



Comparing the Effectiveness of Life Skills Training, Physical Training and Combined Training on Sensitivity to Rejection based on the Appearance of Deaf Female Students in Zahedan

Samira Tavakoli Zade ¹, Parvin Ehteshamzadeh ^{*2}, Hamdollah Jayervand

¹ PhD student in psychology and education of exceptional children, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

² Associate Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

³ Assistant Professor, Department of Psychology, Abadan Branch, Islamic Azad University, Abadan, Iran

* Corresponding author: P_ehtesham85@yahoo.com

Received: 2024-04-24

Accepted: 2024-06-20

Abstract

Objective: Hearing is one of the most important senses for learning, acquiring language skills and interacting with others, and in today's society there is a lot of emphasis on attractiveness and physical fitness. The present study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of life skills training, physical training and combined training of life skills and physical training on sensitivity to rejection based on the appearance of deaf female students in Zahedan.

Research method: This research was an applied research in terms of its purpose. The statistical population included all deaf female students between the ages of 15 and 18 years old. A random sample of 52 people was selected according to the entry and exit criteria. They were randomly divided into four groups. In order to collect information, the questionnaire of multidimensional self-relationships of Kash and Janda, 1986, was used. Intervention programs were implemented on two groups, the control group did not receive any intervention. After the completion of the training, a post-test was conducted for the hops group and a follow-up test was conducted after a period of 4 months.

Findings: Data analysis was done using analysis of variance with repeated measurements and LSD post hoc test was used to compare between groups. According to the results of the data, the interventions of independent variables were effective on the dependent variable of sensitivity to rejection based on appearance.

Keywords: Life skills training, Bodybuilding exercises, Combination of life skills training and bodybuilding exercises, Sensitivity to rejection based on appearance, Deaf female students

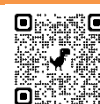
© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Ehteshamzadeh , P & et al. (2024). Comparing the Effectiveness of Life Skills Training, Physical Training and Combined Training on Sensitivity to Rejection based on the Appearance of Deaf Female Students in Zahedan. *JNACE*, 6(1): 260-277





مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی، تمرینات بدنسازی و آموزش ترکیبی بر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر دانش آموزان دختر ناسنوا شهرزاهدان

سمیرا توکلی زاده^۱، پروین احتشام زاده^{۲*}، حمداله جاروند^۳

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

^۲ دانشیار گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

^۳ استادیار گروه روانشناسی، واحد آبدانان، دانشگاه آزاد اسلامی، آبدانان، ایران

* نویسنده مسئول: P_ehtesham85@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۳/۳۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۰۵

چکیده

زمینه و هدف: شنوایی یکی از حواس بسیار مهم برای یادگیری، کسب مهارت های زبانی و برقراری تعامل با دیگران است و در جامعه ی امروزی تاکید فرهنگی اجتماعی بسیاری بر روی جذابیت و تناسب جسمانی وجود دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی، تمرینات بدنسازی و آموزش ترکیبی مهارت های زندگی و تمرینات بدنسازی بر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر دانش آموزان دختر ناسنوا شهرزاهدان اجرا شد.

روش پژوهش: این پژوهش، از نظر هدف از نوع تحقیقات کاربردی بوده که از نوع نیمه آزمایشی دارای پیش آزمون - پس آزمون - آزمون پیگیری با گروه کنترل می باشد. جامعه ی آماری شامل تمامی دانش آموزان دختر ناسنوا ۱۵ تا ۱۸ ساله دوره متوسطه سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ شهرزاهدان بود. از این بین نمونه ای به صورت دردسترس به حجم ۵۲ نفر با توجه به ملاک های ورود و خروج انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی ساده در چهار گروه قرار گرفتند. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه روابط چند بعدی خود بدن کش و جاندا ۱۹۸۶، استفاده شد. برنامه های مداخله ای بر گروهها اجرا شد و گروه کنترل، هیچ مداخله ای دریافت نکرد. بعد از اتمام آموزش ها برای گروه هاپس آزمون و پس از مدت ۴ ماه آزمون پیگیری اجرا شد.

یافته ها: تحلیل داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و جهت بررسی مقایسه بین گروه ها، از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. با توجه به نتایج داده ها مداخلات متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته حساسیت به طرد بر اساس ظاهراثرگذار بود و بیشترین تاثیر و پایداری در گروه آزمایش^۳ (ترکیب آموزش مهارت های زندگی و تمرینات بدنسازی) مشاهده شد.

واژگان کلیدی: آموزش مهارت های زندگی، تمرینات بدنسازی، ترکیب آموزش مهارت های زندگی و تمرینات بدنسازی، حساسیت به طرد بر اساس ظاهر، دانش آموزان دختر ناسنوا

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: احتشامی زاده، پروین و همکاران. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی، تمرینات بدنسازی و آموزش ترکیبی بر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر دانش آموزان دختر ناسنوا شهرزاهدان. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۶(۱): ۲۶۰-۲۷۷.

بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است (میردريکوند و همکاران، ۲۰۱۶). انسان ها برای مقابله سازگارانه با استرس ها، موقعیت های مختلف و تعارض های زندگی به یک سری مهارت های فردی و اجتماعی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی تجهیز نماید. این مهارت ها بسیار زیربنایی بوده و در فرآیند رشد و تحول شکل می گیرند (بلبلی و همکاران، ۲۰۱۳). سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳ به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های روانی اجتماعی برنامه ای را با عنوان "آموزش مهارت های زندگی" تدارک دید؛ این مهارت ها فرد را قادر می سازد تا مسئولیت و نقش های اجتماعی اش را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست ها، انتظارات و مشکلات رو به رو شود. افراد علاوه بر اینکه یاد می گیرند مهارت های زندگی را در موقعیت های واقعی زندگی به کار ببرند، حقایقی را نیز در موقعیت های مختلف می آموزند (ارجمند نیا و همکاران، ۲۰۱۲). ده مهارت زندگی که سازمان بهداشت جهانی مشخص نموده، برای افزایش توانایی های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می شوند و فرد را قادر می سازند که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش های زندگی رو به رو شوند عبارتند از: مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت روابط بین فردی، مهارت ارتباط موثر، مهارت مقابله با استرس، مهارت مدیریت هیجان، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم گیری، مهارت تفکر خلاق، مهارت تفکر نقادانه (بلبلی و همکاران، ۲۰۱۳). ما در این پژوهش به آموزش سه تا از مهارت های زندگی که عبارتند از: مهارت روابط بین فردی^۱، مهارت ارتباط موثر^۲ و مهارت همدلی^۳، پرداخته ایم. مهارت ارتباط موثر: این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند بصورت کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنا که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کند. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است. مهارت ارتباط موثر باعث می شود تا افراد از نظر اجتماعی پرورش پیدا کنند و در جامعه بتوانند جایگاه بهتری را داشته باشند (موتابی، ۲۰۱۰). مهارت روابط بین فردی: این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و موثر فرد با انسان های دیگر کمک می کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی سالم نقش بسیار مهمی دارد؛ به عبارتی شکلی پیشرفته

در جهان امروز، کمتر کسی می تواند با نگاه مکانیستی به مدیریت سازمان ها و بالادست مدیریت آموزشی بنگرد. به ویژه ارتباط بادنیای اطراف از طریق حواسمان خیلی مهم است. ما از طریق حواسمان یاد می گیریم. وقتی یکی از حواسمان محدود می شود، دستیابی مابه اطلاعات کاهش می یابد. گوش یک ارگانسیم پیچیده است. مشکل در هر قسمت از گوش یا عصب شنوایی می تواند منجر به فقدان شنوایی شود (Kirk & et al. 2015). شنوایی یکی از حواس بسیار مهم برای یادگیری، کسب مهارت های زبانی و برقراری تعامل با دیگران است و زمینه مناسبی برای تحول هر فردی فراهم می کند (کریم زاده و همکاران، ۲۰۱۵). در جامعه ی امروزی تاکید فرهنگی - اجتماعی بسیاری بر روی جذابیت و تناسب جسمانی وجود دارد. طبق تحقیقات، فشارهای اجتماعی در مورد لاغری و نظرات گسترده در مورد ساختار بدن باعث شده است که نارضایتی از بدن و تصویر بدنی^۱ منفی در میان جامعه، وبخصوص در نوجوانان دختر بسیار شایع شود. شیوع نارضایتی از بدن یک نگرانی عمده محسوب می شود، چرا که با اختلالات روانی مانند کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، اضطراب اجتماعی، اختلالات خوردن^۲ و بیماری های مربوط به بدشکلی بدن^۳ در ارتباط است (بلبلی و همکاران، ۲۰۱۳). تصویر از بدن یک تصویر ذهنی است که هر فرد از اندازه و شکل بدن خود دارد و نیز احساسی است که فرد نسبت به تک تک و کل اعضای بدنش دارد. تصور از بدن یک پدیده ی چند بعدی است که شامل ابعاد شناختی (تفکر فرد در مورد بدن خود)، ادراکی (لمس، بینایی) و عاطفی (احساس فرد نسبت به خود) است. ادراک فرد از بدنش منجر به برآورد بیشتر و یا کمتر از اندازه قسمت هایی از بدن می شود و تغییرات عاطفی، شناختی ناشی از آن با احساس نارضایتی و نگرانی نسبت به شکل و اندام های فرد ارتباط دارد. تصویر بدنی، یکی از سازه های روانشناختی و یک مفهوم محوری برای روانشناسان سلامت است. تصویر بدنی فرد روی کیفیت روانی - اجتماعی زندگی او نیز تاثیر می گذارد (علی خواه و همکاران ۲۰۲۳). هنگامی که کنترل وزن به عنوان شرایط مطلوب بدنی در رسانه ها تبلیغ می شود دختران نوجوان در طلب رسیدن به وزن ایده آل، خود را در معرض رژیم های سخت غذایی قرار می دهند و در واقع خود را در حساس ترین شرایط رشد بدنی از شرایط تغذیه ی سالم و متعادل محروم می سازند. مسئله بعدی مربوط به مدیریت و دستکاری بدن می باشد که برای دختران به قدری مهم است که آنان ممکن است نسبت به ظاهر خود حالت وسواسی پیدا کنند (علمی، حسینی بهنام، ۲۰۲۲). امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی،

از مهارت ارتباط مؤثر است (فتی، موتابی، ۲۰۱۲). همدلی: توانایی تصور و درک زندگی برای شخص دیگری است؛ حتی در شرایطی که ممکن است با آن آشنا نباشند؛ همدلی می تواند به ما در درک و پذیرش افرادی که با ما متفاوت هستند کمک کند؛ همچنین می تواند تعاملات اجتماعی را بهبود بخشد، به ویژه در محیط های متنوع (نوری، ۲۰۱۰). توسعه همدلی می تواند منجر به شفقت و درک بیشتر نسبت به دیگران شود که در نهایت می تواند منجر به جامعه ای هماهنگ تر و فراگیرتر شود (ارجمند نیا و همکاران، ۲۰۱۲). تجارب حرکتی برای رشد و تکامل مهارت های اجتماعی بسیار حیاتی هستند. دانش آموزشی که از طریق تجارب حرکتی اجتماعی شده اند، علاقه بیشتری به یادگیری مهارت های حرکتی نشان می دهند. فعالیت های ورزشی زمینه را برای رشد و تکامل حرکتی در دوره کودکی و مشارکت ورزشی آنان در سال های بعد فراهم می کند (بلیلی و همکاران، ۲۰۱۳). یکی از فعالیت های پرورش دهنده سلامت جسمی و فکری، فعالیت های ورزشی می باشد. ورزش نوعی بازی سازمان یافته و هدفمند است که در آن حرکت ها به منظور تقویت قوای جسمانی، افزایش روحیه و کسب مهارت اجرا می شود و در واقع عمل مکرر و ترمینی است که برای بدست آوردن نوعی مهارت یا حفظ آن انجام می گیرد و یا حرکت های منظم و مکرر بدنی که برای دست یابی به توانایی و ورزیدگی در راستای اهداف گوناگون که مهم ترین آنها نشاط و سلامتی بدن است، انجام می شود (حسینی بهنام و علمی، ۲۰۲۲). کسانی که ورزشکار هستند در مقایسه با افرادی که ورزش نمی کنند و دارای فعالیت بدنی اندکی هستند، زندگی بهتری دارند و انجام فعالیت های بدنی منظم، توانایی ارتقای کیفیت زندگی را بالا می برد. شرکت در برنامه های ورزشی باعث پیشرفت در کلیه ابعاد شادی در دختران و زنان است. تاثیر قطعی و مسلم ورزش بر سلامتی و زندگی بشر، برای تمام گروه های سنی بدیهی است و اثر فعالیت های ورزشی بر کیفیت زندگی افراد همواره از موضوعات مورد علاقه و تایید متخصصان تربیت بدنی بوده است. در این میان ورزش وسیله ای برای ارائه شیوه ی زندگی سالم است. مشارکت در فعالیت های ورزشی سبب افزایش اعتماد به نفس و رضایت مندی بیشتر به زندگی می شود (کریم زاده و همکاران، ۲۰۱۵). ورزش بدنسازی^۷ یا تمرینات مقاومتی به تمریناتی گفته می شود که حرکت بدن در برابر مقاومت انجام شود. این مقاومت ممکن است وزن بدن فرد، دستگاه، کش، وزنه مانند دمبل یا هر وسیله ی دیگری باشد که در برابر حرکت مقاومت ایجاد کند. تمرین مقاومتی ممکن است از نظر زمانی وقت کمتری را به خود اختصاص دهد و فواید سلامتی زیادی به دنبال داشته باشد. تمرینات مقاومتی باعث افزایش هورمون رشد، عملکرد دستگاه عصبی، قدرت و

توان عضلانی، همچنین باعث افزایش رشد و استحکام استخوان، عضله و بافت پیوندی می شود. افراد مختلف که به طور منظم تمرینات مقاومتی انجام می دهند خطر بیماری های بسیاری را کاهش می دهند، از قبیل سرطان ها، فشارخون، چاقی، بیماری های قلبی - عروقی، تنفسی و بیماری های اسکلتی؛ همچنین کیفیت زندگی این افراد بهبود و میزان مرگ کاهش می یابد (باسامی و همکاران، ۲۰۱۷). سازمان بهداشت جهانی معتقد است با تغییر و اصلاح سبک زندگی می توان با بسیاری از عوامل خطر سازی که جز مهم ترین عوامل مرگ و میر هستند مقابله کرد. ابعاد سبک زندگی سالم شامل ابعاد جسمانی و روانی است. بعد جسمانی شامل تغذیه، ورزش و خواب، بعد روانی شامل ارتباطات اجتماعی، سازش با استرس، روش های یادگیری، مطالعه و معنویت است. با ارزیابی سبک زندگی افراد می توان به میزان موفقیت های فردی و اجتماعی آنان در زندگی دست یافت (امیری و همکاران، ۲۰۱۹). ورزش زمینه ای است که در آن جوانان می توانند مهارت های عملکردی را بیاموزند که می تواند در بیشتر جنبه های زندگی استفاده شود. این مهارت های عملکردی اغلب توسط محققان رشته روانشناسی ورزشی به عنوان مهارت های زندگی نامیده می شود. در طول سه دهه گذشته محققان متعددی برنامه هایی را در زمینه ورزش و فعالیت بدنی برای ارتقاء و توسعه مهارت های زندگی در جوانان ایجاد، اجرا و ارزشیابی کرده اند (شریفی و همکاران، ۲۰۲۲). بسیاری از مطالعات نشان داده اند که مهارت های زندگی را می توان از طریق شرکت در ورزش های رقابتی توسعه و افزایش داد (Jorgensen & et al, 2019). امروزه در حوزه بخش های رقابتی از جمله ورزش، افراد می بایست همواره مهارت های زندگی خود را توسعه داده تا برای مقابله با چالش های روزمره زندگی آماده گردند (Gould & Carson, 2010). بنا بر عقیده (Carson, 2010). فراغت جوانان، ساختاری مناسب برای رشد مهارت های فردی در نظر گرفت و از طریق ورزش افراد قادر به رشد مهارت های گروهی، مدیریت زمان، مهارت های اجتماعی و تصمیم گیری هستند. سازمان جهانی بهداشت بیان می دارد که نوجوانان برای تأمین سلامت آینده خود باید به توسعه مهارت های زندگی از قبیل ارتباطات، رهبری، کارگروهی و غیره بپردازند. در این راستا مهارت های زندگی را می توان از طریق انجام فعالیت های مختلفی از قبیل ورزش، موسیقی و غیره افزایش داد. ورزش بزرگترین منبع تأثیرگذار بر فعالیت های مهم شناخته شده است که از آن به عنوان یک محرک برای جنبه های اجتماعی، تعاملی و عاطفی استفاده می گردد. ورزش می تواند به عنوان

کودکان ناشنوا نسبت به همسالان شنوای خود در شناسایی هیجان‌ها دچار اشتباهات بیشتری می‌شوند. افراد ناشنوا به دلیل فقدان یکی از مهمترین راه‌های ارتباطی با دیگران، از دریافت بسیاری از مهارت‌های ارتباطی از طریق کلام و علائم آوایی محروم هستند، تجربه عدم پذیرش توسط همسالان را داشته و به شدت نسبت به علائم طرد شدن از سوی دیگران حساس هستند. همچنین احساس متفاوت بودن از دیگران در شکل‌گیری عدم کفایت روانشناختی در آنها تأثیر دارد. بنابراین ناشنویان به منظور کسب توانایی رویارویی با انتظارات زندگی، نیاز به کسب مهارت‌های مختلف زندگی دارند (خونساری و عاشوری، ۲۰۲۱). همچنین به دلیل نقص شنوایی لازم است از مداخله‌هایی که با تأکید بر توانمندی‌هایشان، در آنها احساس ارزشمندی و مفید بودن را تقویت می‌نمایند استفاده نمود. براین اساس پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و تمرینات بدنسازی و روش ترکیب این دو آموزش بر حساسیت به طرد براساس ظاهر در دانش‌آموزان دختر ناشنوا اجرا گردید.

روش پژوهش:

پژوهش حاضر از نوع روش نیمه آزمایشی همراه با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون - آزمون پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل تمامی دانش‌آموزان دختر ناشنوی ۱۵ تا ۱۸ سال شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. از بین جامعه پژوهش تعداد ۵۲ نفر از دانش‌آموزان به صورت نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و سپس به طور تصادفی ساده در چهار گروه ۱۳ نفره (۱۳ نفر گروه آزمایش ۱ آموزش مهارت‌های زندگی، ۱۳ نفر گروه آزمایش ۲ تمرینات بدنسازی، ۱۳ نفر گروه آزمایش ۳ ترکیب آموزش مهارت‌های زندگی و انجام تمرینات بدنسازی و ۱۳ نفر در گروه کنترل) جایدهی شدند. پرسشنامه روابط چند بعدی خود بدن کش و جاندا، در این مرحله به عنوان پیش‌آزمون برای هر ۴ گروه توزیع و تکمیل شد. در پایان در مورد هر ۴ گروه پرسشنامه روابط چند بعدی خود بدن کش و جاندا، بعنوان پس‌آزمون تکمیل و پس از مدت ۴ ماه آزمون پیگیری اجرا شد.

ملاک‌های ورود: اعلام رضایت مندی والدین و امکان شرکت در برنامه مداخلات پژوهش، ناشنوا، سن ۱۵ تا ۱۸ سال، دختر، داشتن نمره کمتر از میانگین درسه مهارت روابط بین فردی، ارتباط موثر وهمدلی در پرسشنامه مهارت‌های زندگی، عدم دریافت مشاوره فردی، توانایی حضور در تمرینات ورزشی، عدم ابتلا به سایر اختلالات روانی و شخصیتی.

یک جنبه کلیدی مثبت به توسعه مهارت‌های زندگی ورزشکاران بپردازد (شریفی و همکاران، ۲۰۲۲). آموزش مهارت‌های زندگی بصورت گروهی باعث ارتباط با همسالان و هموعان، تغییر آیتیم‌های سازگاری و شایستگی‌های اجتماعی هر فرد می‌شود (بلبلی و همکاران، ۲۰۱۳). Lee & et al (2019)، اظهار داشتند دانش‌آموزانی که در برنامه آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کرده‌اند، از سلامت بهتری برخوردار شده‌اند. Gonzalez-Prendes & Brisebois (2012) در پژوهشی نشان داده‌اند که افراد معلول از نظر مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با و بدون آموزش، در اجتماع فعال‌تر می‌شوند (صفوی پورنایی و همکاران، ۲۰۲۳). حسنی و شوآب (۲۰۲۱)، در یک مطالعه فراتحلیل نشان دادند، دانش‌آموزان معلول، در هر سطح تحصیلی که باشند، با توسعه مهارت‌های زندگی، آمادگی بیشتری برای تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های هدفمند، چه در حال و چه در آینده پیدا می‌کنند، همچنین استرس مداوم دانش‌آموزان معلول، می‌تواند اثرات منفی بر مغز، مشکلات تحصیلی و اجتماعی نیز ایجاد کند. Bagul & Chaudhari (2019) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که با آموزش مهارت‌های زندگی سطح مهارت‌های ارتباط، عزت نفس و تصمیم‌گیری افزایش می‌یابد (پورسلطانی زرنندی، زرگانی، ۲۰۲۰). نتایج پژوهش پیمان و همکاران (۲۰۱۲)، حاکی از آن بود که برنامه‌های ارتقای خودکارآمدی، نتایج مثبتی در تشویق نوجوانان به انتخاب سبک زندگی سالم داشته و به پیشگیری از چاقی و اضافه وزن در آنان کمک می‌نماید. سعید و خضری مقدم (۲۰۱۵)، مشاهده نمودند که بین خودکارآمدی و کاهش وزن رابطه مثبت معناداری وجود دارد. یافته افلاکسیر و همکاران (۲۰۱۶)، بیانگر آن بود که شاخص توده بدنی، راهنماهای عمل و خودکارآمدی در ورزش کردن توانستند به طور معناداری قصد رفتاری کاهش وزن را پیش‌بینی کنند (حسنی و همکاران، ۲۰۲۳). قربانی و همکاران (۲۰۱۸)، بیان داشتند که کودکان چاق خودکارآمدی کمتری نسبت به کودکان با وزن متناسب دارند. Lee & et al (2020) مشاهده نمودند که خودکارآمدی، رفتارهای خوردن در طی دوره تمرینی و رفتارهای خوردن دوره کنترل وزن با سطح کنترل وزن در ارتباط است. از طرفی، خودکارآمدی یک پیشبین مهم برای تغییر فعالیت بدنی و کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن و چاقی است (Turner-McGrievy & et al, 2020). گاهی این کودکان روابط دوستانه‌ای با همسالان شنوای خود ندارند و به طور کلی روابط آنها محدود است. محدودیت در توانایی‌های زبانی فرد را مستعد ابتلا به افسردگی، اضطراب و خشم می‌کند.

های روابط بین فردی، ارتباط موثر و همدلی به صورت گروهی طی ۱۰ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای، ۲ جلسه در هفته برگزار گردید. این آموزش ها توسط محقق درنمازخانه مدرسه ناشنوایان فجزاهدان برای دانش آموزان برگزار شد. جلسات آموزشی مهارت های زندگی براساس کتابچه های آموزش مهارت های زندگی ویژه دانش آموزان که توسط وزارت آموزش و پرورش، معاونت پرورشی و تربیت بدنی و دفتر مشاوره تربیتی منشور شده است؛ کتابچه های آموزش مهارت روابط بین فردی (فتی، موتابی، ۲۰۱۲)، ارتباط موثر (موتابی، ۲۰۱۰) و همدلی (نوری، ۲۰۱۰) انتخاب و با توجه به شرایط دانش آموزان ناشنوا متناسب سازی های لازم انجام شد (از کارشناس مسئول ناشنوایان استان که مسلط به زبان اشاره بودند، کمک گرفته شد و تمام توضیحات بصورت پی دی اف در صفحه نمایش، به نمایش گذاشته می شد)، در ۱۰ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای، ۲ جلسه در هفته اجرا شد.

ملاک های خروج: غیبت بیش از دو جلسه در گروه های آموزشی و تمرینی، عدم همکاری در طول جلسات پژوهش، ابتلا به اختلالات عصب روانشناختی و روانپزشکی همزمان با معلولیت، شرکت همزمان در برنامه های مداخلات روانپزشکی یا روانشناختی همزمان با این مداخلات.

معرفی برنامه مداخله ای: ابتدا پرسشنامه ی مهارت های زندگی بین دانش آموزان ناشنوا دختر اجرا شد. سپس دانش آموزانی که نمره ی کمتر از میانگین درسه مهارت روابط بین فردی، ارتباط موثر و همدلی داشتند، به عنوان نمونه پژوهش مورد نظر انتخاب شدند. بعد از هماهنگی و کسب مجوز از آزمودنی ها و با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش، آزمودنی های داوطلب بر اساس ملاک های ورود به پژوهش و اخذ فرم رضایت آگاهانه از آنها، به طور تصادفی در چهار گروه ۱۳ نفره انتصاب شدند. پرسشنامه روابط چند بعدی خود بدن پیش آزمون بین شرکت کنندگان به طور همزمان اجرا شد. گروه اول گروه کنترل می باشد که هیچ نوع آموزشی را دریافت نکردند و در لیست انتظار قرار گرفتند. گروه آزمایش ۱: آموزش مهارت

جدول ۱: محتوای جلسه های آموزش مهارت ها

جلسه های آموزشی	هدف	محتوا	تمرین و تکلیف کلاسی	زمان (دقیقه)
جلسه اول	آشنایی و ارتباط با دانش آموزان، آشنایی با مهارت های زندگی	با کمک دانش آموزان قوانینی برای جلسه ها تعیین شد و دانش آموزان با پژوهشگر و روش کار آشنا شدند و فرآیند برقراری ارتباط شکل گرفت. ارائه مهارت های دهگانه زندگی	هر دانش آموز یک تعریف از خودش داشته باشد که شامل: من چه کسی هستم؟ چه چیزهایی دوست دارم؟ چه کارهایی را خیلی خوب انجام می دهم؟ چه کارهایی را دوست دارم بهتر انجام دهم؟	۹۰ دقیقه
جلسه دوم	آشنایی با مهارت ارتباط موثر	تعریف مفهوم ارتباط و عناصر آن، ارائه نکاتی در مورد ارتباط کلامی و غیر کلامی موثر	اجرای نمایش ژست های غیر کلامی، نشان دادن هیجان ها بدون استفاده از کلام توسط دانش آموزان اجرا شد. تبادل نظر و بحث گروهی صورت گرفت.	۹۰ دقیقه
جلسه سوم	آشنایی با موانع ارتباط موثر	قضاوت کردن، مسخره کردن، تهدید کردن، برجسب زدن، بی توجهی	داستان هایی کوتاه توسط پژوهشگر مطرح و تبادل نظر صورت گرفت. تجسم و گزارش یک روز بدون ارتباط را جلسه ی بعد ارائه دهند.	۹۰ دقیقه
جلسه چهارم	آشنایی با مهارت روابط بین فردی	تعریف مفهوم مهارت روابط بین فردی، اهمیت آن، ارائه نکات موثر در روابط فردی بین دانش آموزان	در مورد دوستی های دانش آموزان بصورت گروهی بحث شد. ملاک های اعتماد کردن به دوست را بنویسید و اولویت بندی کنید.	۹۰ دقیقه
جلسه پنجم	ادامه ی جلسه قبل، آشنایی با حل تعارض ها در روابط بین فردی	ارزشمند بودن اختلاف نظر ها، رسیدن به اهداف شخصی، حفظ ارتباط خوب با سایر افراد، پنج سبک حل اختلاف: کناره گیرانه، زورگیرانه، توام بانرمش، مذاکره کننده، مقابله کننده.	دیدگاه ها و نظرات دانش آموزان در مورد یک مسئله مشترک بیان شد. ارائه راهکارها و راه حل ها برای حل مسئله مطرح شده تاجلسه ی آینده.	۹۰ دقیقه

جلسه های آموزشی	هدف	محتوا	تمرین و تکلیف کلاسی	زمان(دقیقه)
جلسه ششم	ادامه ی جلسه ی قبل و تبادل نظر در مورد راهکارهای حل تعارض. آشنایی با راهکارهای مناسب به جای خشم	تعیین محدودیت، انجام کارهای گروهی وارثه راه حل در صورت عدم انجام کارها توسط فرد مقابل، برخورد قاطع، پذیرش و حمایت یکدیگر	مسئله هایی توسط پژوهشگر ارائه شد و دانش آموزان راه حل های آن ها را بیان کردند. موضوع هایی که باعث خشم شما می شود و راه حل های جایگزین آن را تاجلسه آینده بنویسید.	۹۰ دقیقه
جلسه هفتم	آشنایی با مهارت همدلی	تعریف مفهوم همدلی، کاربرد و اثرات آن، موانع همدلی	اجرای نمایش همدلی و تبادل نظر، نوشتن موقعیتی که نیاز به همدلی داشته اند اما همدلی از طرف مقابل صورت نگرفته است.	۹۰ دقیقه
جلسه هشتم	ادامه ی جلسه ی قبل، آشنایی با نحوه بیان همدلی	گوش دادن فعال، خلاصه سازی	نوشتن انتظارات خود موقع همدلی از دیگران.	۹۰ دقیقه
جلسه نهم	ادامه ی جلسه ی قبل، آشنایی با نکات موثر در همدلی	توجه به احساسات و هیجان های فرد مقابل، نگرستن به موضوع از دید فرد مقابل، استفاده از تکنیک انعکاس احساس، بروز احساس همدلی	اجرای نمایش موقعیت های همدلی و تبادل نظر، نوشتن یکی از وقایعی که با دوستان همدلی کرده اند تاجلسه ی آینده.	۹۰ دقیقه
جلسه دهم	جمع بندی کل جلسات آموزشی، مرور مهارت ها و تعمیم آموخته ها	توصیه هایی کاربردی در مورد مهارت های ارتباط موثر با دیگران، روابط بین فردی و همدلی، پیامدهای عدم مهارت ارتباط موثر	اجرای نمایش موقعیت های ارتباط موثر، روابط بین فردی و همدلی. داستانی تلفیقی از داستان های قبل و ایفای نقش توسط دانش آموزان	۹۰ دقیقه

توسط قیاسی، ساختار سازی شده است. بدین ترتیب که گزینۀ عدم مهارت نمرهٔ صفر، ضعیف نمرهٔ ۱، نسبتاً ضعیف نمرهٔ ۲، نسبتاً قوی نمرهٔ ۳ و قوی نمرهٔ ۴ را به خود اختصاص می‌دهد. از این رو می‌توان اذعان داشت که بالاترین نمرهٔ آزمودنی در این پرسشنامه، ۵۷۶ و پایین‌ترین نمره، صفر می‌باشد. هر قدر نمره فرد به سوی بالاترین میزان گرایش یابد، مهارت‌های زندگی اکتسابی وی، بیشتر می‌باشد (ساعتچی و همکاران، ۱۳۸۹). به منظور بررسی روایی پرسشنامه پس از تدوین سوالات، ۱۰ نفر از صاحب‌نظران حیطة برنامه‌ریزی درسی روایی بیرونی (صوری و ظاهری) و روایی درونی (سازه و محتوایی) آن را بررسی کردند که روایی ظاهری و محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفته است. در تحقیق قیاسی به منظور سنجش اعتبار پرسشنامه، پس از اجرای مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از نمونه‌های تحقیق، با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ضریب ۰/۹۷ به عنوان ضریب اعتبار، محاسبه گردید. همچنین این پرسشنامه در سال ۱۳۸۱ توسط بهاری فر بررسی شد که برای اعتبار آن ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است. این ضریب معرف آن می‌باشد که پرسشنامه مذکور واجد ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی می‌باشد. در تحقیق دیگری که در سال ۱۳۸۳ توسط یوسفی انجام پذیرفت، این پرسشنامه بر روی ۶۰۰ دانشجو اجرا گردید و با استفاده از آلفای کرونباخ، ضریب اعتبار ۰/۹۵ به عنوان مهر تأییدی بر مطلوب بودن شاخص‌های روان‌سنجی این ابزار تعیین شد (مبادری و

گروه آزمایش ۲: تمرینات بدنسازی طی ۱۲ جلسه تمرین، ۳ جلسه در هفته به صورت یک روز در میان اجرا شد. افراد به صورت گروهی در باشگاه ورزشی حضور داشتند، هر فرد با توجه به شرایط جسمانی برنامه تمرینی فردی و اختصاصی خود را داشت که توسط مربی بدنسازی (محقق) طراحی تمرین صورت گرفت. تمام تمرینات ورزشی در باشگاه بدنسازی آوا شهرستان زاهدان اجرا شد. جلسه ی اول: معرفی، ارتباط، آشنایی با محیط باشگاه، آشنایی با ورزش بدنسازی، طراحی برنامه ی تمرینی افراد، شروع و آموزش انجام تمرینات بدنسازی. تا پایان جلسه ی ۱۲ تمرینات ادامه داشت.

گروه آزمایش ۳: آموزش ترکیبی تمرینات بدنسازی و مهارت های زندگی می باشد. اعضای این گروه مهارت های زندگی را با گروه اول آموزش دیدند و تمرینات بدنسازی را با گروه دوم انجام دادند. پس از پایان دوره آموزش ها روز بعد هر چهار گروه بعد از آزمون درسی مدرسه، پرسشنامه روابط چند بعدی خود بدن پس آزمون بین شرکت کنندگان به طور همزمان اجرا شد. چهار ماه بعد در مهرماه سال ۱۴۰۲ آزمون پیگیری گرفته شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه مهارت زندگی شامل ۱۴۴ سؤال و ۱۹ مؤلفه است. این پرسشنامه دارای طیف لیکرت (۵ گزینه‌ای) می‌باشد و

رودباری، ۱۳۹۶). از پرسشنامه مهارت زندگی برای انتخاب نمونه استفاده شد.

پرسشنامه روابط چند بعدی خود بدن، یک مقیاس خود سنجی ۴۶ ماده ای است که کش، وینستد و جاندا آن را در سال ۱۹۸۶ و ۱۹۸۷ برای ارزیابی تصویر بدنی ساختند. این ابزار ۶ زیرمقیاس دارد که عبارت اند از: گرایش به ظاهر، ارزیابی وضع ظاهری، ارزیابی تناسب، دلمشغولی با اضافه وزن یا وزن ذهنی، گرایش به تناسب، رضایت از نواحی بدنی. در این پرسشنامه از افراد درخواست می شود تا میزان توافق خود با هر یک از گویه ها را در یک مقیاس پنج گزینه ای علامت گذاری کنند، که براساس طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری می شود. در مطالعه ای که راحتی (۱۳۸۳) انجام داده است، بین تصویر بدنی به دست آمده و عزت نفس در نمونه های دانشجوی همبستگی ۰/۵۵ به

دست آمده است ($p < 0/001$) و آلفای کرونباخ کل و خرده مقیاس های ، BAS ، SW ، FO ، FE ، AO ، AE در آزمودنی های دانشجوی به ترتیب: ۰/۵۷، ۰/۷۹، ۰/۶۷، ۰/۸۸، ۰/۸۳، ۰/۸۳، ۰/۸۴ بوده است (رقیبی، میناخانی، ۱۳۹۰).

یافته ها

یافته های پژوهش، حاصل تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی LSD با استفاده از نرم افزار Spss.v.26 می باشد. جهت انتخاب نمونه، ابتدا از روش آمار توصیفی میانگین برای بررسی ویژگی های جمعیت شناختی و متغیر وابسته پژوهش (حساسیت به طرد بر اساس ظاهر) در جامعه استفاده شده است.

جدول ۲: میانگین نمرات بدست آمده از پرسشنامه مهارت های زندگی جهت انتخاب نمونه از جامعه

گروه ها	میانگین	انحراف معیار	تعداد	حد پایین	حد بالا
گروه کنترل	۴/۶۹	۰/۷۵۱	۱۳	۴	۶
گروه آزمایش ۱ (آموزش مهارت های زندگی)	۴/۶۹	۰/۴۸۰	۱۳	۴	۵
گروه آزمایش ۲ (تمرینات بدنسازی)	۴/۶۹	۰/۶۳۰	۱۳	۴	۶
گروه آزمایش ۳ (ترکیب آموزش مهارت های زندگی و تمرینات بدنسازی)	۴/۹۲	۰/۲۷۷	۱۳	۴	۵
کل	۴/۷۵	۰/۵۵۶	۵۲	۴	۶

همان طور که در جدول ۲، قابل مشاهده است، میانگین نمرات آزمون مهارت های زندگی ۵۲ نفر از شرکت کنندگان در یک

سطح می باشد و می توان گفت چهار گروه از نظر ضعف در مهارت های زندگی بایکدیگر همگن هستند.

توصیف آماری متغیر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر

جدول ۳: مقایسه میانگین و انحراف معیار متغیر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر بین چهار گروه و در مراحل مختلف پژوهش

متغیر	گروه ها	میانگین پیش آزمون	انحراف معیار پیش آزمون	میانگین پس آزمون	انحراف معیار پس آزمون	میانگین آزمون پیگیری	انحراف معیار آزمون پیگیری	تعداد
حساسیت به طرد بر اساس ظاهر	گروه کنترل	۶/۴۶	۱/۰۵۰	۶/۹۲	۱/۰۳۸	۷/۰۰	۱/۱۵۵	۱۳
	گروه آزمایش ۱ (آموزش مهارت های زندگی)	۶/۰۰	۱/۰۰۰	۷/۸۵	۰/۸۹۹	۷/۰۰	۱/۱۵۵	۱۳
	گروه آزمایش ۲ (تمرینات بدنسازی)	۶/۶۹	۰/۶۳۰	۹/۱۵	۰/۸۰۱	۸/۱۵	۰/۸۰۱	۱۳
	گروه آزمایش ۳ (ترکیب آموزش مهارت های زندگی و تمرینات بدنسازی)	۶/۰۸	۰/۶۴۱	۱۰/۰۰	۰/۰۰۱	۹/۸۵	۰/۳۷۶	۱۳
کل	۶/۳۱	۰/۸۷۵	۸/۴۸	۱/۴۲۱	۸/۰۰	۱/۴۸۲	۵۲	

در این پژوهش قبل از تحلیل داده ها برای بررسی همگنی واریانس ها، از آزمون مساوی بودن واریانس های لوین استفاده شد. جدول نتایج آزمون همگنی واریانس ها را در متغیر وابسته حساسیت به طرد بر اساس ظاهر درسه زمان پیش آزمون-پس آزمون -پیگیری را نشان می دهد. تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر دارای این مفروضه است که واریانس درون هر خانه از جدول داده ها یکسان باشد. اندازه ی نامساوی خانه مسئله جدی ایجاد نمی کند اما نباید مقدار هر خانه چهار برابر کوچکترین خانه باشد.

همانطور که در جدول ۳، مشاهده می شود، میانگین وانحراف معیار برای متغیر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر در چهار گروه (۱- گروه کنترل ۲- آموزش مهارت های زندگی ۳- تمرینات بدنسازی ۴- ترکیب آموزش مهارت های زندگی و تمرینات بدنسازی) در مراحل پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری آورده شده است.

مفروضه همگنی واریانس ها

جدول ۴: آزمون لوین

متغیر	زمان	F	Df1	Df2	سطح معنی داری
حساسیت به طرد بر اساس ظاهر	پیش آزمون	۱/۷۷۲	۳	۴۸	۰/۱۶۵
	پس آزمون	۹/۱۳۳	۳	۴۸	۰/۰۰۰۱
	آزمون پیگیری	۳/۰۸۴	۳	۴۸	۰/۰۳۶

غیر پارامتریک ندارد اگر واریانس ها تا ۴ یا ۳ برابر تفاوت داشته باشند باز هم از این آزمون می توان استفاده کرد. مفروضه تقارن ماتریس کوواریانس در جامعه جهت بررسی تقارن مرکب ماتریس کوواریانس از آزمون باکس استفاده شد که محاسبات مربوط به آن در جدول زیر منعکس شده است.

باتوجه به نتایج جدول ۴، سطح معناداری در پیش آزمون بیشتر از ۰/۰۵ می باشد ($P > ۰/۰۵$)، و عدم معناداری آزمون لوین، اجازه استفاده از آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر وجود ندارد. اما در پس آزمون و آزمون پیگیری سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ می باشد، نشان دهنده همگنی واریانس ها در پس آزمون و آزمون پیگیری می باشد ($P < ۰/۰۵$). از آنجایی که این آزمون معادل

جدول ۵: بررسی مفروضه ماتریس کوواریانس متغیر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر

آماره باکس	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۳/۶۱۵	۰/۵۲۰	۶	۴۱۷/۲۸۳	۰/۷۹۴

جهت همگنی ماتریس کوواریانس نمرات متغیر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر از آزمون کرویت ماچلی استفاده شده است. شایان ذکر است زمانی این پیش فرض رعایت می گردد که سطح معناداری برای ضریب W ماچلی بیشتر از ۰/۰۵ باشد

چنان که جدول ۵، نشان می دهد، سطح معنی داری ۰/۷۹۴ می باشد و بیشتر از ۰/۰۰۱ است. بنابراین از این مفروضه تخطی نکرده ایم.

جدول ۶: نتایج آزمون کرویت ماچلی

متغیر	آزمون ماچلی	خی دو	درجه آزادی	سطح معنی داری	گرین هاوس گیر	اپسیلون	
						هاین فلت	حد پایین
متغیر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر	۰/۴۹۶	۳۲/۹۴۲	۲	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶۵	۰/۷۱۹	۰/۵۰۰

۰/۰۵ معنی دار بود و کوچکتر از ۰/۰۵ می باشد ($P < ۰/۰۰۰۱$). بنابراین برای متغیر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر پیش فرض

در جدول ۶، نتایج آزمون ماچلی جهت بررسی کرویت آورده شده است. مطابق نتایج، سطح معنی داری آماره ماچلی ۰/۰۰۰۱ برای متغیر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر می باشد و در سطح حداقل

کرویت ماچلی رعایت نشده است. پس لازم است از اپسیلون گرین هاوس گیزر استفاده کنیم

جدول ۷. نتایج آزمون واریانس چندمتغیره باندازه گیری مکرر مربوط به اثرات زمان برمتغیروابسته

توان آزمون	اندازه اثر	سطح معنی داری	خطای درجه آزادی	درجه آزادی	F	ارزش	نام آزمون	
۰/۹۴۴	۱/۰۰۰	۰/۰۰۰۱	۴۷/۰۰۰	۲	۳۹۳/۳۱۴	۰/۹۹۴	اثر پیلاپی	عامل
۰/۹۴۴	۱/۰۰۰	۰/۰۰۰۱	۴۷/۰۰۰	۲	۳۹۳/۳۱۴	۰/۰۵۶	لامبدای ویلکز	
۰/۹۴۴	۱/۰۰۰	۰/۰۰۰۱	۴۷/۰۰۰	۲	۳۹۳/۳۱۴	۱۶/۷۳۷	اثر هتلینگ	
۰/۹۴۴	۱/۰۰۰	۰/۰۰۰۱	۴۷/۰۰۰	۲	۳۹۳/۳۱۴	۱۶/۷۳۷	بزرگترین ریشه روی	
۰/۷۶۵	۱/۰۰۰	۰/۰۰۰۱	۹۶/۰۰۰	۶	۵۱/۹۷۱	۱/۵۲۹	اثر پیلاپی	عامل* گروه
۰/۷۷۳	۱/۰۰۰	۰/۰۰۰۱	۹۴/۰۰۰	۶	۵۳/۳۹۴	۰/۰۵۱	اثر لامبدای ویلکز	
۰/۷۸۱	۱/۰۰۰	۰/۰۰۰۱	۹۲/۰۰۰	۶	۵۴/۸۰۲	۷/۱۴۸	اثر هتلینگ	
۰/۸۲۷	۱/۰۰۰	۰/۰۰۰۱	۴۸/۰۰۰	۳	۷۶/۷۱۸	۴/۷۹۵	بزرگترین ریشه روی	

برمتغیر حساسیت به طرد براساس ظاهر اثر بخش می باشند. میزان تاثیر برابر با ۱/۰۰۰ می باشد. توان آماری برابر با ۰/۹۴۴ است

براساس جدول ۷، مشخص شد که مداخله های پژوهش برمتغیروابسته پژوهش (حساسیت به طرد براساس ظاهر) معنادار بوده است ($p < 0/01$). بنابراین مداخله های پژوهش

جدول ۸: مقایسه متغیر حساسیت به طرد براساس ظاهر بین گروهی (LSD)

گروه ها (I)	گروه ها (J)	تفاوت میانگین ها (I-J)	سطح معناداری	خطای استاندارد	۹۵٪ فاصله اطمینان	
					حد پایین	حد بالا
گروه کنترل	گروه آزمایش ۱ (آموزش مهارت های زندگی)	-۰/۱۵	۰/۶۲۷	۰/۳۱۴	-۰/۷۹	۰/۴۸
	گروه آزمایش ۲ (تمرینات بدنسازی)	-۱/۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱۴	-۱/۸۴	-۰/۵۷
	گروه آزمایش ۳ (ترکیب آموزش مهارت های زندگی و تمرینات بدنسازی)	-۱/۸۵	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱۴	-۲/۴۸	-۱/۲۱
گروه آزمایش ۱ (آموزش مهارت های زندگی)	کنترل	۰/۱۵	۰/۶۲۷	۰/۳۱۴	-۰/۴۸	۰/۷۹
	گروه آزمایش ۲ (تمرینات بدنسازی)	-۱/۰۵	۰/۰۰۰۲	۰/۳۱۴	-۱/۶۸	-۰/۴۲
	گروه آزمایش ۳ (ترکیب آموزش مهارت های زندگی و تمرینات بدنسازی)	-۱/۶۹	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱۴	-۲/۳۲	-۱/۰۶
گروه آزمایش ۲ (تمرینات بدنسازی)	گروه کنترل	-۱/۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱۴	-۱/۸۴	۰/۵۷
	گروه آزمایش ۱ (آموزش مهارت های زندگی)	۱/۰۵	۰/۰۰۰۲	۰/۳۱۴	-۰/۴۲	۱/۶۸
	گروه آزمایش ۳ (ترکیب آموزش مهارت های زندگی و تمرینات بدنسازی)	-۰/۶۴	۰/۰۴۷	۰/۳۱۴	-۱/۲۷	-۰/۰۱
گروه آزمایش ۳ (ترکیب آموزش مهارت های زندگی و تمرینات بدنسازی)	گروه کنترل	۱/۸۵	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱۴	۱/۲۱	۲/۴۸
	گروه آزمایش ۱ (آموزش مهارت های زندگی)	۱/۶۹	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱۴	۱/۰۶	۲/۳۲
	گروه آزمایش ۲ (تمرینات بدنسازی)	۰/۶۴	۰/۰۴۷	۰/۳۱۴	-۰/۰۱	۱/۲۷

باشد ($P = 0/05 < Sig = 0/627$). اما بین سایر گروه ها تفاوت معنی داری مشاهده شد. به عبارتی دیگر سطح معنی داری (Sig) کمتر از ۰/۰۵ می باشد ($Sig = 0/001$).

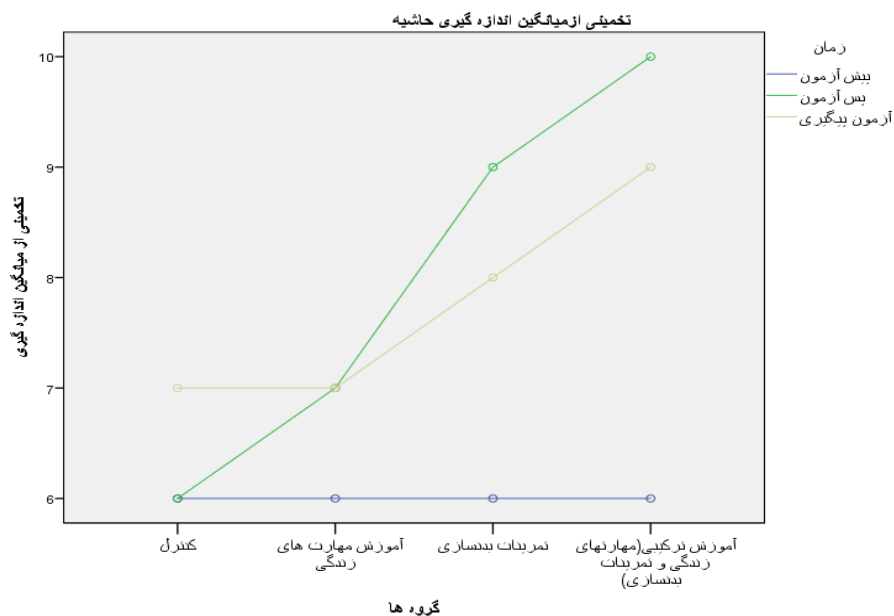
باتوجه به داده های جدول ۸، درمتغیر حساسیت به طرد براساس ظاهر بین گروه کنترل و گروه آزمایش ۱ (آموزش مهارت های زندگی) تفاوت معنی داری نشان داده نشد. یا به عبارتی دیگر سطح معنی داری (Sig) بزرگتر از ۰/۰۵ می

جدول ۹: مقایسه متغیر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر گروه هادرسه زمان

گروه ها و زمان					
۹۵٪ فاصله اطمینان		خطای استاندارد	میانگین	زمان	گروه ها
حد بالا	حد پایین				
۶/۹۳۷	۵/۹۸۶	۰/۲۳۷	۶/۴۶۲	۱	کنترل
۷/۳۶۶	۶/۴۸۰	۰/۲۲۰	۶/۹۲۳	۲	
۷/۵۱۸	۶/۴۸۲	۰/۲۵۸	۷/۰۰۰	۳	
۶/۴۷۶	۵/۵۲۴	۰/۲۳۷	۶/۰۰۰	۱	گروه آزمایش ۱ (آموزش مهارت های زندگی)
۸/۲۸۹	۷/۴۰۳	۰/۲۲۰	۷/۸۴۶	۲	
۷/۵۱۸	۶/۴۸۲	۰/۲۵۸	۷/۰۰۰	۳	
۷/۱۶۸	۶/۲۱۷	۰/۲۳۷	۶/۶۹۲	۱	گروه آزمایش ۲ (تمرینات بدنسازی)
۹/۵۹۷	۸/۷۱۱	۰/۲۲۰	۹/۱۵۴	۲	
۸/۶۷۲	۷/۶۳۶	۰/۲۵۸	۸/۱۵۴	۳	
۶/۵۵۳	۵/۶۰۱	۰/۲۳۷	۶/۰۷۷	۱	گروه آزمایش ۳ (ترکیب آموزش مهارت های زندگی و تمرینات بدنسازی)
۱۰/۴۴۳	۹/۵۵۷	۰/۲۲۰	۱۰/۰۰۰	۲	
۱۰/۳۶۴	۹/۳۲۸	۰/۲۵۸	۹/۸۴۶	۳	

در سایر گروه های آزمایش در هر سه زمان تفاوت معنی داری مشاهده شده است. بیشترین تفاوت برحسب داده های میانگین در گروه آزمایش ۳ (ترکیب آموزش مهارت های زندگی و تمرینات بدنسازی) مشاهده شده است

با توجه به داده های جدول ۹، میانگین نمرات متغیر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر در سه زمان (پیش آزمون-پس آزمون - پیگیری) در گروه کنترل و گروه آزمایش ۱ (آموزش مهارت های زندگی)، تفاوت قابل ملاحظه ای مشاهده نگردیده است.



نمودار ۱: مقایسه متغیر حساسیت به طرد بر اساس ظاهر گروه هادرسه زمان

بر اساس ظاهر دانش آموزان دختر نوجوان ناشنوا شهزاهدان بود. باتوجه به نتایج داده ها، مداخلات متغیرهای مستقل (آموزش مهارت های زندگی، تمرینات بدنسازی و ترکیب این دو)،

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی، تمرینات بدنسازی و ترکیب این دو بر حساسیت به طرد

سالن های ورزشی، مدرسه و... درمقایسه با کودکان بدون نقص شنوایی دارند و ناتوانی در دوست یابی و برقراری ارتباط با دیگران وعدم ارتباط موثر، موجب کناره گیری و انزوای اجتماعی آن ها می گردد. نوجوانان در این سن انرژی و هیجان فراوانی برای تحرک دارند. با ارائه آموزش مهارت های زندگی(ارتباط موثر، روابط بین فردی وهمدلی)، بصورت گروهی و کاربردی کردن این آموزش ها در مکان های ورزشی مثل سالن های بدنسازی، به دلیل فردی بودن این رشته ورزشی، عدم انجام حرکات هماهنگ و ریتمیک و عدم نیاز به موسیقی، می توان از فواید درمانی گسترده تری مانند کاهش فشارهای روانی و افزایش سازگاری برای دختران ناشنوا بهره مند شد. دیدگاه انسان نسبت به زندگی، تغییر یافته است و فقط حفظ زندگی به شکل معمول، مطلوب تلقی نمی شود، بلکه برای ارتقای جنبه های مختلف کیفیت زندگی تلاش های بسیاری انجام می گیرد. یکی از روش هایی که موجب افزایش خودکارآمدی دانش آموزان شده است، مداخله آموزش مهارت های زندگی است. برای کامیابی در زندگی به او کمک می شود تا توانایی ها، اطلاعات، گرایش ها ومهارت های لازم برای زندگی موفق، سالم و بدون فشار روانی زیاد را در خود پرورش دهد. اصطلاح مهارت های زندگی، به گروه بزرگی از مهارت های روانی اجتماعی و میان فردی گفته می شود که به افراد کمک می کند تا تصمیمات خود را آگاهانه اتخاذ کنند، ارتباط موثر برقرار نمایند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند، مهارت های زندگی ممکن است درباره فعالیت های شخصی و یا فعالیت های مربوط به دیگران باشد، همچنین ممکن است از آنها به منظور تغییر محیط به محیطی سالم استفاده شود. در طی این فرایند فرد مسئولیت خود و زندگی اش را به دست می گیرد. فرایند خود توانمندسازی فرایند روانی پویا و در حال رشد است. برای خود توانمندسازی بیشتر، هر فرد به آگاهی، داشتن اهداف مشخص، ارزش ها و اطلاعات نیاز دارد. آموزش مهارت های زندگی باعث احساس کفایت و رشد شناختی و هیجانی دانش آموزان می شود(خدایپرست و همکاران، ۲۰۲۲). در برخی از کشورها، افراد معلول در سطح وسیعی در فعالیت های اجتماعی و مسابقات شرکت دارند و هویت خود را به جامعه شناسانده اند. ورزش یک ابزار و بستر مناسب برای احیای اقشار ویژه مانند جانبازان، معلولان، نابینایان و ناشنوایان در جامعه است؛ زیرا دارای کارکردهای متنوعی مانند سلامتی و تندرستی، ترمیم و درمان جسمی، نشاط و شادی، تناسب اندام و زیبایی و نهایتاً مشارکت اجتماعی است. در همین راستا ضرورت دارد که سازمان های متولی ورزش و فدراسیون مربوطه با مشخص کردن مزیت های

برمتغیروابسته حساسیت به طرد براساس ظاهراثرگذار بوده است. با بررسی داده های آزمون تعقیبی LSD که تفاوت بین گروه ها را مشخص می کند، بین گروه آزمایش ۱(آموزش مهارت های زندگی) وگروه کنترل تفاوت معنی داری مشاهده نگردید، چون مولفه های آموزش مهارت های زندگی پژوهش حاضر ۱-مولفه ی ارتباط موثر۲-مولفه روابط بین فردی۳-مولفه همدلی بوده است، که مربوط به مهارت های ارتباطی می باشد. بین گروه آزمایش ۲(تمرینات بدنسازی) و گروه کنترل تفاوت معنی داری مشاهده گردید. بین گروه آزمایش ۳(آموزش ترکیبی مهارت های زندگی وتمرینات بدنسازی) وگروه کنترل تفاوت معنی داری مشاهده گردید. با توجه به داده های آزمون پیگیری، پایداری درگروه آزمایش ۳ نسبت به گروه آزمایش ۲ بیشتر بود. درمجموع به نظرمی رسدکه روش ترکیبی آموزش مهارت های زندگی وتمرینات بدنسازی بیشترین میزان اثرگذاری وکمترین بازگشت پذیری را داشته است. انجام تکالیف وتمرین ها به صورت گروهی به دانش آموزان کمک می کرد تا مهارت های برقراری ارتباط موثر، روابط بین فردی و همدلی را فرا گیرند وبه گفتگو وحل مسئله بپردازند. باحمایت گروه دست به تجربه های جدید بزنند؛ ازچرخه ی شکست وناکامی خارج شده وهمچنین بتوانند درخارج ازگروه نیز ازاین مهارت ها استفاده کنند. بنابراین می توان آموزش مهارت های زندگی (روابط بین فردی، ارتباط موثر و همدلی) را باشرایط نوجوانان دختر ناشنوا همسان سازی کرده وبه آموزش آن ها بپردازیم. امروزه بر آموزش مهارت های زندگی برای نوجوانان تاکیدبیشتری می شود، باسوق دادن دختران نوجوان ناشنوا به ورزش بدنسازی علاوه بر سلامت جسمانی، کاهش بی تحرکی، تغییرتصویربدنی، بهترمدیریت کردن بدن، پذیرفته شدن درگروه و ارتباط با افراد شنوا، به سلامت جامعه وکاهش مشکلات اجتماعی نیزکمک می شود. همچنین هزینه های درمانی(درمان اختلالات اضطرابی، استرس، افسردگی و...) و اجتماعی(بزهکاری، زورگویی، پرخاشگری و...) جامعه نیزکاهش پیدا می کند. وقتی دانش آموزان ناشنوا از مهارت های زندگی آگاهی داشته باشند وآموزش های موردنیاز را ببینند وسپس این آموزش ها رابصورت عملی درفضاهای ورزشی اجرایی کنند، به روابط آن ها با افراد دیگر(انتخاب دوست، ارتباط بادوست، پایدارماندن دوستی، کاهش بدبینی)، تصورآن ها ازخودشان (تصویرمثبت ظاهربدنی) و تنظیم رفتارها و واکنش هایی که ازخود بروز می دهند(پرخاشگری، زورگویی، استرس، اضطراب) کمک می کند. درتوجیه یافته های پژوهشی حاضر می توان اظهارداشت که دانش آموزان دخترناشنوا به علت محدودیت دربرقراری ارتباط، مشکلات بیشتری برای ورود به محیط های اجتماعی مانند

زمان، مهارت های اجتماعی و تصمیم گیری هستند (شریفی و همکاران، ۲۰۲۲). سازمان جهانی بهداشت بیان می دارد که نوجوانان برای تأمین سلامت آینده خود باید به توسعه مهارت های زندگی از قبیل ارتباطات، رهبری، کار گروهی و غیره بپردازند. در این راستا مهارت های زندگی را می توان از طریق انجام فعالیت های مختلفی از قبیل ورزش، موسیقی و غیره افزایش داد. ورزش بزرگترین منبع تأثیرگذار بر فعالیت های مهم شناخته شده است که از آن به عنوان یک محرک برای جنبه های اجتماعی، تعاملی و عاطفی استفاده می گردد. ورزش می تواند به عنوان یک جنبه کلیدی مثبت به توسعه مهارت های زندگی ورزشکاران بپردازد. نیازهای سه گانه اساسی مانند استقلال، شایستگی و وابستگی به عنوان بخشی از مکانیسم های روانشناختی درونی می تواند در همه برنامه های مهارت های زندگی به توسعه شخصی کمک نماید (Morin & et al, 2016). ورزش به عنوان محبوب ترین فعالیت فراغتی برای جوانان محسوب می شود که می توان از آن به عنوان ایده آل ترین شاخص توسعه مهارت های زندگی استفاده کرد (Ronkainen & et al, 2023). شکاف عمیق بین نظر و عمل غیرکاربردی شدن دانش تربیت -بدنی، نشان می دهد که از امکانات و منابع موجود به درستی بهره برداری نشده است. امروزه به ورزش به عنوان عمده ترین ابزار تربیت می نگرند. نهادهای سیاسی و اجتماعی، سازمان های غیردولتی، آموزشی، فرهنگی و دینی در برخی کشورها، از ورزش به عنوان ابزار هدایت عامه بهره می گیرند. دولت ها دریافته اند به کمک ورزش می توانند شهروندان همراه تری داشته باشند. این چنین طرز فکر از ورزش، نمودی نو است. کشورهای پیشرفته صنعتی، ورزش را ابزاری بسیار قدرتمند برای هدایت و هماهنگی و کنترل شهروندان می دانند. ورزش برای زندگی سالم ایده آل است. خصوصیتی که از طریق ورزش یادگرفته می شوند برای رشد اخلاق عمومی، اساسی تلقی می شوند (شریفی و همکاران، ۲۰۲۲). سعید و خضری مقدم (۲۰۱۵)، مشاهده نمودند که بین خودکارآمدی و کاهش وزن رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش پیمان و همکاران (۲۰۱۲)، حاکی از آن بود که برنامه های ارتقای خودکارآمدی، نتایج مثبتی در تشویق نوجوانان به انتخاب سبک زندگی سالم داشته و به پیشگیری از چاقی و اضافه وزن در آنان کمک می نماید. پژوهش Chen-Bouck & et al (2019)، آموزش همدلی به عنوان بخشی از آموزش مهارت زندگی را بر مهارت های همدلی اثربخش نشان دادند (کاشانی زاده و همکاران، ۲۰۲۳). قربانی و همکاران (۲۰۱۸)، بیان داشتند که کودکان چاق خودکارآمدی کمتری نسبت به کودکان با وزن متناسب دارند. یافته افلاکسیر و

نسبی در زمینه تربیت بدنی و ورزش، اقدامات هدفمند و متناسب با ویژگی های محیطی خود را ساماندهی نمایند. همچنین توسعه ورزش این امکان را ایجاد می کند تا در صورت ایجاد پیوندهای پسین و پیشین نیرومند در سازوکارهای خود، بر رشد خدمات رفاهی و فراغتی ناشنویان تأثیرگذار باشد. زیرا بخش ورزش، از دستاوردهای سایر بخش ها به عنوان نهاد واسطه ای استفاده می کند و از این طریق رشد این بخش به رشد بخش های دیگر کمک می کند (هژبری، رضانی نژاد، ۲۰۲۳). بنابراین توجه به حوزه های مشترک ورزش با سایر زمینه های فرهنگی - اجتماعی یک الزام است و چشم پوشی از آن سبب از دست رفتن فرصت ها و امتیازهای مشمول ورزشی خواهد شد. پیامدهای توسعه ورزش و تربیت بدنی علاوه بر دستاوردهای آشکار فرهنگی، اجتماعی برای ناشنویان، می تواند در بسیاری از زوایای پنهان خدمات به آنان راه گشا بوده و زمینه های شکوفایی جامعه را فراهم سازد. ورزش موجب افزایش سلامت و نشاط اجتماعی، بهره وری منابع و سرمایه های انسانی، بهره وری و ورزش قهرمانی و حرفه ای و نیز موجب زبانزد شدن نام های فردی، سازمانی و ملی تیم پیروز می شود (هژبری و رضانی نژاد، ۲۰۲۳). اهمیت ورزش و نقش بسزای آن در ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی انسان و همچنین پرورش روح، جسم و سلامتی تک تک افراد جامعه به خصوص برای عموم جانبازان، معلولان، نابینایان و ناشنویان از اولویت و اهمیت خاصی برخوردار است. به طوری که از آن به عنوان یک ابزار توانبخشی نام می برند، که علاوه بر تأثیرات فوق الذکر، موجب بهبودی و شادابی روحیه در بیماران روحی روانی که دچار افسردگی و اضطراب هستند، می شود. با این حال، تا یک قرن پیش تفکر عمومی چنین بود که افراد معلول جایی در صحنه های ورزشی ندارند و فقط می توانند تماشاچی صحنه های ورزشی باشند. اما با پیشرفت های چشمگیری که در ورزش معلولان انجام شده، نقش با ارزش خود را روز به روز در زندگی این گونه افراد بیشتر نشان می دهد (آرمند نیا و همکاران، ۲۰۱۷). بسیاری از مطالعات نشان داده اند که مهارت های زندگی را می توان از طریق شرکت در ورزش های رقابتی توسعه و افزایش داد (Jorgensen & et al, 2020). امروزه در حوزه بخش های رقابتی از جمله ورزش، افراد می بایست همواره مهارت های زندگی خود را توسعه داده تا برای مقابله با چالش های روزمره زندگی آماده گردند (Gould & Carson, 2010). بنا بر عقیده Gould & Carson (2012) فعالیت های ورزشی به عنوان محبوب ترین فعالیت برای اوقات فراغت جوانان، ساختاری مناسب برای رشد مهارت های فردی در نظر می گیرد و از طریق ورزش افراد قادر به رشد مهارت های گروهی، مدیریت

سازد. با توجه به این مطالعه یک مطالعه مقطعی است پژوهش های طولی برای اطلاعات جامع تر در این زمینه لازم است.

پیشنهادهای پژوهش

به منظور ارتقاء نتایج پژوهش پیشنهاد می گردد از سایر روش های گردآوری اطلاعات همچون مصاحبه و مشاهده نیز استفاده گردد. در پژوهش های آتی متغیرهای مداخله گری چون تأثیر خرده فرهنگ ها و شرایط اجتماعی، اقتصادی نیز لحاظ شود. در پژوهش های بعدی با دیگر گروه های سنی، جنسی و از جوامع و محیط های اجتماعی دیگری نمونه برداری شود. در پژوهش های آتی از پژوهش های طولی استفاده گردد. سایر مولفه های مهارت های زندگی را برای آموزش این افراد بکار ببریم.

پیشنهادهای کاربردی:

مهارت های زندگی را با شرایط ناشنویان متناسب سازی کرده و به آموزش آن ها بپردازیم. نوجوانان ناشنوا را به ورزش بدنسازی سوق دهیم. برای مربیان ورزشی دوره های آموزشی جهت آشنایی بیشتر با این گروه از افراد دچار آسیب شنوایی برگزار شود.

موازین اخلاقی

این پژوهش برگرفته از رساله مقطع دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی با شناسه اخلاق IR.IAU.AHV.AZ.REC.1402.013 به تصویب کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز مصوب گردیده است و در وبگاه سامانه ملی اخلاق در پژوهش های زیست پزشکی قابل مشاهده می باشد. تمامی اصول اخلاق در پژوهش از جمله اصل رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی، شرکت آگاهانه در پژوهش و دریافت رضایت نامه و اطلاع رسانی از نتایج پژوهش و غیره رعایت شده است.

تشکر و قدردانی

در پایان برخود لازم می دانیم تا از تمامی دانش آموزان ناشنوا و خانواده های محترم آن ها و کسانی که در این پژوهش ما را یاری کرده اند تشکر و قدردانی نماییم.

حامی مالی

این پژوهش بدون حمایت مالی هیچ موسسه و سازمانی انجام شده است.

همکاران (۲۰۱۶)، بیانگر آن بود که شاخص توده بدنی، راهنماهای عمل و خودکارآمدی در ورزش کردن توانستند به طور معناداری قصد رفتاری کاهش وزن را پیش بینی کنند (حسینی و همکاران، ۲۰۲۳). حسینی و شواب (۲۰۱۹) یک مطالعه فراتحلیل نشان دادند، دانش آموزان معلول، در هر سطح تحصیلی که باشند، با توسعه مهارت های زندگی، آمادگی بیشتری برای تصمیم گیری ها و انتخاب های هدفمند، چه در حال و چه در آینده پیدا می کنند. باقول و چادهاری (۲۰۱۹)، در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که با آموزش مهارت های زندگی سطح مهارت های ارتباط، عزت نفس و تصمیم گیری افزایش می یابد (پور سلطانی زرنندی، زرگانی، ۲۰۲۰). لی، چو و کیم (۲۰۲۰)، مشاهده نمودند که خودکارآمدی، رفتارهای خوردن در طی دوره تمرینی و رفتارهای خوردن دوره کنترل وزن با سطح کنترل وزن در ارتباط است. از طرفی، خودکارآمدی یک پیشبین مهم برای تغییر فعالیت بدنی و کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن و چاقی است (تورنر و همکاران، ۲۰۲۰). Lee & et al (2019)، اظهار داشتند دانش آموزانی که در برنامه آموزش مهارت های زندگی شرکت کرده اند، از سلامت بهتری برخوردار شده اند. (Jaspen & et al (2012). در پژوهشی نشان داده اند که مداخله برای تنظیم هیجان ها، منجر به توانمندی معلولان در تعادل احساسات، اعتماد به نفس و روابط مثبت بین فردی، و اداره کارآمدتر شرایط استرس زا می شود، در نتیجه، این افراد از نظر مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی با و بدون آموزش، در اجتماع فعال تر می شو (ندصفوی نایینی پور و همکاران، ۲۰۲۳). پژوهش ها حاکی از آن است که بین خودگردانی و میزان اضافه وزن و چاقی رابطه منفی معنادار وجود دارد (وطنخواه و همکاران، ۲۰۲۰).

محدودیت های پژوهش:

در این پژوهش جمع آوری اطلاعات به وسیله پرسشنامه صورت گرفته است و پاسخ ها بر اساس خودگزارش دهی ارزیابی شده و پاسخ های داده شده به صداقت فرد و ارزیابی از خود وابسته است؛ از آنجاکه این روش ذاتاً دارای محدودیت هایی همچون حواس پرتی، بی دقتی، خطای قضاوتی، تعبیر نادرست دستورالعمل ها هست که این امر می تواند در نتایج پژوهش اثرگذار باشد. بدون شک متغیرهای مداخله گری چون تأثیر خرده فرهنگ ها و شرایط اجتماعی، اقتصادی می تواند در نتایج تحقیق حاضر اثرگذار باشد. نمونه پژوهش حاضر از کلیه دختران نوجوان با آسیب شنوایی شهر زاهدان تشکیل شده که امکان تعمیم نتایج را به سایر افراد و سایر مکان ها با مشکل روبرو می

تاکید بر چرخ احساس مجله تحولات نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و تربیتی؛ ۴ (۳۴)، ۹۷-۱۰۵.

حسینی بهنام س، علمی م. (۱۳۹۱). بررسی رابطه میزان فعالیت های ورزشی - بدنسازی با مدیریت بدن در زنان شهر تبریز. فصلنامه زن و جامعه؛ ۱۳ (۴۹)، ۹۱-۱۰۴.

خداپرست س، عبدی ح، اسماعیلی ح، بخشعلی پور و. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجان و خودکارآمدی ورزشی کودکان/ نوجوانان ورزشکار. تحقیق در مورد ورزش آموزشی؛ ۱۰ (۲۶)، ۲۲۱-۲۴۲.

خوانساری ف، عاشوری م. (۱۳۹۰). بازی درمانی: تنظیم هیجان در کودکان کم شنوایی مبتلا به

راغبی م، میناخانی غ. (۱۳۹۱). مدیریت بدن و ارتباط آن با تصویر بدن و خودپنداره. دانش و تحقیق در روانشناسی کاربردی؛ ۱۲ (۴)، ۷۲-۸۱.

ساعتچی م، کامکاری ک، عسکریان محمد، محمدی تقوی مریم، اسدی ص، معاشری ع. (۱۳۸۹). تست های روانشناسی چاپ اول. تهران: ویرایش.

شریفی ع، بهرامی ش، صفی خانی ح. (۱۳۹۱). ارائه الگوی توسعه ورزش پاک در ایران به روش (ISM) مجله مدیریت ورزشی؛ ۱۴ (۲)، ۷۷-۹۱.

صفوی پورنائینی س س، روشنچسلی ر، مرادی ش، کرمی ع. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی با و بدون آموزش ذهن آگاهی بر سطح صلاحیت اجتماعی - عاطفی دانش آموزان دارای ناتوانی جسمی. مطالعات در یادگیری و آموزش. ۱۴ (۲)، ۴۴-۷۲.

علیخواه س، اکبری گوابری ب، ابوالقاسمی ع. (۱۳۹۲). اثربخشی رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری و تصویر بدن در بیماران مبتلا به اختلالات پوستی در تعامل با واکنش هیجانی. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۷ (۲)، ۹۴-۱۰۳.

فتای ل، مطبی ف. (۱۳۹۱). آموزش مهارت های زندگی (به ویژه برای بزرگسالان) مهارت های بین فردی موثر. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد، دفتر امور زنان. چاپ اول. تهران: میانکوشک؛ ص: ۶-۳۲.

قربانی ع، جمالی ع ر، کریمده س، سلجوقی ف، قنبری س. (۱۳۹۷). مقایسه خودکارآمدی تعامل با همسالان در کودکان چاق و دارای اضافه وزن با سنین مدرسه عادی شهر شیراز. مجله علمی پزشکی توانبخشی؛ ۷ (۲)، ۷۶-۸۲.

کاشانی زاده م، گل پرور م، سجادیان اول (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی و آموزش افزایش سرمایه عاطفی بر شناوری و همدلی در کودکان ۶-۴ ساله. مجله علمی پژوهان؛ ۲۱ (۲)، ۷۳-۸۲.

کریم زاده ز، صداقتی س، ملانوروزی ک، قلی نژاد ج. (۱۳۹۴). مقایسه کیفیت زندگی، شادکامی و عزت نفس در دختران ناشنوا ورزشکار

تعارض منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

واژه نامه

۱. و تصویر بدنی
۲. اختلالات خوردن
۳. بدشکلی بدن
۴. روابط بین فردی
۵. مهارت ارتباط موثر
۶. مهارت همدلی
۷. ورزش بدنسازی

منابع فارسی

ارجمندنیای ع، غیائی ندوشان س، خوشنام م، مقیمیان شیاده م. (۱۳۹۱). فراتحلیل پژوهش های حوزه آداب و مهارت های زندگی در ایران. توسعه اجتماعی و برنامه ریزی رفاه؛ ۳ (۱۲)؛ ۱۰۵-۱۴۶.

افلاکسیر آ، کیانی، ب، کیانی ف. (۱۳۹۵). پیش بینی قصد کاهش وزن بر اساس مدل اعتقاد بهداشتی در بین گروهی از دانشجویان دختر دانشگاه شیراز. مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی؛ ۱۱ (۱)، ۵۱-۵۸.

امیری ن، نبیل پور م، اسد پور سی م، هاشمی سی م س، قدرتی م. (۱۳۹۸). دایره المعارف های بدنسازی. چاپ اول. تهران: شناسنامه، صص. ۹-۱۸.

آرماندنیای ع، محکی ف، شریفی جندانی ح ر، حیدری خ. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی تربیت بدنی بر شایستگی اجتماعی دانش آموزان دارای ناتوانی ذهنی در دوره های پیش حرفه ای. آموزش استثنایی؛ ۲ (۱۴۵)، ۲۹-۳۸.

باسامی م، احمدی زاد س، هانفی س. (۱۳۹۶). تأثیر تمرینات تناوبی بالا و پایین تنه بر متابولیسم چربی در زنان چاق. مجله علوم زیستی ورزشی، ۹ (۳)، ۳۸۳-۳۹۸.

بولبولی ل، حبیبی ی، رجبی ع. (۱۳۹۲). تأثیر ورزش بر تصویر بدنی، توده بدنی و اضطراب اجتماعی دانش آموزان. مجله روانشناسی مدرسه؛ ۲ (۲)، ۲۹-۴۰.

پورسلطانی زرندی ح، زرگانی ش. (۱۳۹۹). اهمیت زبان بدن در ورزش و ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی. فصلنامه مطالعات و تحقیقات علوم رفتاری؛ ۲ (۲)، ۳۵-۴۶.

پیمان ن، عزتی رستگار ع، ع تقی پور ع، ح اسماعیلی ح. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش بر سبک زندگی خودکارآمدی وزن در دختران نوجوان دارای اضافه وزن و چاقی. ارمنان دانش، ۱۷ (۲)، ۱۱۷-۱۲۸.

- https://qjسد.atu.ac.ir/article_3501.html?lang=en
- Armandnia A, Mahaki F, SharifiJandani H R, Heydari KH.(2017). Investigating the Effectiveness of Physical Education on the Social Competency of Students with Mental Disability in Pre-professional Courses. *Exceptional education*; 2(145), 29-38. [Persian].
<http://exceptionaleducation.ir/article-1-1058-en.html>
- Bagul S SH, Chaudhari G B.(2019). Impact of Life Skills Training Program on Self Esteem of Adolescents. *Think India Journal, National Conference on Psychological Contributions in Sustainable Human Development in Sports, Organizations and Community Health*; 22(13).
<https://thinkindiaquarterly.org/index.php/think-india/article/view/14884>
- Basami M, Ahmadizad S, Hatefi S.(2017). The Effect of Upper and Lower Body Interval Exercise on Fat Metabolism in Obese Women. *Jornal of Sport Biosciences*, 9(3), 383-398. [Persian]
<https://doi.org/10.22059/jsb.2018.64771>.
- Bolboli L, Habibi Y, Rajabi A.(2013). The effect of exercise on body image, body mass and social anxiety in students. *Journal of School Psychology*; 2(2), 29-40. [Persian].
<https://www.sid.ir/paper/609587/en>
- Chen-Bouck L, Patterson M M, Chen J.(2019). Relations of collectivism socialization goals and training beliefs to Chinese parenting. *Journal of Cross-Cultural Psychology*; 50(3), 396-418.
<https://doi.org/10.1177/0022022118822046>
- Fata L, Mootabi F.(2012). Teaching life skills (especially for adults) effective interpersonal skills. Ministry of Health and Medical Education, Office of Mental Health, Social and Addiction, Office of omoore znan. First edition. Tehran: Miankooshak; pp: 6-32. [Persian]
- Ghorbani A, Jamali A R, Karimade S, Saljougi F, GHanbari S.(2018). Comparison of Peer Interaction Self-Efficacy in Obese and Overweight Children with Normal School Age Children in Shiraz City. *Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*; 7(2), 76-82. [Persian] SID.
<https://sid.ir/paper/239465/fa>
- و غیر ورزشکار شهر تهران. مجله کودکان استثنایی؛ ۱ (۵۹)، ۶۳-۵۵
- مبدری ت، رودباری م.(۱۳۹۷). بررسی مهارت های زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران. مجله علوم پزشکی رازی؛ ۲۴ (۱۶۵)، ۲۱-۹
- موتابی ف.(۱۳۸۹). مهارت های ارتباط مؤثر (ویژه دانش آموزان) میردربیکوند ف ا، قدم پور اله، کوری زاده م. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سرمایه روان شناختی و سازگاری دختران نوجوان با والدین غیرمسئول. کار اجتماعی؛ ۵ (۳)؛ ۳۰-۲۳
- نوری ر.(۱۳۸۹). مهارت های خودآگاهی و همدلی (به ویژه برای دانش آموزان). وزارت آموزش و پرورش، وزارت آموزش و پرورش و تربیت بدنی، دفتر مشاوره تحصیلی. چاپ هفتم. تهران. طلوع دانش؛ صص: ۳۸-۵۶.
- وطن خواه م، کافی س م، ابوالقاسمی ع، شاکری نیا اول. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش خودتنظیمی با تعامل شاخص توده بدنی بر کنترل وزن، عملکرد اجرایی و تنظیم هیجانی نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق. دستاوردهای روانشناختی؛ ۲۷ (۲)، ۸۹-۱۱۰.
- هژبری ک، رضانی نژاد ر.(۱۳۹۲). تضمین زندگی سالم و ارتقای رفاه برای همه، در تمام سنین؛ تحلیلی بر نقش ورزش و فعالیت بدنی در سومین هدف دستور کار توسعه پایدار سازمان ملل متحد. تحقیق در مورد ورزش آموزشی؛ ۱۱ (۳۰)، ۱۷-۴۲.

فهرست منابع

- Aflakseir A, Kiani B, Kiani F.(2016).Predicting weight reduction intention based on health belief model among a group of female university students in SHiraz. *Journal of Nutrition Sciences & food Technology*; 11(1), 51-58. [Persian] <https://sid.ir/paper/121553/en>
- Alikhah S, Akbari Gavaberi B, Abol Ghasemi A.(2023). The Effectiveness of the Cognitive Therapy Approach based on Mindfulness on Resilience and Body Image in Patients with Skin Disorders in Interaction with Emotional Reactivity. *Islamic Life Style Centered On Health*, 7(2), 94-103. [Persian]
<https://sid.ir/paper/1134048/en>
- Amiri N, Nabil Poor M, Asad poor C M, Hashemi C M S, GHodrat M.(2019). *Bodybuilding Encyclopedias*. First edition. Tehran: SHenasname, pp; 9-18.[Persian]
- Arjmandnia A A, GhiasiNadooshan S, Khoshnam M, MoqimianShiade M.(2012). Meta-analysis of researches in the field of Manners and life skills in Iran. *Social Development and Welfare Planning*; 3(12); 105-146. [Persian].

- 392-415. <http://orcid.org/0000-0002-0664-4187>
- Karimzadeh Z, Sedaghati S, MolaNorozy K, Gholinezhad J.(2015). Comparing Quality of Life, Happiness and Self-esteem in Athletes and Non-athletes Deaf Girls of Tehran. *Journal of Exceptional Children*; 1(59), 55-63. [Persian]
- Kashanizadeh M, Golparvar M, Sajadian I.(2023). Comparison of the Effectiveness of Life Skills Training and Affective Capital Enhancement Training on Buoyancy and Empathy among 4-6 Year-Old Children. *Pajouhan Scientific Journal*; 21(2), 73-82. [Persian] <http://psj.umsha.ac.ir/article-1-974-en.html>
- Khodaparast S, Abdi H, Esmaeili H, Bakhshalipour V.(2022). The effectiveness of life skills training on emotion regulation strategies and sports self-efficacy of children / adolescent athletes. *Research on Educational Sport*; 10(26), 221-242. [Persian] <https://doi.org/10.22089/res.2021.10179.2065>
- Khonsari F, Ashoori M.(2021). Play Therapy: Emotion Regulation in Hearing Loss Children with Emphasis on the Emotion Wheel. *Journal of new developments in psychology, educational sciences and education*; 4(34), 97-105. [Persian] <https://www.jonapte.ir/fa/showart7b8ecf6ce a7404c62491f7ed3d790f86>
- Kirk S, Gallagher J, Coleman M R.(2015). *Education Exceptional Children*. MalekMohamadi H, Moshkani M. (Persian translator). 14 th edition. Tehran: Arasbaran., pp: 562.
- Lee A, Lo A S C, Keung, M W, Kwong, C M A, Wong, K K.(2019). Effective health promoting school for better health of children and adolescents: indicators for success. *BMC Public Health*; 19(1088). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7425-6>
- Lee J S, Cho S S, Kim K W. (2020). Weight control practices, beliefs, self-efficacy, and eating behaviors in college weight class athletes. *Nutrition Research and Practice*; 14 (1), 45-54.
- Mirdrikvand F A, Ghadampour E A, Kavarizadeh M.(2016). The Effect of Life Skills Training on Psychological Capital and Adaptability of Adolescent Girls with Irresponsible Parents. *Socialworkmag*; 5(3); 23-30. [Persian].
- Gonzalez-Prendes A A, Brisebois K.(2012). Cognitive behavioral therapy and social work values: A critical analysis. *Journal of Social Work Values and Ethics*; 9(2), 21-33. <https://www.jswve.org/wp-content/uploads/2012/12/10-009-200-JSWVE-2012.pdf>
- Gould D, Carson S.(2010). The relationship between perceived coaching behaviours and developmental benefits of high school sports participation. *Hellenic Journal of Psychology*; 7(3), 298-314. <https://psycnet.apa.org/record/2010-23945-004>
- Gould D, Flett R, Lauer L.(2012). The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychology of Sport and Exercise*; 13(1), 80-87. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.005>
- Hasani S, Nikdel F, Taghvaei Nia A. (2023). The Mediating Role of Self-Regulation in the Relationship between Sport Self-Efficacy and Self-concept with weight lose behaviors of students. *Social Psychology Research*; 12(48), 55-74. doi: 10.22034/spr.2023.364655.1783
- Hassani S, Schwab S.(2021). Social-emotional learning interventions for students with special educational needs: A systematic literature review. *Frontiers in Education*; 6. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.808566>
- Hosseini Behnam S, Elmi M.(2022). Study of the relationship between the rate of sports activities - bodybuilding with body management in women in Tabriz. *Quarterly Journal of Woman & Society*; 13(49),91-104. [Persian]10.30495/jzv.2021.27986.3575
- Hozhabri K, RamzaniNejad R.(2023). Ensure Healthy Lives and Promote Well-being for All, at All Ages; An Analysis of the Role of Sport and Physical Activity in the Third Goal of the UN Sustainable Development Agenda. *Research on Educational Sport*; 11(30), 17-42. [in Persian] <https://doi.org/10.22089/res.2020.8912.1884>
- Jorgensen H, Lemyre P N, Holt N.(2020). Multiple Learning Contexts and the Development of Life Skills Among Canadian Junior National Team Biathletes. *Journal Applied Sport Psychology*; 32(4),

- talented athletes, existential learning and (Un)learning the life of an athlete. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*; 15(1), 35-49. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2022.2037694>
- Saatchi M, Kamkari K, Askarian M, MohamadiTaghavi M, Asadi P, Moasheri A.(2010). *Psychological tests*. First edition. Tehran; Virayesh. [Persian]
- Saeed L, KHezri Moghadam N.(2015). Investigating the relationship between weight-related lifestyle self-efficacy and perceived social support with adolescent weight loss success. 3rd International Conference on Psychology Behavioral Sciences. <https://civilica.com/doc/430532>.
- SafavipourNaeini S S, RoshanChesli R, Moradi SH, Karami A.(2023). A Comparison of the Effectiveness of Life Skills Training With and Without Mindfulness Training on the Level of Social-Emotional Competence of Students with Physical Disabilities. *Studies in Learning & Instruction*; 14(2), 44-72. [Persian] [10.22099/jsli.2023.6939](https://doi.org/10.22099/jsli.2023.6939)
- Sharifi A, Bahrami SH, Safikhani H.(2022). Presentation of Clean Sport Development Model in Iran by Method (ISM). *Sport Management Journal*; 14(2), 77-91. [Persian] <https://doi.org/10.22059/jsm.2021.298760.2420>
- Turner-McGrievy G M, Crimmarco A, Wilcox S A K, Hutto B E, Muth E R., Hoover A. (2020). The role of self-efficacy and information processing in weight loss during an mHealth behavioral intervention Show less. *Digital health*.
- Vatankhah M, kafi S M, Abolqasemi A, Shakerinia I. (2020). The effectiveness of self-regulation training with body mass index interaction on weight control, executive functioning, and emotion regulation of overweight and obese adolescent. *Psychological Achievements*; 27(2), 89-110. [Persian] doi: [10.22055/psy.2020.32231.2480](https://doi.org/10.22055/psy.2020.32231.2480)
- <http://socialworkmag.ir/article-1-172-en.html>
- Mobaderi T, Roudbari M.(2018). Assessment of Students' life skills in Iran University of Medical Sciences. *Razi Journal of Medical Sciences*; 24(165), 9-21. [Persian] <http://rjms.iuums.ac.ir/article-1-4928-en.html>
- Mootabi F.(2010). *Effective communication skills (especially for students)*. Ministry of Education, Ministry of Education and Physical Education, Educational Counseling Office. 7 th edition. Tehran. Toloo Danesh; pp: 5-40. [Persian]
- Morin A J S, Arens A K, Marsh H W.(2016). A bifactor exploratory structural equation modeling framework for the identification of distinct sources of construct-relevant psychometric multidimensionality. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*; 23(1), 116-139. <https://doi.org/10.1080/10705511.2014.961800>
- Noori R.(2010). *Self-awareness and empathy skills (especially for students)*. Ministry of Education, Ministry of Education and Physical Education, Educational Counseling Office. 7 th edition. Tehran. Toloo Danesh; pp: 38-56. [Persian]
- Peyman N, Ezzati Rastegar KH, A Taghipour A, H Esmaily H.(2012). Effect of Education on the Weight Self-Efficacy lifestyle among Adolescent Girls with Overweight and Obesity. *Armaghane Danesh*, 17(2), 117-128.[Persian] <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-299-en.html>
- PoorSoltaniZarandi H, Zargani SH.(2020). The importance of body language in sports and athletes with mental disabilities. *Quarterly Journal of Studies and Research in Behavioral Sciences*; 2(2), 35-46. [Persian]. <https://ensani.ir/file/download/article/1598159373-10286-2-3.pdf>
- Raghibi M, Minakhani GH.(2012). Body management and its relation with body image and self concept. *Knowledge & research in applied psychology*; 12(4), 72-81. [Persian] SID. <https://sid.ir/paper/163732/en>
- Ronkainen N, Aggerholm K, Collinson J A, Ryba T V.(2023). *Beyond life-skills:*