲۰۱۲) مهارت‌های زندگی را گروه بزرگی از مهارت‌های روان‌شناختی و بین‌فردی می‌داند که می‌تواند به افراد در تصمیم‌گیری آگاهانه، برقراری ارتباط مؤثر و مهارت‌های کنترل و مدیریت خود در داشتن یک زندگی سالم و مولد کمک کند. همچنین، طبق گفته سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی برای رفتار سازگارانه است که افراد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثر با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی روزمره کنار بیایند (سوماساندرام^۲، ۲۰۱۸: ۹۳۸).

1- Life skills training

2- Somasundaram

نداشتن و یا عدم آموزش مهارت‌های مذکور، موجب ارائه پاسخ‌هایی توسط افراد در زندگی روزانه و در مواجهه با چالش‌های زندگی می‌شود که ممکن است تبعات آن گاه بلندمدت و شاید تا آخر عمر گریبان فرد را بگیرد. یکی از تبعات این عدم تجهیز به مهارت‌های مذکور و پاسخ غیرمنطقی به مسائل و چالش‌های زندگی، منجر به کشیده شدن کار افراد به دادگاه و محاکم قضایی می‌شود و به‌ناچار منجر به صدور حکم و زندان می‌شود. در این بازه زمانی که افراد در حال گذران دوران محکومیت خود هستند شاید بهترین فرصت برای ارائه آموزش مهارت‌های زندگی باشد. اما مهم‌تر از آن، ارزیابی میزان اثربخشی و کاربردی بودن این آموزش‌ها و بهبود کیفیت ارائه آن‌ها است.

در همین رابطه، زندان مرکزی بوشهر هر ساله دوره آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان را در فواصل زمانی مختلف برگزار می‌کند و تعداد زیادی از زندانیان با هر نوع محکومیتی در این دوره‌ها شرکت می‌کنند. با توجه به اینکه انتظار می‌رود این آموزش‌ها سبب بهبود رفتار زندانیان، درون زندان در ارتباط با سایر زندانیان و همچنین درون جامعه در ارتباط با خانواده و سایر افراد جامعه شود، لذا ارزیابی میزان اثربخشی این برنامه‌ها و دوره‌ها در راستای بهبود رفتار زندانیان، از اهمیت و حساسیت بالایی برخوردار بوده و ضرورت دارد تا به‌طور دقیق و علمی اجرا و مورد ارزیابی قرار گیرد. بر این اساس لازم است که تمهیدات لازم در جهت اطلاع و آگاهی از وضعیت مهارت‌های زندگی آنها و تدارک زمینه‌ی بهبود و بهسازی زندگی آنها اندیشیده شود. با توجه به موارد یادشده، سؤال اساسی که این پژوهش به دنبال پاسخگویی به آن بوده این است که دوره آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان، به چه میزان اثربخش بوده است؟

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

مهارت‌های زندگی

یافته‌های علمی گویای آن است که انسان‌ها برای مقابله سازگاران با موقعیت‌های تنش‌زا و کشمکش‌های زندگی، نیاز به آموختن برخی مهارت‌ها دارند. متخصصان علوم رفتاری معتقدند که یکی از مؤثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه مهارت‌های زندگی است. هدف از این برنامه کمک به افراد برای شناخت هرچه بهتر خود، برقراری روابط بین فردی مناسب و مؤثر، کنترل

هیجانان، مدیریت شرایط تنش‌زا و حل کردن هرچه بهتر مسائل و مشکلات است (دیندار و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۵۷). مهارت‌های زندگی به‌عنوان یک رویکرد مبتنی بر تغییر یا شکل‌دهی رفتار تعریف می‌شود که میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارت توازن برقرار می‌کند و مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که زمینهٔ مقابله مؤثر با فشارهای روانی و ارائه رفتارهای مثبت و مفید را فراهم می‌کنند. این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازند تا مسئولیت‌های نقش‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به‌ویژه در روابط بین فردی به‌شکل مؤثری روبرو شود (مشکی و اصلی‌نژاد، ۱۳۹۲: ۱۹۵).

کسب مهارت‌های زندگی یکی از عناصر اصلی بلوغ اجتماعی در کلیه فرهنگ‌ها است. افرادی که مهارت‌های زندگی را به‌نحو شایسته‌ای درک کرده‌اند، می‌توانند به انتخاب و ارائه رفتارهای مناسب، در زمان و موقعیت معینی دست بزنند (دیندار و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۵۷). این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کند به‌طور مثبت عمل کرده، هم‌خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت خویش و جامعه را ارتقاء بخشند (میرزایی و حسنی، ۱۳۹۴: ۴۰۶).

در راستای اهمیت و جایگاه منحصربه‌فرد مهارت‌های زندگی در موفقیت فرد، سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۹) و یونیسف (۲۰۰۳)، مهارت‌هایی مثل تفکر خلاق، تفکر انتقادی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، خودآگاهی، همدلی، روابط بین فردی، کنار آمدن با فشارهای روانی، غلبه بر هیجانان و روابط اثربخش را به‌عنوان ده مهارت پایه مورد تأکید قرار داده است (آنیل^۱، ۲۰۱۴: ۱۲۵۰؛ جین و گوپال^۲، ۲۰۱۴: ۱۱۹۲).

گذشته از این، در ادبیات نظری مهارت‌های زندگی، پژوهشگران و متخصصین به مهارت‌هایی مختلفی اشاره کرده‌اند، اما باید اذعان کرد مدلی (جدول ۱) که (هنریکز^۳، ۱۹۹۶، به نقل از لانگ^۴، ۲۰۱۴: ۱۱) در این زمینه ارائه کرده است، به‌عنوان یک مدل جامع، بیشتر مهارت‌های مهم زندگی را در خود جای داده است و به‌صورت شماتیک مقولهٔ مهارت‌های زندگی را به تصویر می‌کشد. این مدل که با نام اختصاری (H 4)،

1- Anil

2- Jain & Goyal

3- Henricks

4- Long

موضوع‌های مربوط به (سلامت، دست‌ها، قلب و سر)^۱ مطرح می‌باشد، اشاره به چارچوبی دارد که به‌عنوان «مدل مهارت‌های زندگی هدفمند»^۲ در نظر گرفته شده است. این مدل بر رشد مهارت‌هایی تمرکز دارد که اساس سلامت و بهره‌وری شخص و جامعه پیرامونی‌اش می‌باشد. در مفهوم گسترده‌تر (H 4)، یک برنامه رشد فردی است که طراحی شده است تا حس اعتماد به‌نفس، احساس موفقیت و سطح گسترده‌ای از توانایی‌ها را پرورش دهد (صحرانورد نشتیفانی و همکاران، ۱۳۹۸: ۶۳).

جدول ۱. مدل مهارت‌های زندگی هدفمند

سر	قلب	دست	سلامت
فکرکردن	رابطه برقرارکردن	بخشیدن	زندگی کردن
یادگیری برای یادگرفتن	ارتباط‌ها	خدمات	داوطلبانه سبک زندگی سالم
تصمیم‌گیری	همکاری	اجتماعی	حق انتخاب
حل مسئله	مهارت‌های اجتماعی	رهبری	مدیریت استرس
تفکر انتقادی	حل تعارض	مسئول بودن	پیشگیری از بیماری
یادگیری کمک به دیگران	پذیرش تفاوت‌ها	کمک به گروه	امنیت شخصی
مدیریت کردن	مراقبت کردن	کارکردن	بودن
طراحی هدف	توجه به دیگران	مهارت‌های قابل	عزت نفس
برنامه‌ریزی / سازماندهی	همدلی	عرضه / سودمند	مسئولیت فردی
استفاده منطقی از منابع	سهیم شدن	کار گروهی	شخصیت
		خود انگیزشی	
حفظ رکوردها	حمایت کردن	کنترل احساسات	
انعطاف‌پذیری	روابط	انضباط فردی	

آموزش مهارت‌های زندگی

آموزش مهارت‌های زندگی در سال‌های اخیر، به‌عنوان یک مفهوم و موضوع نوپدید جهانی، بحث‌های گسترده‌ای را خود اختصاص داده است (کوربان و کوربان^۳، ۲۰۱۴: ۲۱). چون ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی از دو بُعد قابل بررسی است. یک: افزایش توانایی روانی اجتماعی افراد و اینکه فرد را قادر می‌سازد که به طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه‌رو شود و دو، به ارتقای بهداشت روانی افراد کمک می‌کند

1- Health, Hands, Heart & Head

2- Targeting Life Skills

3- Kurian & Kurian

(نوروززاده و عظیمی سوران، ۱۳۹۹: ۱۲۴).

در بسیاری از کشورهای جهان آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان به‌عنوان یک برنامه عمومی قبل از ورود فرد به جامعه به‌عنوان یک بزرگسال انجام می‌شود که هدف آن رشد توانایی‌های اجتماعی و روانی است. برنامه‌های مهارت‌های زندگی اگر به خوبی طراحی، بررسی و ارائه شوند می‌توانند در کمک به کودکان، نوجوانان و بزرگسالان موفق‌تر باشند، چون کودکان و نوجوانان هم در خلال دوران کودکی و هم به‌عنوان بزرگسال، مسئولیت‌پذیرتر، سالم‌تر و انعطاف‌پذیرتر خواهند شد (سری هاری^۱ و همکاران، ۲۰۱۳: ۵۲۰).

آموزش مهارت‌های زندگی اولین بار توسط بوتوین^۲ (۱۹۷۹) مطرح گردید. این آموزش برنامه‌ای است که سازمان بهداشت جهانی به‌منظور افزایش سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی- اجتماعی تدارک دید و در سال ۱۹۹۴ به صندوق کودکان سازمان ملل متحد^۳ پیشنهاد کرد. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی- اجتماعی، ایجاد زمینه سازگاری و رفتار بین‌فردی مثبت و مفید، پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده و ارتقای سطح سلامت روانی افراد است (باقری و همکاران، ۱۳۹۶: ۵۷). آموزش مهارت‌های زندگی مانند پلی است که فاصله بین عملکرد و توانایی‌ها را می‌پوشاند و افراد را توانمند می‌سازد تا در مقابله با نیازها و چالش‌ها با روش صحیح عمل کنند (کاسیدی^۴، ۲۰۱۸: ۴۵). این توانایی فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و به او کمک می‌کند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید (زکی و خشویی، ۲۰۱۳: ۸۰).

مهارت‌های زندگی قابل آموختن هستند. یادگیری یک مهارت زندگی نیاز به آموزش و پیاده کردن آن دارد. مهارت‌های زندگی مرحله به مرحله آموخته می‌شوند؛ یک مرحله در یک زمان، یادگیری حرکت از مهارت‌های ساده در جهت مهارت‌های پیچیده است. اجرای یک تکلیف ساده، شالوده‌ای است که برای اجرای یک تکلیف پیچیده‌تر در زمان

1 - Sreehari

2- Botvin

3- United Nations International Children's Emergency Fund

4- Cassidy

دیگر مدنظر قرار می‌گیرد. اجرای موفق یک نقش پیچیده، احتمالاً شدت بخشیدن و یکپارچه کردن مهارت‌های متنوعی است که در سنین اولیه آموخته شده‌اند. مهارت‌های زندگی به وسیلهٔ کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان قابل آموختن است؛ بنابراین، مهارت‌های زندگی در سرتاسر طول عمر شخص قابل پیگیری هستند (باکر^۱، ۲۰۱۳). به نقل از صحرانورد نشتیفانی، ۱۳۹۸: ۶۵).

کسب مهارت‌های زندگی یکی از عناصر اصلی بلوغ اجتماعی در کلیه فرهنگ‌ها است. افرادی که مهارت‌های زندگی را به‌نحو شایسته‌ای درک کرده‌اند، می‌توانند به انتخاب و ارائه رفتارهای مناسب، در زمان و موقعیت معینی دست بزنند (دیندار و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۵۷). این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کند به‌طور مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت خویش و جامعه را ارتقاء بخشند (میرزایی و حسنی، ۱۳۹۴: ۴۰۶).

به‌طور کلی، می‌توان اذعان نمود، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند اعمال نوجوانان، جوانان و بزرگسالان را تسهیل کند و مهارت‌های روانی اجتماعی آنها را به لحاظ فرهنگی و رشدی به شیوهٔ مناسب تقویت نماید. سلامت روان آنان را ارتقاء دهد و آن‌ها را در مواجهه با واقعیت‌های زندگی تجهیز کند (جین و گوپال، ۲۰۱۴: ۱۱).

نتایج پژوهش‌های متعدد حاکی از اثربخشی برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای سلامت جامعه در ابعاد مختلف و در نتیجه کاهش جرم، رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی است. ابراهیمی‌ثانی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت کنترل خشم بر افکار خودکشی و خودآگاهی معتادین مرد شهر بجنورد» نشان دادند که آموزش مهارت کنترل خشم بر کاهش افکار خودکشی و افزایش خودآگاهی معتادین مرد تأثیر مثبت و معناداری داشته است. آقاجانی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و پریشانی روانی زنان معتاد شهرستان رودسر» نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر نهج‌البلاغه به کاهش پریشانی روانی و افزایش اعتماد به نفس معتادان منجر شده است.

عزیزی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «ارزیابی اثربخشی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای در بهبود وضعیت زندگی و کاهش تکرار جرم در میان زندانیان» نشان داد دوره‌های آموزش فنی و حرفه‌ای برگزارشده در زندان بر اساس سه سطح کرک پاتریک (واکنش، یادگیری، تغییر رفتار) در سطح مطلوبی قرار داشت و آموزش‌های فنی و حرفه‌ای نیز موجب بهبود وضعیت زندگی زندانیان شده و از تکرار جرم جلوگیری می‌کند. دهقانی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان «ارزیابی اثربخشی آموزش دوره احیاء قلبی- ریوی بر اساس مدل کرک پاتریک به پرستاران بیمارستان شهید رهنمون یزد» نشان دادند که پرستاران از محتوا، مدرس و امکانات دوره رضایت داشتند. جباری و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش رفتارهای پرخطر مددجویان زندانی با هدف ایجاد نظم و امنیت در جامعه» نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش رفتارهای پرخطر مددجویان زندانی مؤثر بوده است.

هادی‌زاده میانگله و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود کیفیت زندگی و سبک‌های مقابله‌ای افراد تحت درمان متادن» نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در زمینه بهبود زندگی و سبک زندگی و سلامت روانی و جسمانی و همچنین پیشگیری از سوءمصرف مواد مؤثر است. دهستانی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های خود-مدیریتی بر رفتار قلدری و مقبولیت اجتماعی دانش‌آموزان پسر زندانی» نشان دادند که آموزش مهارت‌های خود-مدیریتی بر مؤلفه‌های قلدری شامل رفتار قلدری، قربانی و نزاع و مقبولیت اجتماعی تأثیر معنی‌داری دارد.

یوسف‌زاده و علیمردانی (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «ارزشیابی اثربخشی دوره آموزشی عملیات انتظامی بر اساس مدل کرک پاتریک نشان دادند که دوره آموزشی به رضایت و واکنش مثبت دانشجویان منجر شده است. قشلاقی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان «تأثیر فراگیری مهارت‌های زندگی بر سازگاری روانی زنان زندانی گلپایگان» نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی، روشی مناسب جهت کاهش افسردگی و اضطراب زنان زندانی است.

سخت‌وخاوت (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه گروهی بر کاهش پرخاشگری زندانیان محل نظم دزفول» نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش پرخاشگری و ابعاد آن (پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت) در زندانیان محل نظم می‌شود. دانشمند و لطفی‌زاده (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر امید به زندگی و عزت نفس زندانیان زندان داراب» نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس زندانیان و ابعاد آن تأثیر مستقیم داشته اما نتوانست امید به زندگی زندانیان را افزایش دهد.

خانی و حسینیان سراج‌لو (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی درمان شناختی رفتاری در کاهش خشم و نشخوار خشم در زندانیان زندان اردبیل» نشان دادند که درمان شناختی رفتاری بر کاهش خشم و بروز بیرونی و درونی آن و بر کاهش نشخوار خشم تأثیر معناداری داشته است.

احمدی و صفوت (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر واکنش‌های هیجانی زنان زندان داراب» نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی رهیافتی مناسب جهت کاهش افسردگی، اضطراب و فشار روانی در زنان زندانی است. امیدیان (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری و عاطفی بر پرخاشگری و افزایش سازگاری زندانیان مرد زندان مرکزی شهرکرد» نشان داد که آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری و عاطفی بر کاهش پرخاشگری و سازگاری زندانیان مرد زندان مرکزی شهرکرد مؤثر است.

محمدی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان «مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم و درمان یکپارچه توحیدی بر پرخاشگری زندانیان قم» نشان دادند، آموزش گروهی مدیریت خشم به شیوه شناختی- رفتاری و آموزش درمان یکپارچه توحیدی باعث کاهش معنی‌دار میزان رفتار پرخاشگری زندانیان می‌شود. کاظمی (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش امید به زندگی محکومان حبس به ابد ندامتگاه مواد مخدر استان مازندران»

نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش امید به زندگی محکومان حبس به ابد ندامتگاه مواد مخدر استان مازندران تأثیر دارد. احمدی طهورسلطانی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش عوامل خطرساز و افزایش عوامل محافظت‌کننده سوء مصرف مواد در نوجوانان کانون اصلاح و تربیت شهر همدان» نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش عوامل خطرساز و افزایش عوامل محافظت‌کننده در نوجوانان بزهکار می‌شود.

حسینی (۱۳۹۰) در پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد خود با عنوان «اثربخشی آموزش گروهی هوش هیجانی (حل مسئله و کنترل خشم) بر سلامت روان جوانان مجرم زندان عادل‌آباد شیراز» نشان داد که آموزش گروهی هوش هیجانی (مهارت‌های حل مسئله و کنترل خشم) بر سلامت روان زندانیان مؤثر است. طارمیان و مهیار (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به منظور پیشگیری از مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان» نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب تغییر نگرش نسبت به سوء مصرف مواد و کاهش آن در سال‌های بعد می‌شود. خسروی و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان «نیازسنجی برای تدوین برنامه درس مهارت‌های زندگی در دوره متوسطه نظری» نشان دادند که محتوای آموزش مهارت‌های زندگی با نیازها و علایق فراگیران تناسب دارد، بین بخش‌های مختلف محتوا ارتباط منطقی وجود دارد، محتوا با توانایی‌های فراگیران و تجربیات آنان ارتباط و تناسب دارد.

شریفی‌نیا و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی با عنوان «مقایسه اثربخشی دو روش درمان یکپارچه توحیدی و شناخت‌درمانی در کاهش رفتار مجرمانه زندانیان زندان مرکزی قم» نشان دادند که نرخ وقوع رفتارهای مجرمانه در هر دو گروه درمان یکپارچه توحیدی و شناخت‌درمانی به‌طور چشمگیری کاهش یافته است، اما مقدار کاهش در گروه یکپارچه توحیدی به‌طور معناداری، بیش از گروه شناخت‌درمانی بود.

آزمی^۱ (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان «تأثیر محیط زندان روی تغییرات رفتاری زندانیان: مطالعه‌ای روی زندانیان کوزوو و فنلاند» نشان داد که زندانیان محیط زندان را بسیار منفی تصور می‌کنند و دلیل اصلی این برداشت، عدم رضایت از وضعیت زندان و

طبقه‌بندی نامناسب آنان بود. با این حال، در صورت مثبت بودن نیز تصورشان این بود که برنامه‌های آموزشی بیشتری لازم است.

ساجیترا و ویجی‌واردهانا^۱ (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان «راه توسعه مهارت‌ها و نگرش زندانیان: یک مطالعه تحلیلی از برنامه توانبخشی معاصر زندان در سریلانکا» نشان دادند که برنامه آموزش توانبخشی، زندانیان را برای دستیابی به اعتماد به نفس قوی در خصوص گزینه‌های شغلی آینده و مقابله با احساسات مخرب بالقوه مانند عصبانیت، ناامیدی و تنهایی تسهیل می‌کند.

جولی^۲ (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان «بازپروری زندانیان: جایگاه برنامه‌های مهارت‌های اساسی زندگی» نشان داد که مهارت‌های زندگی یک مؤلفه مهم در بازپروری زندانیان است و به‌طور خاص، توسعه ابزارهای لازم برای کمک به زندانیان در زندگی روزمره، مانند شناخت، تفسیر، تأمل، واکنش و برنامه‌ریزی برای توان‌بخشی ضروری است. سوماسوندارم (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به دانشجویان» نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به دانشجویان، در ایجاد انگیزه، ایجاد مهارت‌های شناختی، عاطفی، اجتماعی، افزایش سلامت روان، سازگاری و مواجهه با چالش‌های موجود و خودمدیریتی برای هرگونه سازگاری در زندگی آنها مؤثر است.

قیطرانی^۳ و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر مهارت‌های ارتباطی، روی هوش هیجانی دانشجویان تأثیر معناداری دارد. هاشمی و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری روانی زندانیان ندامتگاه شهرستان داراب» نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش شاخص‌های منفی و افزایش شاخص‌های مثبت سازگاری روانی زندانیان تأثیر معنی‌داری دارد. بوچرت^۴ (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان «نیازهای یادگیری و مهارت‌های زندگی برای جوانان» نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش انعطاف و انطباق‌پذیری و زمینه سلامت روان و بهره‌وری افراد می‌شود.

1- Sachitra & Wijewardhana

2- Jolley

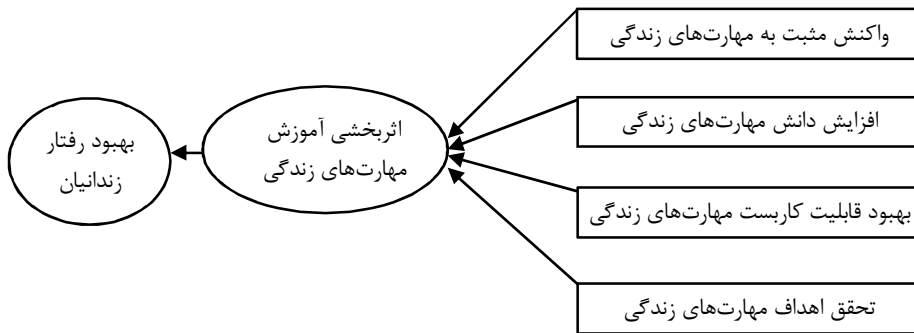
3- Gheitarani

4- Buchert

سورن سن^۱ و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهشی با عنوان «ارتقای مهارت‌های زندگی و جلوگیری از مصرف دخانیات میان جوانان بمبئی با درآمد کم» نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی سبب تغییرات مثبت در خودکارآمدی، نگرش‌ها و دانش ارتباطی افراد می‌شود.

بوتوین و گریفین^۲ (۲۰۰۴) در پژوهشی با عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی: یافته‌های تجربی و جهت‌گیری آینده» نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشگیری از اعتیاد نقش مؤثری داشته است. اسمیت^۳ و همکاران (۲۰۰۴) در پژوهشی با عنوان «ارزیابی برنامه رهبری توسعه مهارت‌های زندگی جوانان» نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور قابل توجهی به کاهش مصرف الکل و مواد مخدر در جوانان منجر می‌شود.

مدل مفهومی پژوهش



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش به لحاظ هدف، کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها، توصیفی-پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش از دو بخش تشکیل شده است: الف) زندانیان زندان مرکزی بوشهر که تعداد آن‌ها ۱۶۰۰ نفر بوده و ۶۰ نفر از آنان که در یک دوره

1- Sorensen
2- Botvin & Griffin
3- Smith

آموزش مهارت‌های زندگی در یک بازه زمانی ۲ ساله شرکت کرده بودند به عنوان نمونه انتخاب شدند و ب) کارکنان (مدیران ارشد و رؤسای ادارات و زندان‌های) استان بوشهر که تعداد آن‌ها ۴۰ نفر بوده و به صورت تمام‌شماری انتخاب ولی ۳۰ نفر از آنان که پرسشنامه‌ها را به صورت کامل جواب دادند در تحلیل آماری دخالت داده شدند. برای گردآوری داده‌ها از دو پرسشنامه به شرح زیر استفاده شد:

الف) پرسشنامه زندانیان: این پرسشنامه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان را بر اساس مدل کرک پاتریک ارزیابی می‌کند و شامل چهار مؤلفه واکنش مثبت به مهارت‌های زندگی، افزایش دانش مهارت‌های زندگی، بهبود قابلیت کاربست مهارت‌های زندگی و تحقق اهداف مهارت‌های زندگی بود که در کل ۴۳ گویه داشت.

ب) پرسشنامه کارکنان: این پرسشنامه نیز دقیقاً شبیه پرسشنامه زندانیان، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان را بر اساس مدل کرک پاتریک با چهار مؤلفه و ۴۳ گویه ارزیابی می‌کند. جهت کسب اطمینان از روایی محتوایی پرسشنامه‌ها، از نظرات متخصصان و کارشناسان اداره کل زندان بوشهر و برای سنجش پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب پایایی پرسشنامه زندانیان ۰/۹۳ و پرسشنامه کارکنان ۰/۸۹ محاسبه گردید، که حاکی از پایایی قابل قبول پرسش‌نامه‌ها می‌باشد.

جدول ۲. نتایج ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ابزارهای پژوهش

ردیف	پاسخگویان	متغیر	تعداد گویه	ضریب آلفا
۱	کارکنان زندانیان	واکنش مثبت به مهارت‌های زندگی	۱۳	۰/۸۷
۲	کارکنان زندانیان	افزایش دانش مهارت‌های زندگی	۱۱	۰/۸۳
۳	کارکنان زندانیان	بهبود قابلیت کاربست مهارت‌های زندگی	۱۲	۰/۸۵
۴	کارکنان زندانیان	تحقق اهداف مهارت‌های زندگی	۷	۰/۸۴
۵	کل پرسشنامه کارکنان کل پرسشنامه زندانیان		۴۳	۰/۸۹ ۰/۹۳

یافته‌های پژوهش

الف) یافته‌های توصیفی

۱- داده‌های جمعیت‌شناختی

جدول ۳. توزیع فراوانی و درصد افراد نمونه به تفکیک سطح تحصیلات و سن

سطح تحصیلات		فراوانی درصد جمع		سن		فراوانی درصد جمع		
دیپلم به پایین	کارکنان	۲	۵	۳۰	۲۵ تا ۳۵	کارکنان	۱۶	۵۵٪
	زندانیان	۴۲	۷۰	۶۰		زندانیان	۳۶	۶۰٪
کاردانی تا کارشناسی	کارکنان	۸	۲۵	۳۰	۳۵ تا ۴۵	کارکنان	۱۱	۳۵٪
	زندانیان	۱۵	۲۵	۶۰		زندانیان	۱۸	۳۰٪
کارشناسی ارشد و بالاتر	کارکنان	۲۰	۷۰	۳۰	۴۵ به بالا	کارکنان	۳	۱۰٪
	زندانیان	۳	۵	۶۰		زندانیان	۶	۱۰٪

۲- داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش

جدول ۴. نتایج آمار توصیفی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان

متغیر	نمونه	میانگین	انحراف معیار
آموزش مهارت‌های زندگی (کل)	۹۰	۴/۱۴۵	۰/۱۸۵
واکنش مثبت به مهارت‌های زندگی	۶۰	۴/۱۱۹	۱/۲۱۹
افزایش دانش مهارت‌های زندگی	۶۰	۴/۲۹۷	۰/۲۰۳
بهبود قابلیت کاربست مهارت‌های زندگی	۳۰	۳/۸۹۵	۰/۳۳۳
تحقق اهداف مهارت‌های زندگی	۳۰	۴/۲۷۱	۰/۲۰۶

ب) یافته‌های استنباطی

بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها

برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها باید از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده کرد. این آزمون یک آزمون مقدماتی است که به پژوهشگر درباره اینکه از آزمون پارمتری یا ناپارمتری استفاده کند یاری می‌رساند.

جدول ۵. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف در خصوص نرمال بودن توزیع داده‌ها

شاخص آزمون	تحقق اهداف	بهبود قابلیت	افزایش دانش	واکنش مثبت
مقدار Z	۱/۴۶۹	۰/۹۲۹	۰/۱۲۰	۰/۰۹۴
سطح معناداری	۰/۲۷۰	۰/۳۵۴	۰/۳۱	۰/۲۰

همان‌گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، سطح معنی‌داری آزمون نرمال بودن داده‌ها در خصوص همه متغیرها بالاتر از حد معین ۰/۰۵ است؛ لذا می‌توان نسبت به نرمال بودن توزیع داده‌ها اطمینان حاصل نمود و از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد.

سؤال اصلی پژوهش: آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان به چه میزان اثربخش بوده است؟

جدول ۶. نتایج آزمون t تک نمونه‌ای اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان

متغیر	فراوانی	میانگین	انحراف معیار	۳=نمره معیار		
				Sig.	Df	T
اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی	۹۰	۴/۱۴۵	۰/۱۸۵	۰/۰۰۱	۸۹	۵۸/۵۶۱

همان‌گونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، برای ارزیابی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان از آزمون تی تک نمونه‌ای استفاده شد. چون میانگین نمره اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در گروه نمونه، ۴/۱۴۵ با انحراف استاندارد ۰/۱۸۵ به‌طور معناداری از نمره معیار ۳ بالاتر می‌باشد و سطح معنی‌داری نیز کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد، لذا با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان اثربخش بوده است.

سوال‌های ویژه پژوهش

سوال اول: آیا زندانیان از شرکت در دوره آموزش مهارت‌های زندگی رضایت و واکنش مثبت داشته‌اند؟

جدول ۷. نتایج آزمون t تک نمونه‌ای واکنش زندانیان نسبت به دوره‌های آموزشی برگزار شده

متغیر	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	۳=نمره معیار		
				Sig.	df	T
اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به لحاظ واکنش مثبت	۶۰	۴/۱۱۹	۰/۲۱۹	۰/۰۰۱	۵۹	۳۹/۴۷۸

همان‌گونه که داده‌های جدول ۷ نشان می‌دهد، چون میانگین گروه نمونه ۴/۱۱۹ از میانگین نظری ۳ بزرگتر است و مقدار t محاسبه شده با درجه آزادی ۵۹ در سطح خطای ۰/۰۵ بزرگتر از مقدار t بحرانی می‌باشد، بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت

بین میانگین نمونه و میانگین جامعه (نظری) رد می‌شود. لذا با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت که واکنش زندانیان نسبت به دوره آموزش مهارت‌های زندگی مثبت بوده و از شرکت در دوره رضایت داشته‌اند.

سوال دوم: آیا آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان موجب افزایش دانش زندانیان شده است؟

جدول ۸. نتایج آزمون t تک نمونه‌ای افزایش دانش مهارت‌های زندگی زندانیان از شرکت در دوره‌ها

متغیر	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	۳ = نمره معیار		
				T	Df	Sig
اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به لحاظ افزایش دانش	۶۰	۴/۲۹۷	۰/۲۰۳	۴۹/۵۰۵	۵۹	۰/۰۰۱

همان‌گونه که داده‌های جدول ۸ نشان می‌دهد، چون میانگین گروه نمونه ۴/۲۹۷ از میانگین نظری ۳ بزرگتر است و مقدار t محاسبه شده، ۴۹/۵۰۵ با درجه آزادی ۵۹ در سطح خطای ۰/۰۵ بزرگتر از مقدار t بحرانی می‌باشد، بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین میانگین نمونه و میانگین جامعه (نظری) رد می‌شود. لذا با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت که تأثیر دوره آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش دانش و آگاهی زندانیان مثبت بوده است.

سوال سوم: آیا آموزش مهارت‌های زندگی موجب بهبود قابلیت کاربست مهارت‌ها توسط زندانیان شده است؟

جدول ۹. نتایج آزمون t تک نمونه‌ای اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود قابلیت کاربست مهارت‌ها توسط زندانیان

متغیر	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	۳ = نمره معیار		
				T	Df	Sig
اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به لحاظ بهبود قابلیت کاربست	۳۰	۳/۸۹۵	۰/۱۳۳	۳۶/۷۰۰	۲۹	۰/۰۰۱

همان‌گونه که داده‌های جدول ۹ نشان می‌دهد، چون میانگین گروه نمونه ۳/۸۹۵ از میانگین نظری ۳ بزرگتر است و مقدار t محاسبه شده، ۳۶/۷۰۰ با درجه آزادی ۲۹ در سطح خطای ۰/۰۵ از مقدار t بحرانی بزرگتر می‌باشد، بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم

تفاوت بین میانگین نمونه و میانگین جامعه (نظری) رد می‌شود. لذا با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت که تأثیر دوره آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود قابلیت کاربست آموخته‌ها توسط زندانیان، از دیدگاه کارکنان مثبت بوده است.

سؤال چهارم: آیا آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان موجب شده تحقق اهداف زندان شده است؟

جدول ۱۰. نتایج آزمون t تک نمونه‌ای نظرات کارکنان در خصوص اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان به لحاظ تحقق اهداف

متغیر	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	مقدار t	Df	Sig
اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به لحاظ تحقق اهداف	۳۰	۴/۲۷۱	۰/۲۰۶	۳۳/۶۹۴	۲۹	۰/۰۰۱

همان‌گونه که داده‌های جدول ۱۰ نشان می‌دهد، برای ارزیابی سؤال چهارم پژوهش از نظرات کارکنان استفاده شد. چون مقدار t محاسبه شده، ۳۳/۶۹۴ با درجه آزادی ۲۹ در سطح خطای ۰/۰۵ از مقدار t بحرانی (۱/۹۶) بزرگتر می‌باشد، بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین میانگین نمونه و میانگین جامعه رد می‌شود. لذا با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت که دوره آموزش مهارت‌های زندگی در دستیابی به تحقق اهداف مهارت‌های زندگی مورد نظر زندان مؤثر بوده است.

سؤال پنجم: آیا اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان براساس جنسیت و تأهل تفاوت معناداری داشته است؟

جدول ۱۱. نتایج آزمون t مستقل ارزیابی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان به لحاظ جنسیت و تأهل

گروه	فراوانی	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	df	Sig
مرد	۸۳	۴/۱۵۸	۰/۱۸۱	۲/۱۳۰	۵۸	۰/۰۳
زن	۷	۴	۰/۱۸۸			
متأهل	۲۷	۴/۲۳۲	۰/۱۷۴	۰/۹۳۳	۵۸	۰/۳۵۵
مجرد	۳۳	۴/۱۸۸	۰/۱۸۳			

داده‌های جدول ۱۱ در خصوص تفاوت نظرات زندانیان زن و مرد در رابطه با اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی، نشان داد که مقدار t محاسبه شده با درجه آزادی

۵۸ در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار است، لذا با آموزش این مهارت‌ها به زندانیان، میزان دانش و آگاهی آنان نیز افزایش می‌یابد. با مقایسه میانگین دو گروه مشخص می‌شود که شرکت‌کنندگان مرد نسبت به شرکت‌کنندگان زن، دوره آموزش مهارت‌های زندگی را اثربخش‌تر ارزیابی کرده‌اند. همچنین در خصوص اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان با توجه به وضعیت تأهل، مقدار t محاسبه شده با درجه آزادی ۵۸ در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار نیست، به عبارت دیگر بین دیدگاه زندانیان مجرد و متأهل در خصوص اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به آنان، تفاوت معناداری مشاهده نگردید.

سوال ششم: آیا از دیدگاه کارکنان با توجه میزان تحصیلات، سابقه کار و وضعیت استخدامی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان اثربخش بوده است؟

جدول ۱۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس ارزیابی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان بر اساس تحصیلات، سابقه کار و وضعیت استخدامی کارکنان

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	Sig
میزان تحصیلات	بین گروهی	۰/۳۷۴	۲	۰/۰۹۳	۲/۹۵۱	۰/۲۵
	درون گروهی	۲/۶۹۲	۲۷	۰/۰۳۲		
	کل	۳/۰۶۶	۲۹			
سابقه کار	بین گروهی	۰/۰۰۷	۲	۰/۰۰۴	۰/۲۱۴	۰/۸۰۹
	درون گروهی	۰/۴۶۳	۲۷	۰/۰۱۷		
	کل	۰/۴۷۰	۲۹			
وضعیت استخدامی	بین گروهی	۰/۰۰۱	۲	۰/۰۰۱	۰/۱۷	۰/۹۸۳
	درون گروهی	۰/۴۷۰	۲۷	۰/۰۱۷		
	کل	۰/۴۷۰	۲۹			

به‌منظور بررسی تفاوت دیدگاه کارکنان در خصوص اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان با توجه به میزان تحصیلات، سابقه کار و وضعیت استخدامی، از تحلیل واریانس یک‌طرفه استفاده شد. یافته‌های تحقیق در خصوص تفاوت دیدگاه کارکنان با توجه به میزان تحصیلات نشان داد که مقدار F محاسبه شده برابر با ۲/۹۵۱ است که در سطح خطای ۰/۰۵ معنی‌دار است، اما با توجه به سابقه کار، یافته‌های تحقیق نشان داد که مقدار F محاسبه شده برابر با ۰/۲۱۴ است که در سطح خطای ۰/۰۵ معنی‌دار نیست. همچنین، در خصوص وضعیت استخدامی نیز یافته‌های تحقیق

نشان داد که مقدار F محاسبه شده برابر با $0/17$ در سطح خطای $0/05$ معنی‌دار نیست و تفاوتی بین دیدگاه کارکنان در خصوص اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی باتوجه به این دو متغیر مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به منظور ارزیابی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان زندان مرکزی بوشهر که در یک بازه زمانی ۲ ساله در این کلاس‌ها شرکت کرده بودند انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان در ابعاد واکنش مثبت به مهارت‌های زندگی ($t=39/478$)، افزایش دانش مهارت‌های زندگی ($t=49/505$)، بهبود قابلیت کاربست مهارت‌های زندگی ($t=36/700$) و تحقق اهداف مهارت‌های زندگی ($t=33/694$) اثربخش بوده است. همچنین بین دیدگاه کارکنان مرد و زن در خصوص اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان ($t=2/130$) تفاوت معنی‌دار بود، اما به لحاظ وضعیت تأهل ($t=0/933$)، تفاوت معنی‌دار نبود. نتایج تحلیل واریانس دیدگاه کارکنان در خصوص اثربخشی این آموزش‌ها به لحاظ میزان تحصیلات ($F=2/951$)، تفاوت معنادار بود، اما به لحاظ وضعیت استخدامی ($F=0/017$) و سابقه کار ($F=0/214$)، تفاوت معناداری مشاهده نشد.

نتایج پژوهش نشان داد واکنش و رضایت زندانیان نسبت به شرکت در دوره آموزش مهارت‌های زندگی مثبت بوده است. این نتیجه با یافته‌های مطالعات عزیزی و همکاران (۱۳۹۷) مبنی بر رضایت و واکنش مثبت زندانیان از شرکت در دوره آموزشی؛ خسروی و همکاران (۱۳۸۸) به لحاظ تناسب محتوای آموزش مهارت‌های زندگی با نیازها و علایق فراگیران، وجود ارتباط منطقی بین بخش‌های محتوا، تناسب محتوا با توانایی‌های فراگیران و ارتباط آن با تجربیات آنان؛ دهقانی و همکاران (۱۳۹۸) مبنی بر رضایت از محتوا، مدرس و امکانات دوره؛ یوسف‌زاده و علیمردانی (۱۳۹۶) مبنی بر رضایت و واکنش مثبت نسبت به دوره آموزشی؛ جولی (۲۰۱۸) مبنی بر نقش مهارت‌های زندگی به‌عنوان یک مؤلفه مهم در زندگی روزمره، مانند شناخت، تفسیر، تأمل، واکنش و برنامه‌ریزی برای توان بخشی همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت واکنش و رضایت، چگونگی احساس شرکت‌کنندگان را در مورد عناصر دوره و برنامه آموزشی اندازه‌گیری می‌کند. بنابراین هر قدر دوره آموزشی به لحاظ رعایت اصول و مبانی برنامه‌ریزی درسی و طراحی آموزشی (هدف، محتوی، روش آموزش، ارزشیابی، مدرس، مدیریت کلاس، امکانات و تجهیزات، محیط و مکان آموزش) دقیق‌تر تدوین شود، اثربخشی بیشتری خواهد داشت. لذا هر قدر اهداف آموزش مهارت‌های زندگی با نیازهای زندانیان همسو باشد، مواد و محتوای آموزشی متناسب با علائق زندانیان باشد، محتوای آموزش مهارت‌های زندگی با مسائل جامعه و زندگی واقعی زندانیان متناسب باشد، شیوه‌های تدریس فرصت‌های برای زندانیان جهت تجربه عملی مهارت‌های زندگی فراهم کند، ارزشیابی، خودارزیابی زندانیان در برنامه درسی مهارت‌های زندگی را تسهیل و تشویق کند، رضایت بیشتر زندانیان و در نتیجه اثربخشی بیشتر برنامه آموزشی را به دنبال خواهد داشت.

نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی در یادگیری و افزایش دانش زندانیان اثربخش بوده است. این نتیجه با یافته‌های مطالعات پژوهشگرانی نظیر جباری و همکاران (۱۳۹۶) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش رفتارهای پرخطر مددجویان زندانی؛ جولی (۲۰۱۸) مبنی بر نقش مهارت‌های زندگی به‌عنوان یک مؤلفه مهم در زندگی روزمره، مانند شناخت، تفسیر، تأمل، واکنش و برنامه‌ریزی برای توان‌بخشی؛ سورن سن و همکاران (۲۰۱۲) در تغییرات مثبت در خودکارآمدی، نگرش‌ها و دانش ارتباطی افراد؛ محمدی و همکاران (۱۳۹۳) مبنی بر اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم به شیوه شناختی- رفتاری بر کاهش میزان رفتار پرخاشگری زندانیان؛ احمدی طهورسلطانی و همکاران (۱۳۹۲) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش عوامل خطر ساز و افزایش عوامل محافظت‌کننده در نوجوانان بزهکار؛ ابراهیمی‌ثانی و همکاران (۱۳۹۷) تأثیر آموزش مهارت کنترل خشم بر کاهش افکار خودکشی و افزایش خودآگاهی معتادین مرد؛ طارمیان و مهیار (۱۳۸۸) تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش نسبت به سوء مصرف مواد و کاهش آن در سال‌های بعد؛ بوتوین و همکاران (۲۰۰۴) تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشگیری از اعتیاد؛ قشلاقی و همکاران (۱۳۹۴) مبنی بر کاهش افسردگی و اضطراب زنان زندانی همسو می‌باشد.

در رابطه با تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش میزان آگاهی و دانش زندانیان و بهبود عملکرد خود می‌توان گفت این آموزش‌ها یک مؤلفه مهم در توانبخشی زندانیان است و ابزار مناسبی برای کمک به زندانیان در زندگی روزمره، مانند شناخت، تفسیر، تأمل، واکنش و برنامه‌ریزی برای توانبخشی آنان می‌باشد. این آموزش‌ها باعث می‌شود تا فرد شناخت بهتری از خود پیدا کند و به نقاط قوت و ضعف خود بهتر پی ببرد، در نتیجه در رفع نقاط ضعف و توسعه خود تلاش کند. همچنین، این خودآگاهی موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود. پژوهش‌ها در قلمرو اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی نشان می‌دهد، آموزش این مهارت‌ها بر بهبود کیفیت زندگی افراد مؤثر است. آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی، نظم‌دهی هیجانی و شادمانی افراد داشته است. نتایج مطالعات انجام شده در این حیطه نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری در بهبود و افزایش سلامت جسمی و روانی افراد داشته و روشی مناسب جهت کاهش افسردگی و اضطراب در افراد زندانی می‌باشد. آموزش مهارت‌های زندگی به افراد کمک می‌کند تا جوانب مختلف یک مسئله را شناسایی و ارزیابی کنند و با تصمیم‌گیری منطقی و صحیح از عواقب بروز مشکلات جلوگیری کنند، که این امر خود نیز بر احساس توانمندی و عزت نفس آنان می‌افزاید.

نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود قابلیت کاربست مهارت‌ها توسط زندانیان مؤثر بوده است. این نتیجه با یافته‌های مطالعات هادی‌زاده میانگله و همکاران (۱۳۹۶) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در زمینه بهبود کیفیت سبک زندگی و سلامت روانی و جسمانی و همچنین پیشگیری از سوءمصرف مواد؛ هاشمی و همکاران (۲۰۱۴) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش شاخص‌های منفی و افزایش شاخص‌های مثبت سازگاری روانی زندانیان؛ سخاوت (۱۳۹۳) در خصوص تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری و ابعاد آن (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) در زندانیان؛ امیدیان (۱۳۹۳) اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری و عاطفی بر کاهش پرخاشگری و سازگاری زندانیان؛ اسمیت و همکاران (۲۰۰۵) کاهش مصرف الکل و مواد مخدر؛ خانی و حسینیان سراج‌هلو (۱۳۹۳) اثربخشی درمان شناختی رفتاری در کاهش خشم و

نشخوار خشم در زندانیان؛ شریفی‌نیا و همکاران (۱۳۸۶) در کاهش رفتار مجرمانه زندانیان زندان همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی زندانیان را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کنند، بدین معنا که بدانند چه کاری باید انجام دهد. مهارت‌های زندگی منجر به انگیزه رفتار سالم می‌شود، همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است. آموزش مهارت‌های زندگی به‌منظور رویارویی با مسائل و مشکلات روزمره با روش‌های کارآمدتر سبب می‌شود تا افراد تصمیمات معقولانه‌تری در برخورد با این مسائل و رویدادهای زندگی اتخاذ کنند و قضاوت بهتری در خصوص خود داشته باشند در نتیجه شایستگی و لیاقت بیشتری را احساس کنند. این آموزش‌ها سبب می‌شود تا در برقراری ارتباط با دیگران مؤثرتر و کارآمدتر عمل کرده و اعتماد بیشتری نسبت به خود در دیگران به‌وجود بیاورند و در نتیجه احساس ارزشمندی کرده و در همدلی با دیگران موفق‌تر باشند. این آموزش‌ها سبب کاهش پرخاشگری و سازگاری زندانیان و کاهش رفتار قلدری و مقبولیت اجتماعی آنان می‌شود.

نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان در تحقق اهداف زندان مؤثر بوده است. این نتیجه با یافته‌های مطالعات دانشمند و لطفی‌زاده (۱۳۹۳) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر امید به زندگی و عزت نفس زندانیان؛ کاظمی (۱۳۹۳) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش امید به زندگی محکومان به حبس؛ قشلاقی و همکاران (۱۳۹۴) بر کاهش افسردگی و اضطراب زنان زندانی؛ احمدی و صفوت (۱۳۹۳) در کاهش افسردگی، اضطراب و فشار روانی زنان زندانی؛ ابراهیمی‌ثانی و همکاران (۱۳۹۷) بر کاهش افکار خودکشی و افزایش خودآگاهی معتادان مرد؛ بوتوین و گریفین (۲۰۰۴) در پیشگیری از اعتیاد همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، آموزش مهارت‌های زندگی به کاهش برگشت زندانیان و در نتیجه کاهش جمعیت کیفری شده، که این امر موجب صرفه‌جویی در هزینه‌های زندان شده است و همچنین اعتماد به نفس، امید به زندگی و بازده کاری زندانیان را افزایش داده و کیفیت تعامل و روحیه همکاری و توان قضاوت و تصمیم‌گیری

صحیح زندانیان در امور و کارهای محوله را بهبود بخشیده است. این آموزش‌ها می‌تواند فشار روانی ناشی از برخورد با مشکلات را کاهش داده و در نتیجه به کاهش احساس گناه، بی‌لیاقتی و احساس حقارت در زندانیان منجر شود.

پیشنهادها

- قبل از طراحی و اجرای دوره آموزش مهارت‌های زندگی، ابتدا زندانیان با توجه به میزان تحصیلات، جنسیت و تأهل دسته‌بندی شوند و سپس متناسب با هر گروه یک نیازسنجی دقیق به‌عمل آید تا بتوان به اثربخشی بیشتر دوره‌ها دست یافت؛
- چون تغییر در سطح رفتار زندانیان دشوار می‌باشد در طراحی برنامه درسی دوره به آموزش‌های واقعی و متناسب با محیط عینی و بالینی زندگی و کار توجه شود و از ارائه دروس به صورت نظری و به‌دور از دنیای واقعی اجتناب شود؛
- به‌منظور آشنایی بیشتر کارکنان زندان با هدف، برنامه، محتوا، روش و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی و تأثیر آن در بهبود رفتار زندانیان، دوره‌های آموزشی در این خصوص برگزار گردد؛
- به‌منظور آمادگی خانواده‌ها برای کمک به زندانیان آزاد شده، برای خانواده‌های زندانیان نیز دوره آموزش مهارت‌های زندگی برگزار شود؛
- شرایطی فراهم شود تا زندانیان بتوانند مهارت‌ها و قابلیت‌های آموخته شده را در محیط زندان در عمل به‌کارگیرند. همچنین سازوکارهای لازم به‌منظور پیگیری آنان در محیط کار و زندگی نیز فراهم شود.

تقدیر و تشکر

در پایان از تمامی کارشناسان و کارکنان زندان مرکزی بوشهر که در انجام این پژوهش صادقانه با تیم پژوهشی همکاری نمودند کمال تشکر و سپاس به‌عمل می‌آید. همچنین از کلیه افرادی که با حوصله و صداقت در تکمیل پرسشنامه‌ها با پژوهشگران همکاری نمودند نیز سپاسگزاریم.

- آقاجانی، محمدجواد؛ اکبری، بهمن و مقتدر، لیلا (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و پریشانی روانی زنان معتاد با تأکید بر مفاهیم نهج‌البلاغه. دوره ۱۳، شماره ۲۷، صص ۲۳۰-۲۱۱. قابل بازیابی از:
<https://civilica.com/doc/320712/>
- احمدی طهور سلطانی، محسن؛ عسگری، محمد و توقیری، آمینه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش عوامل خطر ساز و افزایش عوامل محافظت‌کننده سوء مصرف مواد در نوجوانان کانون اصلاح و تربیت. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، ۷(۲۷)، صص ۱۶۰-۱۴۹. قابل بازیابی از:
<http://etiadjohi.ir/article-1-232-fa.html>
- احمدی، امیر حسین؛ صفوت، محمد صادق؛ صداقت، علی و صالحی، فریبا (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر واکنش‌های هیجانی زنان زندانی. تهران: اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی. قابل بازیابی از:
<https://civilica.com/doc/320712/>
- امیدیان، مهدی؛ شریفی، علی اکبر؛ صفاریان، مجید و علی اکبری دهکردی، مهناز (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری و عاطفی بر کاهش پرخاشگری زندانیان مرد زندان مرکزی شهرکرد. دوفصلنامه علمی- پژوهشی روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)، دوره ۱۴، شماره ۲، پیاپی ۲۷، صص ۱۷-۱۹. قابل بازیابی از:
 DOI: 10.22070/14.2.7
- انصاری، محمدرضا؛ صیادی، قاسم؛ علمیردانی، پرپسا؛ رضایی، امیر محمد و باقری، لیلا (۱۳۹۵). آسیب‌شناسی دوره‌های آموزشی زندانیان در محل ندامتگاه‌های استان زنجان. پنجمین همایش ملی و چهارمین همایش بین‌المللی مهارت‌آموزی و اشتغال، تهران: سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای. قابل بازیابی از:
<https://www.sid.ir/fa/seminar/ViewPaper.aspx?ID=30349>
- باقری، خدیجه؛ میرزائیان، بهرام و فخری، محمدکاظم (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و ارتباط مؤثر) بر سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی‌سرپرست. مجله ایده‌های نوین روان‌شناسی، دوره اول، شماره دوم، صص ۵۵-۶۲. قابل بازیابی از:
<http://jnip.ir/article-1-95-fa.html>
- جباری، لیلا؛ سالخورد، یداله و بالاگیری، زهره (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش رفتارهای پرخطر مددجویان زندانی با هدف ایجاد نظم و امنیت در جامعه. اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی. قابل بازیابی از:
<https://civilica.com/doc/660108/>

- حسن‌پور حسن‌آبادی، حسن (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کمرویی در بین نوجوانان مراجعه‌کننده به واحد مددکاری زندان شهرستان تایباد. مجله اصلاح و تربیت، شماره ۱۴۵، صص ۹-۱۹. قابل بازیابی از:
<http://noo.rs/rrLkX>
- حسینی، سید مهدی (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش گروهی هوش هیجانی (حل مسئله و کنترل خشم) بر سلامت روان جوانان مجرم زندان عادل آباد شیراز. پایان‌نامه دانشگاه آزاد اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- خانی، عباس و حسینیان سراج‌لوی، فرج (۱۳۹۳). اثربخشی درمان شناختی رفتاری در کاهش خشم و نشخوار خشم در زندانیان زندان اردبیل. رویش روان‌شناسی، سال ۳، شماره ۹، صص ۷۹-۹۶. قابل بازیابی از:
<http://frooyesh.ir/article-1-53-fa.html>
- دانشمند، بدرالسادات و لطفی‌زاده، علی (۱۳۹۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر امید به زندگی و عزت نفس زندانیان زندان داراب. تهران: اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی. قابل بازیابی از:
<https://civilica.com/doc/320806>
- دهستانی، مهدی؛ مهدوی، سیده عاطفه؛ پسندیده، محمدمهدی و نیک‌نفس، خدیجه (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودمدیریتی بر رفتار قلدری و مقبولیت اجتماعی دانش‌آموزان پسر زندانی شهر تبریز. مجله روانشناسی تربیتی، سال پانزدهم، شماره ۵۳، صص ۱۶۱-۱۸۱. قابل بازیابی از:
 DOI: 10.22054/jep.2020.40923.2637
- دهقانی، محمدحسین؛ دهقانی تفتی، عباسعلی و رعدآبادی، مهدی (۱۳۹۸). ارزیابی اثربخشی آموزش دوره احیاء قلبی-ریوی بر اساس مدل کرک پاتریک، نشریه آموزش پرستاری، نشریه آموزش پرستاری، دوره ۸، شماره ۳، صص ۳۴-۳۸. قابل بازیابی از:
- دیندار، الهام؛ مهدوی، محمدصادق و سیدمیرزایی، سیدمحمد (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین مهارت‌های زندگی و طلاق عاطفی (مورد مطالعه: افراد متأهل شهر شیراز در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۵). فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه، سال ۹، شماره ۴، صص ۱۷۶-۱۵۳. قابل بازیابی از:
http://jzvz.miau.ac.ir/article_3284.html
- سخاوت، محمدسعید (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه گروهی بر کاهش پرخاشگری زندانیان محل نظم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- شریفی‌نیا محمدحسین؛ افروز، غلامعلی و رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم (۱۳۸۶). مقایسه اثربخشی دو روش درمان یکپارچه توحیدی و شناخت‌درمانی در کاهش رفتار مجرمانه زندانیان زندان مرکزی قم. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، دوره ۳۷، شماره ۳، صص ۴۱-۷۲. قابل بازیابی از:
<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=86990>

- صحرانورد نشتیفانی، یونس؛ ملکی، حسن؛ فیاض، ایرنذخت و رضوانی، جمشید (۱۳۹۸). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی پیشگیری از جرم و رفتارهای پرخطر، تسهیل امنیت اجتماعی. فصلنامه علمی مطالعات پیشگیری از جرم، سال ۱۴، شماره ۵۱، صص ۸۵-۶۱. قابل بازیابی از: http://cps.jrl.police.ir/article_92216.html
- طارمیان، فرهاد و مهیار، امیرهوشنگ (۱۳۸۸). اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به منظور پیشگیری از مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دوره راهنمایی. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دوره ۶، (۶۵)، صص ۸۸-۷۷. قابل بازیابی از: <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=93371>
- عزیزی، نعمت‌الله؛ ملکی، حاتم؛ جعفری، محمد و فلاحی، حمید (۱۳۹۳). ارزیابی اثربخشی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای در بهبود وضعیت زندگی و کاهش تکرار جرم در میان زندانیان. فصلنامه مهارت‌آموزی، ۷ (۲۶)، صص ۳۰-۴۴. قابل بازیابی از: <http://fasnameh.irantvto.ir/article-1-271-fa.html>
- فتحی، نبی؛ شاهمرادی، مراد و شیخی، سعید (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و سازگاری فردی- اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه شهرستان شوس. نشریه مطالعات آموزشی مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارتش، سال چهارم، شماره اول، صص ۱۰-۱. قابل بازیابی از: <http://nama.ajauims.ac.ir/article-1-41-fa.html>
- قشلاقی، امین؛ شمسی، عباس و میرمهدی، سیدرضا (۱۳۹۴). تأثیر فراگیری مهارت‌های زندگی بر سازگاری روانی زنان زندانی. دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران: مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی. قابل بازیابی از: <https://civilica.com/doc/394466/>
- کاظمی، علی (۱۳۹۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش امید به زندگی محکومان حبس به ابد ندامتگاه مواد مخدر استان مازندران. مجله رسانه‌های نوین و آموزش، سال اول، شماره ۳، صص ۶۷-۷۲. قابل بازیابی از: <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1061857/>
- محمدی، سید محمدعلی؛ کجباف، محمد باقر و عابدی، محمدرضا (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی درمان یکپارچه توحیدی بر میزان پرخاشگری زندانیان قم. روان‌شناسی دین، سال هفتم، شماره سوم، پیاپی ۲۷، صص ۴۷-۶۴. قابل بازیابی از: <http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/275>
- محمدی پور، محمد و جمعه‌نیا، سکینه (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عملکرد حرفه‌ای معلمان. مجله سلامت اجتماعی، دوره پنجم، شماره ۳، صص ۲۳۶-۲۴۴. قابل بازیابی از: <http://dx.doi.org/10.22037/ch.v5i3.18336>

- مشکی، مهدی و اصلی‌نژاد، محمدعلی (۱۳۹۲). آموزش مهارت‌های زندگی و رفتارهای پیشگیری-کننده از سوء مصرف مواد در دانشجویان: یک مطالعه طولی. مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا، سال سوم، شماره ۳، صص ۲۰۱-۱۹۴. قابل بازیابی از:
<http://journal.fums.ac.ir/article-1-354-fa.html>
- میرزایی، سیدحسین و حسنی، جعفر (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان نوجوانان. مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دوره ۷ (۲)، صص ۴۱۷-۴۰۵. قابل بازیابی از:
 DOI: 10.29252/jnkums.7.2.405
- میری، انور (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تندرستی اجتماعی و سلامت عمومی دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان استان کردستان. نشریه مدیریت ارتقای سلامت، دوره ۸، شماره ۳، صص ۲۶-۲۰. قابل بازیابی از:
<http://jhpm.ir/article-1-1009-fa.html>
- نوروزاده، رضا و عظیمی سوران، زینب (۱۳۹۵). شیوه‌های درست و کارآمد آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی. فصلنامه علمی- پژوهشی تدریس پژوهی، سال چهارم، شماره اول، صص ۱۲۳-۱۴۵. قابل بازیابی از:
http://trj.uok.ac.ir/article_42979.html
- هادی زاده میانگله، سیده معصومه؛ کلایی نژاد، محسن؛ بهروزی، سیامک؛ دهقانی، بهناز و آقامحله، اسمعیل (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود کیفیت زندگی و سبک‌های مقابله‌ای افراد تحت درمان متادن. تهران: چهارمین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی، مشاوره و علوم رفتاری. قابل بازیابی از:
<https://civilica.com/doc/670443>
- یوسف زاده، محمدرضا و علیمردانی، اکرم (۱۳۹۶). ارزشیابی اثربخشی دوره آموزشی عملیات انتظامی براساس مدل کرک پاتریک. فصلنامه انتظام اجتماعی، سال نهم، شماره اول، صص ۲۳-۴۶. قابل بازیابی از:
<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=316475>
- Anil, V. (2014). Parents-teachers' partnership in strength and value based education: Life skills module. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(10), 1249. Retrieved from:
<http://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/88825>
- Azemi, F. (2020). The impact of the prison environment on behavioral changes of inmates: a study of inmates in Kosovo and Finland. *Journal of Criminological Research, Policy and Practice*. Retrieved from:
<https://doi.org/10.1108/JCRPP-01-2020-0010>
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of primary prevention*, 25(2), 211-232. Retrieved from:
<https://doi.org/10.1023/B:JOPP.0000042391.58573.5b>
- Buchert, L. (2014). Learning needs and life skills for youth: An introduction. *International Review of Education*, 60(2), 163-176. Retrieved from:

<https://doi.org/10.1007/s11159-014-9431-3>

- Cassidy, K., Franco, Y., & Meo, E. (2018). Preparation for Adulthood: A Teacher Inquiry Study for Facilitating Life Skills in Secondary Education in the United States. *Journal of Educational Issues*, 4(1), 33-46. Retrieved from:
<https://doi.org/10.5296/jei.v4i1.12471>
- Gheitarani, B., Imani, S., Sadeghi, N., & Ghahari, S. (2017). Effectiveness of life skills training on self-efficacy and emotional intelligence among high school students in Urmia. *Social Determinants of Health*, 3(3), 160-166. Retrieved from:
<https://doi.org/10.22037/sdh.v3i3.18053>
- Hashemi, L., Ahmadi, A., & Koushesh, Z. (2014). Effectiveness of life skill training on prisoners' mental adjustment. Retrieved from:
https://www.researchgate.net/publication/282574647_Reef_Resources_Assessment_and_Management_Technical_Paper
- Jain, R., & Goyal, S. (2014). Assessment of certain life skills among high school adolescents of Jaipur district. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(10), 1191. Retrieved from:
<http://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/88790>.
- Jolley, M. (2018), "Rehabilitating prisoners: the place of basic life skills programmes", *Safer Communities*, Vol. 17 No. 1, pp. 1-10.
- Jolley, M. (2018). Rehabilitating prisoners: the place of basic life skills programmes. *Safer Communities*. Retrieved from:
<https://doi.org/10.1108/SC-02-2017-0009>
- Kurian, A., & Kurian, T. (2014). The nexus of life skills and social work practice. *Social Work Chronicle*, 3(1/2). Retrieved from:
<http://www.publishingindia.com/swc/42/the-nexus-of-life-skills-and-social-work-practice/329/2401/>
- Rönnlund, M., Ledman, K., Nylund, M., & Rosvall, P. Å. (2019). Life skills for 'real life': How critical thinking is contextualised across vocational programmes. *Educational Research*, 61(3), 302-318. Retrieved from:
<https://doi.org/10.1080/00131881.2019.1633942>
- Sachitra, V., & Wijewardhana, N. (2020). The road to develop prisoners' skills and attitudes: an analytical study of contemporary prison-based rehabilitation programme in Sri Lanka. *Safer Communities*. Retrieved from:
<https://doi.org/10.1108/SC-01-2019-0002>
- Smith, E. A., Swisher, J. D., Vicary, J. R., Bechtel, L. J., Minner, D., Henry, K. L., & Palmer, R. (2004). Evaluation of life skills training and infused-life skills training in a rural setting: Outcomes at two years. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 48(1), 51-70. Retrieved from:
<https://eric.ed.gov/?id=EJ699204>
- Sreehari, R. Joseph, T. R. Nair, A. R. & Rathakrishnan. (2013). Fostering resilience among children: A life skills intervention. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4(4), 518-520.

- Sreehari, R., Thomas, J. R., Nair, A. R., & Rathakrishnan, B. (2013). Fostering resilience among children: A life skills intervention. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4(4), 518. Retrieved from: <http://52.172.152.24/index.php/ijpp/article/view/49974>
- Sorensen, G., Gupta, P. C., Nagler, E., & Viswanath, K. (2012). Promoting life skills and preventing tobacco use among low-income Mumbai youth: effects of Salaam Bombay Foundation intervention. *Plos one*, 7(4), e34982. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3327682/>
- Somasundaram, T. (2018). Effectiveness of life skill training (education) program: A study with reference to management students at bangalore. *Research Guru: Online Journal of Multidisciplinary Subjects (Peer Reviewed)*, Volume12, Issue-1(June): 937-949. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/332727558>
- United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). (2012). *Global Life Skills Education Evaluation*, United Nations Children's Fund, New York: Evaluation office report: Preface. Retrieved from: https://www.unicef.org/evaldatabase/index_66242.html
- Zaki M.A, Khoshouei M.S. (2013). Factors Affecting Social Well-Being of The Residents of The City of Isfahan. Retrieved from: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=354321>
- Zollinger, T. W., Saywell Jr, R. M., Muegge, C. M., Wooldridge, J. S., Cummings, S. F., & Caine, V. A. (2003). Impact of the life skills training curriculum on middle school students tobacco use in Marion County, Indiana, 1997–2000. *Journal of School Health*, 73(9), 338-346. Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2003.tb04190.x>

