

اثربخشی مهارت‌های زندگی بر شادکامی و خودکارآمدی دانش‌آموزان

The Effectiveness of Life Skills Training in Happiness and Self-Efficacy in Students

زهرا کرمی^۱، امید مسّاح^۲، محمدرضا کرمی^۳

Abstract

The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of life skills on students' happiness and self-efficacy. The participants of this study were high school female students in Yasuj which a sample of 44 students of them were chosen randomly. The empirical research plan was a pretest-post test project with a control group. The research sample consisted of an experimental group and a control group (each group includes 22 students). Then a pretest was conducted for both groups. Then after giving the treatment to the experimental group during 11 sessions (each session lasted 70 minutes) we tested the two groups again. The instruments employed in this study for the pretest and posttest levels were Oxford's Happiness Inventory and Sherer's Self-Efficacy Scale.

The data were analyzed using covariance analysis and independent t-test. The result analysis showed a significant difference between happiness and self efficacy scores of pretest and post test in experimental group. Training life skills also enhanced the average scores of happiness and self efficacy in post test of experimental group in comparison to pretest average scores. Thus it seems that the treatment employed in this study can be applied as a behavior changing program in schools.

Keywords: happiness, self-efficacy, life skills, students

چکیده

این پژوهش با هدف مطالعه اثربخشی مهارت‌های زندگی بر شادکامی و خودکارآمدی دانش‌آموزان انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش، دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر یاسوج بودند که نمونه‌ای به حجم ۴۴ نفر به طور تصادفی از بین آنها انتخاب شد. طرح پژوهش تجربی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نمونه پژوهش به دو گروه آزمایش و گروه کنترل (هر گروه ۲۲ نفر) تقسیم شدند. سپس بر روی هر دو گروه پیش‌آزمون انجام گردید. پس از آن مداخله‌ی آزمایشی طی ۱۱ جلسه (هر جلسه ۷۰ دقیقه) بر روی گروه آزمایش اجرا گردید و پس از اتمام برنامه‌ی آموزشی مجدداً سنجش‌ها در هر دو گروه انجام گرفت. سنجش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از سیاهه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه خودکارآمدی شرر انجام گرفت. تحلیل داده‌ها از طریق تحلیل کواریانس، آزمون t مستقل انجام گردید. تحلیل نتایج تفاوت معناداری را بین نمره شادکامی و خودکارآمدی پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش نشان داد. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی میانگین نمرات خودکارآمدی و شادکامی مرحله پس‌آزمون گروه آزمایش را نسبت به پیش‌آزمون افزایش داده بود. بنابراین به نظر می‌رسد، الگوی مداخله‌ای به کار رفته در این پژوهش می‌تواند به عنوان برنامه‌ی تغییر رفتار در سطح مدارس مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: شادکامی، خودکارآمدی، مهارت‌های زندگی،

دانش‌آموزان

۱. کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی. نویسنده مسئول: Karamiz64s@gmail.com

۲. پزشک، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران.

۳. آموزش و پرورش استان کهگیلویه و بویراحمد.

مقدمه

بعضی از افراد فاقد قابلیت‌های مورد نیاز در رویارویی با مشکلات زندگی هستند و این امر منجر به آسیب‌پذیری آنها می‌شود. در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به انسان برای مقابله با حل مشکلات خود به بهترین نحو ممکن کمک کند، بسیار ارزشمند است. هر یک از افراد با روش‌های خاص خود به مشکلات پاسخ می‌دهند. برخی در هنگام مواجهه با مشکلات سعی می‌کنند با ارزیابی منطقی وضعیت و استفاده از روش‌های منطقی و مناسب با مشکل مقابله کنند (وطن خواه و همکاران ۲۰۱۳). مهارت‌های زندگی یکی از ابزارها و روش‌های منطقی مقابله با مشکلات است. هدف اصلی سازمان بهداشت جهانی از ایجاد طرح مهارت‌های زندگی در زمینه بهداشت روانی این است که جوامع مختلف در سطح جهان نسبت به گسترش به کارگیری و ارزیابی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی که متمرکز بر رشد توانایی‌های روانی مانند حل مسئله، مقابله با هیجانات، خودآگاهی، سازگاری اجتماعی و کنترل استرس بین کودکان و نوجوانان است، اقدام نماید (یادآوری ۱۳۸۳). یونیسف^۱ مهارت‌های زندگی را روی آورد تغییر یا شکل‌دهی رفتار با تأکید بر دانش، نگرش و مهارت‌ها در نظر گرفته است که در پیشگیری از مشکلات روانی نقش مؤثری دارد. آموزش مهارت‌های زندگی توانایی منحصر به فرد بودن را در شخص تقویت می‌کند به گونه‌ای که نسبت به زندگی خود احساس تعهد و مسئولیت‌پذیری داشته باشند و در موقعیت‌های پیش‌بینی نشده تصمیم‌گیری انعطاف‌پذیر داشته باشند که این همان خودکارآمدی است که بر افکار، احساسات و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد.

خودکارآمدی، یکی از سازه‌های مهم در نظریه‌ی شناختی- اجتماعی بندورا^۲ است و به معنی اطمینان و باور فرد نسبت به توانایی‌های خود در کنترل افکار، احساسات، فعالیت‌ها و نیز عملکرد مؤثر او در موقعیت‌های مختلف است (اسماعیلی‌فر، ۲۰۱۱). همینطور به عنوان یک متغیر شخصیتی، نقش مهمی در رویارویی فرد با مسائل زندگی دارد و به عنوان یک ویژگی شخصیتی پیش‌بینی کننده می‌تواند در موقعیت‌های تحصیلی و آموزشی عاملی مؤثر باشد (سالامی و اوگوندوکن، ۲۰۰۹). چگونگی رفتار مردم، اغلب می‌تواند از طریق باورهایی که آنها در مورد توانایی‌هایشان دارند به واسطه‌ی اینکه واقعاً قادر به انجام چه چیزی هستند، پیش‌بینی شود. خودکارآمدی پایین می‌تواند انگیزش را نابود سازد، آرزوها را کم کند، با توانایی‌های شناختی تداخل نماید و تأثیر نامطلوبی بر سلامت جسمانی بگذارد. از این رو می‌توان انتظار داشت که خودکارآمدی به نوعی با احساس شادمانی و شادکامی ارتباط داشته باشد. روان‌شناسان در تعریف شادکامی به خوشبختی ذهنی اشاره می‌کنند که در برگزیده‌ی انواع ارزش‌هایی است که فرد از خود و زندگی‌اش به عمل می‌آورد (داینر^۳، ۲۰۰۲). شادکامی دارای سه مؤلفه اصلی است. وجود عاطفه مثبت یا شادی، فقدان احساسات منفی مانند افسردگی و اضطراب و سطح متوسطی از رضایت‌مندی طی یک دوره خاص از زندگی (استیوارد^۴ و همکاران، ۲۰۱۰).

درک مفهوم و بکارگیری مناسب شادکامی از موارد مهم روان‌شناسی مثبت‌گراست و مفهوم وسیعی است که تجربه‌ی هیجان‌های مطلوب، سطوح پایین

2. Bandura
3. Diener
4. Stewart

1. UNICEF

مؤثر است و باعث افزایش توانایی تصمیم‌گیری، انتقال پیام رسا و افزایش بیان قاطع می‌گردد. توتل^۳ و همکاران (۲۰۰۶) طی تحقیقی مهارت‌های زندگی را به برنامه درسی دانش‌آموزان اضافه نمودند، نتایج حاصل از این پژوهش حاکی از قابلیت فوق‌العاده نوجوانان در جهت ارتقا و انعطاف‌پذیری مثبت آنها بوده است. در برخی از تحقیقات نشان داده شده است که آموزش مهارت‌های زندگی در احساس افراد نسبت به خودشان مؤثر بوده است، مثلاً اسمیت و گری^۴ (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و این مطلب اثر معناداری بر توانایی‌های رهبری و مدیریت و ابراز وجود دانش‌آموزان دارد.

پژوهش مهدوی حاجی (۱۳۸۹) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث بهبود معناداری در شادکامی و راهبردهای تنظیم هیجان شرکت‌کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. هوایی (۱۳۸۸) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش معنادار استرس و همچنین افزایش خودکارآمدی در دانش‌آموزان می‌شود. مطالعه حجت و همکاران (۱۳۹۲) نشان داد که آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان شد. آرگایل^۵ (۱۹۹۰) نشان داد آموزش مهارت‌های اجتماعی (شامل ابراز وجود، جرأت‌ورزی و کنترل استرس و خشم) می‌تواند افزایش شادکامی را به همراه داشته باشد. محمد خانی (۲۰۱۱) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند باعث افزایش کیفیت زندگی و تنظیم هیجانی و شادکامی بیشتر

هیجان‌های منفی و رضایت بالا از زندگی را در بر می‌گیرد (سلیگمن^۱ ۲۰۰۰). به نظر می‌رسد که حرکت کارآمد افراد به سمت هدف‌های خود، علت تغییرهای مثبت در شادکامی و خوشبختی آنهاست و به طور کلی تلاش برای هدف‌های درونی باعث ارتقای خوشبختی و شادکامی می‌شود (رایان و دسی^۲، ۲۰۰۱).

مطالعات متعدد در داخل و خارج کشور بیانگر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش شادکامی و خودکارآمدی است. وطن خواه و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی به نقش مهارت‌های زندگی در افزایش شادکامی و عزت نفس دانش‌آموزان پرداختند که نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش شادکامی و عزت نفس دانش‌آموزان می‌شود. همچنین تحقیق انجام شده توسط باقری (۲۰۰۲) نشان داد اجرای طرح آموزش مهارت زندگی باعث ارتقاء اعتماد به نفس و آگاهی بیشتر نسبت به مواد مخدر می‌شود. پاییزی (۲۰۰۷) در پژوهشی نشان داد که میانگین نمره شادکامی دانش‌آموزانی که یکی از مهارت‌های زندگی را آموزش دیده‌اند، از دانش‌آموزانی که این آموزش را دریافت نکرده‌اند، بیشتر است. شایان (۲۰۱۲) در پژوهشی به مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سطح شادکامی دانش‌آموزان پرداخته‌اند، که نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث افزایش سطح شادکامی می‌شود. وردی (۱۳۸۳) طی تحقیقی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش ابراز وجود و عزت نفس و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان می‌شود. پژوهش تجربی (۱۳۸۳) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در برقراری ارتباط اجتماعی کارآمد در دانش‌آموزان دختر اول متوسطه

3. Tuttle

4. Smit & Garrie

5. Argyle

1. Seligman

2. Ryan

دانش‌آموزان شود. پژوهش سلیمی بجنستانی (۱۳۹۲) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش شادکامی مادران دانش‌آموزان می‌شود.

بر اساس مطالعات انجام شده در داخل و خارج از کشور و با توجه به این موضوع که آموزش درست و مناسب مهارت‌های زندگی در تمام مراحل زندگی فردی و اجتماعی فرد نقش مهمی دارد به انجام پژوهش در این زمینه پرداخته شد که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی و خودکارآمدی دانش‌آموزان دوره دبیرستان تأثیر دارد؟

روش

پژوهش حاضر یک تحقیق آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر یاسوج بود که از بین آنها ۴۴ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. به منظور رعایت اصول اخلاقی آزمودنی‌ها رضایت‌نامه کتبی را امضا نموده و با رضایت کامل و با آگاهی از این که اطلاعات آنها محرمانه باقی خواهد ماند در مطالعه شرکت نمودند. در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه خود کارآمدی عمومی شرر^۱: شاخص خودکارآمدی با استفاده از پرسشنامه خود کارآمدی عمومی که توسط شرر و همکاران در سال ۱۹۸۲ ساخته شد مورد ارزیابی قرار گرفت. ضریب پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ بدست آمد. این پرسشنامه از ۱۷ سؤال تشکیل شده است که هر کدام دارای طیف پاسخ ۵ درجه‌ای از (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) است. در پژوهش حاضر مقدار ضریب

آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پرسشنامه ۰/۷۵ بدست آمده است.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۲: این ابزار در سال ۱۹۹۰ توسط آرگایل و لو تهیه شده است و ۲۹ ماده و ۵ مقیاس دارد. نسخه‌ی فارسی این پرسشنامه توسط علی پور (۱۳۷۸) مورد ارزیابی قرار گرفت و پایایی آن با آلفای کرونباخ برای مردان و زنان ۰/۹۴ و ۰/۹۰ گزارش شد. آرگایل و همکاران پایایی این پرسشنامه را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پرسشنامه ۰/۸۹ بدست آمده است.

شیوه‌ی مداخله

آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۱۱ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای و یک بار در هفته در معرض آموزش قرار گرفتند. فعالیت‌هایی که در جلسه آموزش انجام شد به این صورت بود که در هر جلسه ابتدا حضور و غیاب صورت می‌گرفت و بعد از آن تکالیفی که در جلسه قبل به دانش‌آموزان داده شده بود بررسی می‌شد و اشکالاتی را که داشتند بررسی و اقدامات لازم جهت رفع آنها به عمل می‌آمد. برای آموزش مهارت‌های زندگی از شیوه‌هایی چون چالش فکری، بحث گروهی، ارائه الگو، یا سرمشق در قالب داستان‌ها، سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ و ایفای نقش استفاده شد و پس از آن هر دو گروه آزمایش و گواه در معرض اجرای پس‌آزمون قرار گرفتند. محتوای هر یک از جلسات مداخله به شرح زیر است: در جلسه اول به ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی و معرفی مهارت‌ها پرداخته شد. در جلسه دوم

1. General Self- efficacy

2. Oxford

آموزش تفکر خلاق و انتقادی و در جلسه یازدهم پس از آزمون برای هر دو گروه اجرا گردید. در نهایت نیز از همه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این دوره آموزشی قدردانی شد.

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات بدست آمده از آمار توصیفی و تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد.

مهارت خود آگاهی، در جلسه سوم، آموزش مهارت ارتباط مؤثر، در جلسه چهارم، آموزش مهارت همدلی و آموزش مهارت گوش دادن فعال، در جلسه پنجم آموزش مهارت کنترل خشم، در جلسه ششم آموزش مهارت ابراز وجود و مهارت نه گفتن، در جلسه هفتم آموزش مهارت مدیریت استرس و شیوه‌های مقابله با استرس، در جلسه هشتم، آموزش مهارت حل مسأله، در جلسه نهم، آموزش مهارت تصمیم‌گیری، در جلسه دهم،

جدول ۱.

میانگین و انحراف استاندارد نمرات شادکامی و خودکارآمدی در گروه‌های آزمایش و کنترل

پس آزمون		پیش آزمون		n	گروه‌ها	متغیرها
SD	M	SD	M			
۴/۴۷	۴۵/۶۳	۴/۴۶	۴۵/۴۵	۲۲	کنترل	خودکارآمدی
۴/۲۳	۴۹/۵۴۵۵	۳/۹۲۶۸	۴۵/۹۰۹۱	۲۲	آزمایش	
۴/۵۳۹	۲۴/۶۸	۴/۶۷۹	۲۵/۷۷۲	۲۲	کنترل	شادکامی
۲/۶۸۳۹	۲۹/۸۱	۴/۰۶۷	۲۵/۵۴۵۵	۲۲	آزمایش	

نشان می‌دهند میانگین گروه آزمایش در مقیاس شادکامی و خودکارآمدی بعد از قرار گرفتن در معرض متغیر مستقل (مهارت‌های زندگی) افزایش یافته است.

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد هر دو گروه آزمایش و کنترل را قبل و بعد از آموزش مهارت‌های زندگی نشان می‌دهد و همانطور که داده‌های جدول

جدول ۲.

نتایج آزمون معناداری تحلیل واریانس چند متغیری برای بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و شادکامی

آزمون	مقدار	F	Sig.
اثر پیلایی	۰/۳۴۹	۵/۹۰۹	۰/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۶۵۳	۶/۵۷۱	۰/۰۰۰
اثر هنتلینگ	۰/۶۲۹	۷/۲۳۱	۰/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۰/۵۲۵	۱۴/۶۹۲	۰/۰۰۰

نشان می‌دهد که امکان استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیری وجود دارد.

برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس چند متغیری^۱ استفاده شد. سطوح معناداری همه آزمون‌ها در جدول ۲

جدول ۳.

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری تأثیر مهارت‌های زندگی بر شادکامی و خودکارآمدی

متغیر	SS	Df	MS	F	P
خودکارآمدی	۲۵۰/۵۴۵	۳	۸۳/۵۱۵	۴/۵۵	۰/۰۰۵
	۱۵۴۱/۸۱۸	۸۴	۱۸/۳۵۵		
شادکامی	۳۴۶/۴۵۵	۳	۱۱۵/۴۸۵	۶/۹۷۲	۰/۰۰۰
	۱۳۹۱/۳۶۴	۸۴	۱۶/۵۶۴		

فردی آنان کیفیت بالایی پیدا می‌کند که باعث می‌شود در مقابل هیجانات منفی از قبیل غم و خشم و نگرانی و فشارهای روانی به طور سازنده مقابله کنند، با تعارضات کنار بیایند و این عوامل می‌تواند باعث ارتباطات صمیمانه‌تر و در نتیجه به شادکامی در افراد منجر گردد. بنابراین درک چگونگی روابط با اطرافیان می‌تواند به روابط سالم‌تر و در نتیجه زندگی شادتر منجر گردد.

همین طور نتایج این پژوهش نشان داد که میانگین خودکارآمدی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون به طور معنا داری افزایش یافته ($p < 0.05$) در صورتی که در گروه کنترل هیچ تغییری صورت نگرفته است. این نتایج با یافته‌های هوایی (۱۳۸۸) همخوانی دارد. سطح عملکرد بالا و متناسب با توانایی‌ها، جستجوی فعالانه‌ی موفقیت‌های جدید، چالشی انگاشتن مشکلات، توانایی مسأله‌گشایی و استفاده‌ی مناسب از تفکر تحلیلی، انتخاب اهداف بالاتر، تعهد و پایداری در رسیدن به آنها و تسلط بر خود زمانی که عقب‌نشینی لازم است از ویژگی‌های افراد خودکارآمد است (سالامی، ۲۰۰۴) افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند، احساس می‌کنند که در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی درمانده و ناتوانند و هنگامی که با موانع روبرو

یافته‌های به دست آمده از جدول ۳ نشان می‌دهد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، نتایج در پس‌آزمون تفاوت معناداری را بین دو گروه نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، نمرات شادکامی و خودکارآمدی در گروه آزمایش افزایش معناداری را نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون و پس از کنترل اثر پیش‌آزمون نشان می‌دهد.

بحث

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش شادکامی و خودکارآمدی دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه‌های کنترل به طور معناداری مؤثر بوده است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش مهدوی حاجی (۱۳۸۹)؛ وطن‌خواه و همکاران (۲۰۱۴)؛ شایان (۲۰۱۲) و سلیمی (۱۳۹۲) همخوان است. این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش شادکامی می‌شود.

دانش‌آموزان پس از آموزش مهارت‌های زندگی نگرش و ارزیابی مثبتی نسبت به خود و در خصوص زندگی گذشته‌ی خود پیدا می‌کنند، توانایی و ظرفیت اداره و کنترل تقاضاهای پیچیده‌ی زندگی روزمره را دارا می‌شوند و بر این اساس می‌توان حدس زد که پیوندهای بین

کاربردی توجه نمی شود پیشنهاد می شود نهادهایی مانند آموزش و پرورش، کانون پرورش فکری از سطوح پایه مانند پیش دبستانی ساعت مشخصی را در طول هفته به این امر مهم اختصاص دهند.

منابع

- اسماعیلی فر، ن.، شفیع آبادی، ع. و احقر، ق. (۱۳۹۰). سهم خودکارآمدی در پیش‌بینی شادکامی. *مجله اندیشه و رفتار*، ۵ (۱۹)، ۲۷-۳۴
- حجت، ک.، شاکری، م.، اکابری، آ.، کاظمی، س. و خلیلی، م. (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش گروهی جرأت‌ورزی بر شادکامی دختران نوجوان روستایی دارای والدین معتاد. *همایش منطقه‌ای اعتیادچهره‌ها و چالش‌ها*.
- سلیمی بجستانی، ح.، عابدی، ف. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب، افسردگی و شادکامی مادران دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهرستان کرج در سال تحصیلی. *فصلنامه روانشناسی بالینی*، ۱۱، ۳۰-۴۸.
- علیپور، ا.، نوربالا، ا. ع. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایانی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، *مجله اندیشه و رفتار*، ۱ و ۲.
- مهروی حاجی، ط. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی، کیفیت زندگی و تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه تربیت معلم. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- هوایی، ع. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اعتقادات خودکارآمدی و استرس- تحصیلی دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان شهرستان نیشابور در سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- یادآوری، م. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس و خود ابرازی دانش‌آموزان دختر مقطع اول متوسطه شهرستان اهواز سال تحصیلی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

می‌شوند، اگر تلاش‌های اولیه‌ی آنها در برخورد با مشکلات بی‌نتیجه باشد، سریعاً قطع امید می‌کنند (فريتسچه و پريش، ۲۰۰۵).

به نظر می‌رسد که از طریق آموزش صحیح و مداوم مهارت‌های زندگی می‌توان سطح سلامت روانی افراد را ارتقاء بخشید، کیفیت زندگی افراد را بهبود و تکنیک‌های مؤثری را برای مقابله با مشکلات را به افراد آموزش داد. به نظر می‌رسد که روی آوردن به رفتارهای منفی در افراد با میزان آگاهی و اطلاعات پایه آنها در ارتباط با مهارت‌های زندگی مرتبط است. افراد به دلیل عدم آشنایی با مهارت‌های زندگی، ناتوانی در به کار بردن تکنیک‌های ارتباطی مؤثر، عدم استفاده از راهکارهای مقابله‌ای مؤثر وابسته به موقعیت، دچار مشکلات عاطفی و ارتباطی می‌شوند و ضعف در روابط خود را با روش‌های نامناسب جبران می‌کنند. یادگیری موفقیت آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب ارتقای توانایی‌های روانی اجتماعی همچون عزت نفس، ابراز وجود و مسئولیت‌پذیری و ارتباط مطلوب بین فردی و خودکارآمدی می‌گردد، افرادی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار می‌گیرند با اعتماد به دیگران و بکارگیری درخواست‌های به موقع و مناسب از تعاملات اجتماعی لذت می‌برند. بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان به ویژه آنهایی که آسیب‌های مختلفی را در زندگی تجربه کرده‌اند می‌تواند راهکار مناسبی برای توان بخشی و ارتقاء سطح کیفیت زندگی آنها باشد.

با توجه به اهمیت و نقش مهارت‌های مختلف زندگی در زندگی فرد و اینکه به آموزش آن به صورت جدی و

- Salami, S. O., & Gundokun, M. O. (2009).** Emotional intelligence and self-efficacy as predictors of academic performance. *Perspectives in Education*, 25 (3), 175- 185.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000).** Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shayan, N., & Ahmadi Gatab, T. (2012).** The effectiveness of social skills training on students' levels of Happiness, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2693-2696
- Smite, R., Garrie , B. (2005).** The effect of life skills Training on Increasing Assertive Behavior in third- grade female students. *Journal of Clinical psychology*, 53. 56- 64.
- Stewart ,M. E., Watson, R., Clark, A., Ebmeier, K. P., & Deary, I. J . (2010).** A hierarchy of happiness? Mokken scaling analysis of the Oxford Happiness Inventory. *Personality and Individual Difference*, 48 ,2, 845- 8.
- Tuttle, J. C., Heicler, N. (2006).** Positive Adolescent life skills Training for high Risk; Results of a Group Intervention study, *Journal of pediatric Health care*, 20 (3) , 181- 197.
- Vatankhah, H., Daryabari, D., Ghadami, V., & KhanjanShoeibi, E. (2014)** .Teaching how life skills (anger control) affect the happiness and self- esteem of Tonekabon female students, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 123-126.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990).** Happiness and social skills. *Personality and Individual differences*, 11 (12), 1255- 61.
- Bagheri, M. (2002).** *Role of teaching of the life skills on the knowledge and out look vision to wards the opiate substances and self- esteem of the students*, M. A. thesis, Tehran.
- Diener, E. (2002).** Frequently asked questions (FAQS) about subjective (happiness and life satisfaction). *A primer for reporters and new comers*.
- Fritzsche, B., & Parrish, T. J. (2005).** *Theories and research on job satisfaction*.
- Mohammadkhani, S., & Hahtami, M. (2011).** The Effectiveness of Life Skills Training on appiness, Quality of Life and Emotion Regulation. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 34 (4), 7- 11
- Paeizi, M. (2007).** A study of the effectiveness of teaching the self- assertion on the happiness and educational improvement of the girl students who are in grade two of high school (Empirical sciences) of the Tehran's high schools. *Psychological studies*, 4, (25).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001).** On Happiness and Human Potentials, A Review Of Research on Hedonic and Eudaimonic Well Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141- 161.
- Salami, S. O. (2004).** Affective characteristics as of determinants of academic performance of school- going adolescents: Implication for Counseling and practice, *Sokoto Educational Review*, 7, 145- 160.