



اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر خودپنداره و خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دزفول

نرگس حسن زاده (نویسنده مسئول)^۱، فرشته وفائی نژاد^۲، محمد افضل زاده^۳

^۱ دانشگاه علوم پزشکی دزفول narges.hasanzadeh99@gmail.com

^۲ دانشگاه علوم پزشکی دزفول saba1741@yahoo.com

^۳ دانشگاه علوم پزشکی دزفول saba1741@yahoo.com

چکیده

هدف از انجام تحقیق حاضر اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر خودپنداره و خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دزفول بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و به صورت طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه تحقیق شامل کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دزفول در سال ۱۳۹۹ می باشد. از بین جامعه آماری تحقیق ۴۰ نفر از دانشجویان (با توجه به ملاک های ورودی و خروجی) بصورت تصادفی انتخاب و به دو گروه ۲۰ نفره کنترل و آزمایش تقسیم شدند. ابزار این تحقیق شامل بسته آموزشی مهارت های زندگی نیوکامر سازمان ملل، پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران و پرسشنامه ی خودپنداره ی کالیفرنیا بود. جهت تحلیل آماری از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی می تواند موجب بهبود توانایی های خودکارآمدی و خودپنداره دانشجویان شود و زمینه های ناخودکارآمدی آنها را در مقابل رفتارهای پرخطر کاهش بدهد. با توجه به این که باورهای خودپنداره و خودکارآمدی، پیش بینی ساده درباره ی رفتار نیست، لذا ایجاد چنین باورهایی برای توانمندی انجام امور در قالب مهارت های زندگی می تواند اثرات و پیامدهای مهمی برای دانشجویان داشته باشد.

واژه های کلیدی

مهارت های زندگی، خودپنداره، خودکارآمدی، دانشجویان.



مقدمه

آموزش یکی از بنیادی ترین نیازهای جوامع بشری و از محورهای توسعه پایدار می باشد. استفاده از روشهای متنوع آموزش در دنیای پیچیده امروزی امری بدیهی بوده و گزینش روش آموزش در هر مرحله حایز اهمیت است (سیف، ۱۳۹۵). یکی از راه های افزایش خودپنداره مثبت و خودکارآمدی آموزش مهارت های زندگی در افزایش و بهبود سازگاری فرد با خود و محیط می باشد. مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی ها است که قدرت سازگاری، رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهد. در نتیجه شخص قادر می شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزمره زندگی به شکل مؤثر روبه رو شود (حاتمی و کاوسیان، ۱۳۹۲). نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده، متنوع و پیچیده ارتباطات انسانی، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان ها را با چالشها، استرسها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی های روانی- اجتماعی می باشد. فقدان مهارتها و تواناییهای عاطفی، روانی و اجتماعی، افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات، آسیب پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می دهد (ناصری و نیک پرور، ۱۳۸۳).

هدف از آموزش مهارتهای زندگی افزایش توانایی های روانی، اجتماعی و در نهایت پیشگیری از رفتار های آسیب زنده به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روانی افراد است. پیش فرض های مهمی که مورد پذیرش برنامه آموزش مهارتهای زندگی می باشد، این است که اولاً بین عملکرد زندگی و سازگاری عاطفی یک رابطه مثبت وجود دارد و ثانیاً اینکه مهارتهای زندگی اکتسابی بوده و می توانند آموخته شوند. (هارجی، ۱۳۸۸). آموزش مهارت های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات گیلبرت بوتوین آغاز شد. وی در این سال مجموعه ای از مهارتها را برای دانش آموزان تدوین نمود که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه گردید.

مهارتهای زندگی و ارتباطی از این جهت حائز اهمیت است که امروزه یکی از ارکان کلیدی موفقیت می باشد. افرادی که در محیط کار و زندگی خود موفق و شاد هستند، آرامش، رضایت خاطر و پیشرفت دارند و دیگران از بودن کنار آنها احساس خوشایندتری دارند. توانایی حل مسئله، تصمیم گیری و تفکر خلاق، فرایندهای شناختی و رفتاری هستند، که فرد با بهره گیری از آنها راهبردهای موثرتری برای مقابله با موقعیت های مسئله زا در زندگی روزمره شناسایی می کند. (معاون جوال، ۱۳۹۵). از نظر عماری و همکاران (۱۳۸۷) مهارتهای زندگی بر توانمندی های عملی و موفقیت تأکید دارند و از تحلیل نیازها و خواسته های اجتماعی و الزامات زندگی روزمره استخراج می شوند که برخی از آنها به ارتباط افراد با همدیگر و برخی به کارهای روزمره مربوط می شوند (گنجی، ۱۳۸۰). ادیب (۱۳۸۵) مهارتهای زندگی را شامل طیف وسیعی از دانش و تعامل بین فردی می داند که برای زندگی بزرگسالی اساسی است.

دسته بندی مهارت های زندگی

کارشناسان مهارتهای زندگی را در چند سطح دسته بندی می کنند: (پارسا، ۱۳۸۸).

سطح اول: مهارتهای پایه ای و اساسی روان شناختی و اجتماعی هستند این مهارتها به شدت متأثر از فرهنگ و ارزش های اجتماعی هستند نظیر خودآگاهی و همدلی.

سطح دوم: مهارت هایی هستند که تنها در شرایط خاص مورد استفاده قرار می گیرند. نظیر مذاکره، رفتار جرأت مندانه و حل تعارض.

سطح سوم: مهارت های زندگی کاربردی هستند نظیر امتناع از سوء مصرف مواد.



از مجموعه این دسته ها مهارت های ده گانه حاصل شده است که به شرح زیر است:

- ۱- مهارت های خودآگاهی
- ۲- مهارت همدلی
- ۳- مهارت روابط بین فردی
- ۴- مهارت ارتباط مؤثر
- ۵- مهارت مقابله با استرس
- ۶- مهارت مدیریت خشم
- ۷- مهارت حل مسئله
- ۸- مهارت تصمیم گیری
- ۹- مهارت تفکر خلاق
- ۱۰- مهارت تفکر نقادانه

خودکارآمدی عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان است. مفهوم خود کارآمدی عامل اصلی در تئوری یادگیری اجتماعی است که در بستر روان شناسی اجتماعی از سوی بندورا شکل گرفت. همچنین خودکارآمدی را عقیده به توانایی یک فرد در داشتن یک رفتار یا انجام یک کار خاص بصورت موفقیت آمیز می دانند (کوربانگلو، ۲۰۰۳). در تئوری بندورا منظور از خودکارآمدی شخصی، احساس های شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است. همچنین وی خودکارآمدی را بر میزان ادراک ما از درجه کنترلی که بر زندگی مان داریم تعریف می کند (سلیمانی و هویدا، ۱۳۹۱). عقاید مرتبط با خودکارآمدی، ایجاد کننده ی چاره جویی برای انگیزه، رفاه و موفقیت فردی هر انسان است. اگر افراد بر این عقیده باشند که کاری که باید انجام دهند فراتر از توانایی های آنهاست، انگیزه کمی پیدا خواهند کرد، اما اگر دریابند که آنچه را انجام می دهند نتایج مطلوبی را به همراه دارد، آن را انجام خواهند داد (کوربانگلو و آکوئینلو و یومای، ۲۰۰۶). خودکارآمدی عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان است. انجام وظایف از سوی افراد مختلف با مهارت های مشابه در موقعیت های متفاوت به صورت ضعیف، متوسط یا قوی و یا توسط یک فرد در شرایط متفاوت به تغییر باورهای خودکارآمدی آنان وابسته است. به همین دلیل احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می کند تا با استفاده از مهارت ها در برخورد با موانع کارهای فوق العاده ای انجام دهد. عملکرد مؤثر هم به داشتن مهارت ها و هم به باور در توانایی انجام آن مهارت ها نیازمند است. اداره کردن موقعیت های دایم تغییر، مبهم، غیرقابل پیش بینی و استرس زا، مستلزم داشتن مهارت های چندگانه است (عبداللهی، ۱۳۸۵).

یکی دیگر از عواملی که مهارت زندگی بر آن تاثیر به سزایی دارد خودپنداره فرد است. افراد با احساس خودارزشی پایین، بی لیاقتی و بی کفایتی، مشکلات عاطفی بیشتری را تجربه می کنند. این افراد تلویحات منفی شکست را بیشتر تعمیم می دهند و انتظار حوادث نامطلوب در آینده را دارند، در نتیجه احساس ناامیدی می کنند و مستعد ابتلا به افسردگی می شوند (شیخ الاسلامی و لطیفیان، ۱۳۸۱). خودپنداره یکی از مفاهیم اصلی نظریه راجرز است و شامل مجموعه ویژگی هایی است که شخص به عنوان یک موجود منحصر به فرد از خود ادراک می کند (اتکینسون، اتکینسون، اسمیت، بم و نولن هوکسما، ۱۳۹۱).



خودپنداره مجموعه ای است از عقاید فرد درباره ی خود که بیشتر بر مبنای توصیف است تا قضاوت. ممکن است بعضی از بخش های خودپنداره خوب یا بد تلقی شود، ولی بعضی از بخش ها نه خوب تلقی شود نه بد. این که کسی موی سیاه و صدای نرمی دارد بخشی از خودپنداره است ولی این خصوصیات نه بد هستند و نه خوب (ماسن، کیگان، کارول هوستون، جین وی کانجر، ۱۳۹۲)؛ به عبارت دیگر، خودپنداره عبارت است از مجموعه ی ویژگی هایی که فرد برای توصیف خویشتن به کار می برد. یک فرد ممکن است خودش را یک فوتبالیست خوب، علاقمند به داستان های علمی، دانش آموز نسبتاً خوب و غیره بداند که این ها محتوای خودپنداره را تشکیل می دهند (بیابانگرد، ۱۳۹۰). مطالعات گوناگون نشان داده است که شیوه ی نگرش فرد به خود، در پدید آوردن شکست یا کامیابی وی تأثیر دارد. از این رو، امروزه به عوامل تعیین کننده ی رفتار، از جمله نظام خود و خودارزیابی ها توجه ویژه ای می شود (سعادتمند و سپهریان، ۱۳۹۱). در پژوهش پریکل، ناپیل، شینیدر و برونر (۲۰۱۳) مشخص شد که رابطه ی مثبت و معناداری بین خودپنداره تحصیلی و پیشرفت تحصیلی وجود دارد. بنابراین، می توان گفت که خودپنداره از متغیرهای مهم روان شناختی محسوب میشود و در حوزه ی آموزشی و مهارت های تحصیلی نیز نقش بسزایی دارد. ضعف یا خودپنداره منفی به عنوان معضلی روانشناختی برای دانشجویان تلقی می شود.

جوانی یکی از مراحل مهم و برجسته رشد اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود. در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی بویژه تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویشتن، خودآگاهی (شناخت استعدادها، تواناییها و رغبتها)، انتخاب هدف های واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشارزای محیطی، برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت های اجتماعی لازم در دوست یابی، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن از مهم ترین نیازهای جوانان به شمار می روند. باورهای افراد دنیای آنها را سازمان می دهد و به تجربیاتشان معنا می بخشد. اینکه چگونه این باورها می تواند دنیای روانشناختی را در افراد ایجاد کند و آنها را در موقعیت های مشابه، تفکر، احساس و عمل متفاوتی هدایت کند، موضوع بسیار مهمی است (غلامی، ۱۳۸۸). بنابراین یکی از عوامل مؤثر بر کیفیت روانی انسانی و خصوصیات عاطفی وی چگونگی قضاوت او در مورد خودش می باشد. رفتار جدید، شخصی و محیط رفتار فرد به طور تعاملی عمل می نمایند تا رفتارهای بعدی را تعیین نمایند (عبداللهی، ۱۳۸۵).

یکی از راه های کمک به جوانان در رشد و بهبود توانایی های مرتبط با خودکارآمدی و خودپنداره، گسترش مهارت های مورد نیاز برای زندگی مطلوب، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات، رشد عواطف و مهارت های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده است (شعاری نژاد، ۱۳۷۷). مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی ها است که قدرت سازگاری، رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهد. در نتیجه شخص قادر می شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزمره زندگی به شکل مؤثر روبه رو شود (حاتمی و کاوسیان، ۱۳۹۲). آموزش مهارت های زندگی موجب ارتقای توانایی های روانی و اجتماعی می گردد. این تواناییها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری می بخشند و به او کمک می کنند تا با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ، محیط خود مثبت و سازگاران عمل کند و این سازگاری اجتماعی منجر به تأمین سلامت روانی می شود. بدین ترتیب، تمرین مهارت های زندگی موجب تقویت نگرش ها، ارزش ها و رفتار انسان می گردد (ناصری، ۱۳۸۴). و با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم، بسیاری از مشکلات قابل پیشگیری خواهند بود (هانگ، ۲۰۱۱).

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و به صورت طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است.

جامعه آماری:



جامعه تحقیق شامل کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دزفول در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۲ سال می باشند.

حجم نمونه و روش نمونه گیری:

از بین جامعه آماری تحقیق ۴۰ نفر از دانشجویان به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه ۲۰ نفره کنترل و آزمایش تقسیم بندی شدند.

ملاک های ورود

• دامنه سنی ۱۸-۲۲ سال بودن

• دانشجوی بودن

• زندگی در خوابگاه

ملاک های خروجی

• ابتلا به یکی از اختلالات روانپزشکی

• مصرف دارو های روانپزشکی

• شرکت در دوره های روانشناختی بصورت همزمان

• ابتلا به بیماری های جسمانی و مزمن

• شرکت نا منظم در جلسات آموزشی

ابزارهای گردآوری داده ها

پرسشنامه خودپنداره

در این تحقیق از پرسشنامه خودپنداره کالیفرنیا (CPI) (۱۹۷۰) که دارای ۳۰ سؤال می باشد و هر سؤال با مقیاس لیکرت پنج گانه (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم و نمره طیف ۱-۵) یا سه گانه (با اهمیت، کم اهمیت و بی اهمیت از نمره به ترتیب ۳ تا یک) نمره گذاری می شود، استفاده شد. بنابراین نمره خودپنداره هر فرد، از صفر تا ۱۴۰ می تواند متغیر باشد. در این پرسشنامه، نمره صفر تا ۵۵ نشانه خودپنداره ضعیف، نمره ۵۶ تا ۸۵ نشانه خودپنداره متوسط و نمره های ۸۶ به بالا نشانه خودپنداره نیرومند و قوی است. در پژوهشی پایایی این پرسشنامه، ۰/۸۳ گزارش شده است (نریمانی و احدی، ۱۳۸۹).

خودکارآمدی

برای تعیین خودکارآمدی دانشجویان از پرسشنامه شرر و همکاران (۱۹۸۲) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۷ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان حس خودکارآمدی در دانشجویان می باشد. شرر و مادوکس (۱۹۸۲) بدون مشخص کردن عوامل و عبارات آنها معتقدند که این مقیاس سه جنبه از رفتار شامل میل به آغازگری رفتار، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف متفاوت در رویارویی با موانع را اندازه گیری می کند.

شیوه نمره گذاری این پرسشنامه بصورت یک طیف پنج نمره ای (کاملاً مخالفم، مخالفم، تقریباً مخالفم، موافقم، کاملاً موافقم) و از نمره ۵ برای کاملاً موافقم تا یک کاملاً مخالفم نمره گذاری شده است. در نهایت به منظور محاسبه میزان خودکارآمدی فرد پاسخ دهنده، امتیاز تک تک سوالات را با هم جمع نموده و به عنوان میزان خودکارآمدی فرد در نظر گرفته می شود. بدیهی است هرچه این امتیاز بالاتر باشد. نشان دهنده خودکارآمدی بالاتر خواهد بود و بالعکس. پایایی این پرسشنامه در تحقیق انجام شده توسط مقیمی فام (۱۳۷۹) آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شده است. همچنین روایی و پایایی پرسشنامه در



پژوهش براتی بختیاری به میزان ۷۹٪ و همچنین در پژوهش ملک شاهی و همکاران ۷۳٪ اثبات شده است. لذا این مقیاس از نظر آماری قابل توجیه می باشد.

پکیج آموزش مهارت زندگی

در این پژوهش از بسته آموزشی مهارت زندگی نیوکامر سازمان ملل (۲۰۱۵) که شامل ۴ مرحله آموزش گروهی می باشد، استفاده شد. این بسته آموزشی چهار مرحله ای می باشد که هر مرحله شامل دو جلسه ۵۰ دقیقه ای می باشد که به مدت دو ماه آموزش داده شد. در این بسته آموزشی مهارت های چهارگانه حل مسئله، خودآگاهی، مهارت برقراری ارتباط مؤثر و مهارت مقابله با استرس آموزش داده شد (با توجه به اینکه مهارت های زندگی شامل ده مورد می باشد محققین بر آن شدند چهار مولفه مهارت حل مسئله، مهارت خودآگاهی، مهارت برقراری ارتباط مؤثر و مهارت مقابله با استرس را که دانشجویان بیشتر در آن کمبود دارند کار کنند).

در تحقیقات مختلف روایی و پایایی این بسته آزمون شده که در تحقیق رضایی(۱۳۹۶) و علمی قلعه جوغی (۱۳۹۵) به ترتیب پایایی درونی با آزمون الفای کرونباخ ۰/۸۸ و ۰/۸۴ محاسبه و تایید شده است.

جدول ۱. ساختار جلسات آموزش مهارت زندگی

مراحل	اهداف	گام ها	جلسه	زمان جلسه
اول	مهارت حل مسئله	۱- جلب توجه و بیان اهمیت و رئوس کار و گروه بندی اعضا	اول و دوم	دو جلسه هر جلسه ۵۰ دقیقه ای
		۲- معرفی برنامه ها و اجزای آن و تاکید بر هدف گذاری دوره		
		۳- ارائه الگوی حل مسئله		
		۴- توضیح روش حل مسئله در ارتباطات اجتماعی		
		۵- انجام تمرین و ایفای نقش و رفع اشکالات		
دوم	مهارت خودآگاهی	۱- توضیحاتی در باره آگاهی و خودآگاهی	سوم و چهارم	دو جلسه هر جلسه ۵۰ دقیقه ای
		۲- ارائه الگویی برای خودآگاهی و جزئیات این موضوع		
		۳- انجام تمرین و ایفای نقش		
		۴- تعیین تکلیف برای جلسه آینده		
سوم	مهارت برقراری ارتباط مؤثر	۱- ارائه توضیحاتی در مورد ارتباط مؤثر	پنجم و ششم	دو جلسه هر جلسه ۵۰ دقیقه ای
		۲- ارائه الگویی برای ارتباط صحیح و مؤثر با دیگران		
		۳- ایفای نقش و تمرین ارتباط مؤثر		
		۴- تعیین تکلیف برای جلسه آینده		
چهارم	مهارت مقابله با استرس	۱- ارائه توضیحاتی مختصر پیرامون هر یک از سه مهارت یادشده	هفتم و هشتم	دو جلسه هر جلسه ۵۰ دقیقه ای
		۲- ارائه توضیحاتی در مورد استرس و سطح معمول آن		
		۳- بحث بر راه های مقابله با استرس		



		۴- ایفای نقش و تمرین بر کنترل استرس	
--	--	-------------------------------------	--

۷. نتیجه گیری

نخستین یافته‌ی پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دزفول تأثیر گذار بوده است. نتایج نشان داد که با ثابت نگه‌داشتن سطح اولیه پیش‌آزمون خودکارآمدی، متغیر مستقل (دیدن دوره آموزشی) بر متغیر وابسته خودکارآمدی تأثیر مثبتی داشته است که این تأثیر در سطح معنی‌داری بالا بود. این نتایج با یافته‌های صابری آزاد و همکاران (۱۳۹۷)، محمدی و نوربخش (۱۳۹۷)، بندک و همکاران (۱۳۹۴)، جعفری شیرازی (۱۳۹۱)، جهانی و همکاران (۱۳۹۰)، سالملا و همکاران (۲۰۱۷)، لو، وانگ، تو و گو (۲۰۰۸) و پیک و همکاران (۲۰۰۳) هم‌مانگی و همسویی دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که بالا بودن مهارت‌های زندگی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای زندگی شخصی به صورت مثبت در توانایی غلبه کردن و یا سازگاری و کنار آمدن با مشکلات و در نتیجه افزایش سلامت روانی و خودکارآمدی موثر است. همچنین نتایج پژوهش‌های مختلف هم نشان داده است که افراد با توانایی‌های زندگی بالا نگرش مثبتی نسبت به توانایی خود در برخورد با رویدادهای مهم زندگی، بهره‌برداری از زندگی، برنامه‌ریزی برای اهداف شخصی خود دارند. همچنین در ارتباط با دانشجویانی که آموزش مهارت‌های زندگی را یاد می‌گیرند می‌توان گفت این دانشجویان به توانایی‌های خود باور پیدا می‌کنند و برای انجام تکالیف خود برنامه‌ریزی می‌کنند و یادگیری خود را سازماندهی و نظارت می‌کنند، لذا این دانشجویان منبع موفقیت خود را درونی یعنی نتیجه تلاش و کوشش خود در انجام تکالیف می‌دانند و این افراد معمولاً موفقیت بیشتری در تحصیل خواهند داشت و دانشجویانی هم که موفقیت بیشتر دارند، باور خودکارآمدی تحصیلی بیشتری خواهند داشت. محققان (جهانی و همکاران، ۱۳۹۰ و بندک، ۱۳۹۴) در زمینه کوشش به چنین نتیجه‌ای رسیدند که کوشش دانشجویان بر روی پیشرفت و خودکارآمدی تحصیلی آنها اثر می‌گذارد. همچنین محققان دریافته‌اند، زمانی اعتماد به نفس دانشجویان در یادگیری مطالب افزایش پیدا می‌کند که آنها کوشش واقعی خود را برای اتمام تکالیف به کار ببرند. دانشجویان در استفاده از مهارت‌های زندگی چون خودآگاهی، ارتباط موثر و مقابله با استرس به توانایی‌هایی دست می‌یابند که آنها را در حیطه ارتباط با همسالان و تحصیلات مجزا می‌نماید زیرا محیط آموزشی برای آنان جذاب شده و موفقیت‌های بالا در نتیجه افزایش و بهبود خودپنداره می‌باشد و یادگیری آنها بیشتر و پایدارتر خواهد شد. صابری آزاد و همکاران (۱۳۹۷) بیان کردند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش خودکارآمدی اجتماعی دانشجویان شده است. بنابراین می‌توان از این آموزش در راستای افزایش باورهای خودکارآمدی اجتماعی و بهبود تعاملات اجتماعی دانشجویان استفاده کرد. آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان تأثیر دارد. از آنجا که آموزش این مهارت‌ها به دانشجویان باعث افزایش دانش آنها از شیوه یادگیری می‌شود، بهتر می‌توانند اطلاعات را به خاطر بسپارند و در نتیجه فراموشی کمتری هم داشته باشند. با پیشرفت تحصیلی خود پنداره آنها نیز، مثبت خواهد شد (بندک و همکاران، ۱۳۹۴). بین مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی و مقابله با استرس با خودکارآمدی دانشجویان ارتباط وجود دارد (جهانی و همکاران، ۱۳۹۰) و تقویت مهارت‌های زندگی می‌تواند با ارتقای خودکارآمدی دانشجویان، آنها را به رفتارهای مقابله‌ای برای پرهیز از ناخودکارآمدی در مواقع خطر تقویت نماید که نتایج تحقیق حاضر می‌تواند چنین پیامدهای مهمی را نیز در بر داشته باشد (پارسا، ۱۳۸۸ و نانگل و همکاران، ۲۰۰۰). آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش خودکارآمدی در برابر کاهش رفتارهای پرخطر و در نتیجه ارتقای سازگاری اجتماعی است (لو و همکاران، ۲۰۰۸).

برای تبیین یافته‌های پژوهش حاضر میتوان گفت هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسؤلیت‌های اجتماعی به بهترین شکل، گرفتن تصمیم‌های صحیح، حل تعارض و کشمکش‌ها، بدون توسل به اعمالی که به خود و یا دیگران صدمه می‌زند، می‌باشد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۱؛ نقل از نوری، قاسم آبادی، خانی،



۱۳۸۷). مهارت های زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی-اجتماعی و میان فردی گفته می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات شان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارور داشته باشند. مهارت های زندگی می تواند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیش تر یعنی آسایش بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی منجر شود (خالدیان، ۱۳۹۲). در واقع مهارت های زندگی توانایی هایی برای رفتار مثبت و سازگارانه می باشد که افراد را قادر می سازد تا به طور موثری به خواسته ها و چالش های زندگی روزمره برخورد نمایند، آموزش چنین مهارت هایی می تواند افراد را قادر سازد تا انتخاب های سالم و رفتار مناسبی را در طول زندگی خود انجام دهند که این نکته هم منجر به ارتقای سلامت روان در افراد می گردد، برنامه ی مهارت های زندگی با طرح مفاهیمی نظیر خودآگاهی، خشم، استرس، مشکلات و... سعی دارد که هم در فهم زندگی و هم در اداره ی آن به افراد کمک کند ولی افراد، منحصر به فردترین نقش را در تسلط بر مهارت های زندگی ایفا می کنند؛ چراکه هر فرد، خود موظف است که دانش مهارت های زندگی را کسب کرده و از آن مهم تر با تمرین های متوالی آن دانش را به رفتار تبدیل کند. هدف غایی آموزش مهارت های زندگی این است که افراد، مسئولیت زندگی خود را به عهده گرفته و به تدریج بر احساس رضایت و سلامت روان خود بیفزاید (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۳).

مهارت های زندگی بر خودکارآمدی که از مولفه های سلامت روان می باشد، تاثیرگذار است. افرادی که در زندگی خود و در ارتباط با دیگران از مهارت ها و الگوهای سالم استفاده می کنند، در مشکلات بین فردی نیز سازگار و بهتر عمل کرده و احساس خودکارآمدی بالایی می نمایند. یادگیری موفقیت آمیز مهارت های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تاثیر قرار میدهد و موجب ارتقای توانایی های روانی-اجتماعی همچون عزت نفس، ابراز وجود، مسئولیت پذیری، خودکارآمدی و پرداختن به کشمکش های زندگی باری می بخشد و زمینه سلامت روانی را تأمین می نماید (طارمیان، ۱۳۸۲ و خالصی و علیخانی، ۱۳۸۶). با توجه به این که در آموزش مهارت های زندگی مبحث خودآگاهی، ارتباطات موثر، شناسایی اهداف و ارزش ها مطرح می گردد، لذا فرد از توانایی های خود آگاهی یافته و می تواند با توانایی های خود و نیز چگونگی ارتباط موثر با دیگران آشنا گردیده و احساس خودکارآمدی نماید. لذا به طور کلی می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی می تواند موجب بهبود توانایی های خودکارآمدی دانشجویان شود و در مقابل زمینه های ناخودکارآمدی آنها را در مقابل رفتارهای پرخطر کاهش بدهد. با توجه به این که باورهای خودکارآمدی، پیش بینی ساده دربارۀ رفتار نیست و با می توانم انجام دهم سروکار دارد تا با نمی توانم انجام دهم، لذا ایجاد چنین باورهایی برای توانمندی انجام امور در قالب مهارت های زندگی می تواند اثرات و پیامدهای مهمی برای نوجوانان و جوانان داشته باشد

یافته ی دیگر پژوهش حاضر حاکی از آن است که آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان اثربخش بوده است. این نتایج با یافته های نیکنام و بهمرادی فر (۱۳۹۷)، عامریان و همکاران (۱۳۹۶)، سپهریان آزاد و سعادت مند (۱۳۹۶)، نصیری فارسانی (۱۳۹۵)، شیخ الاسلامی و همکاران (۱۳۹۵) و آلبرتمن و همکاران (۲۰۱۴) هماهنگی و همسویی دارد. در تبیین این یافته می توان گفت که با آگاهی از مهارت های زندگی و به کارگیری آن در زندگی روزمره، دید آنها نسبت به خودشان به عنوان یک آدم شکست خورده و ضعیف تغییر یافته و اعتماد به نفس شان بالا می رود و خودپنداره شان بهبود می یابد و این موضوع به نوبه ی خود در سایر جنبه های زندگی اثر مثبتی دارد که باعث پیشرفت تحصیلی آنها نیز خواهد شد. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های زندگی در سنین کودکی می تواند خودپنداره را تقویت کند به آنان در مواجه شدن با مشکلات و مسایل زندگی انتخاب راه حل های مناسب کمک کند. آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش روابط بین فردی، نحوه مقابله موثر با رویدادهای استرس زا، مدیریت هیجانی و مهارت حل مسئله می شود و با آموزش این مؤلفه ها به دانشجویان کمک می شود تا برنامه ریزی درسی، ارتباط موثر با افراد، ارتقاء مهارت های شخصی خود را بسط داده و موجب



بالا رفتن عزت نفس و افزایش خودپنداره در خود شوند (پریکل، ناپیل، شیئیدر و برونر، ۲۰۱۳). از طرفی با آموزش این مهارت ها به دانشجو کمک می شود تا نسبت به نقاط ضعف و توانمندی های خود، آگاهی یابد و نحوه مقابله با مشکلات پیش رو را یاد بگیرد، همچنین به دانشجو کمک می شود تا شیوه های تصمیم گیری منطقی و نحوه مدیریت برنامه درسی و استفاده از امکانات موجود را یاد بگیرد و از راهنمایی های افراد مورد نظر در جهت بهبود وضعیت درسی و پیشرفت تحصیلی استفاده کند.

منابع

- اب ابراهیم زاده، س.، و رحمانی، م.ع. ۱۳۸۹. مداخلات شناختی رفتاری گروهی بر مدیریت خشم، ابراز وجود و سازگاری در نوجوانان مبتلا به اختلال سلوک. مجله روا نشناسی معاصر. مجموعه مقالات سومین کنگره انجمن روان شناسی ایرانی، ۲۳-۲۰.
- ابوالقاسمی، شنهام و فلاحی، سوما و بابایی، طاهره و حجت، سیدکاوه. ۱۳۹۱. مقایسه اثربخشی آموزش دلگرم سازی و مهارت های زندگی بر خودکارآمدی همسران معتادان. مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی. دوره ۴. شماره ۳. صص ۲۹۳ تا ۳۰۱.
- اتکینسون، ریتا، اتکینسون، ریچارد، اسمیت، ادوارد، بم، داریل و نولن هوکسما، سوزان. ۱۳۹۱. زمینه ی روانشناسی هیلگارد (ترجمه محمدنقی براهنی، بهروز بیرشک، مهرداد بیک، رضا زمانی و مهرناز شهرارای). تهران: رشد.
- احمدی، عباس. ۱۳۸۶. آموزش مهارت های زندگی، دسترسی در سایت، www.persianblog.htm
- اذانچیلر، فاطمه. ۱۳۸۴. اولویت بندی مهارت های زندگی مورد نیاز دانش آموزان دختر سال اول متوسط از دیدگاه دبیران و دانش آموزان و مقایسه آن با برنامه درسی موجود در دوره اول متوسطه. تهران: پایان نامه دانشگاه تربیت مدرس.
- اسکندری نژاد، خدیجه. ۱۳۸۳. خودپنداره، مجله معرفت. شماره ۸۴. صص ۸۹-۱۰۰.
- آقاجانی، مریم. ۱۳۸۱. بررسی تاثیر آموزشی مهارت های زندگی بر سلامت و روان و منبع کنترل. تهران: ناشر مولف.
- بروس جویس، مارشاول، امیلی کالهن، ۲۰۰۴. الگوهای تدریس، ترجمه: محدرضا بهرنگی، تهران: کمال تربیت، تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۴.
- بندک، موسی، ملکی، حسن، عباسپور، عباس، ابراهیمی قوام، صغری. ۱۳۹۴. تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱۱، ۳۷، ۱۹-۳۳.
- بنی عامریان، طیبه؛ سوسن آقاجان بگلو و مولود کیخسروانی، ۱۳۹۶. بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر ابعاد خودپنداره (ارزشی، تحصیلی، اجتماعی، ورزشی) دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر بوشهر، کنفرانس ملی پژوهش های نوین ایران و جهان در روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرقان - دانشگاه علمی کاربردی شوشتر
- بنی جمالی، شکوه السادات. ۱۳۸۳. بهداشت روانی و عقب ماندگی ذهنی، تهران: نشر نی
- بهارى، سیف الله و شفیق پور محمد رضا. ۱۳۸۴. تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی دانشجویان، فصلنامه علوم تربیتی و زمینه های وابسته، دوره اول، شماره اول. صص ۳۸-۲۵.
- بهشتی دادی، ناصر. ۱۳۹۱. رابطه سبک های رانندگی با خود ندارد و تمایز یافتگی دانش آموزان متوسطه شهر یاسوج پایان نامه، تهران مرکزی
- بیابانگرد، اسماعیل. ۱۳۹۰. روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.



- بیابانگرد، اسماعیل . ۱۳۹۱. روانشناسی انگیزش و هیجان. تهران. نشر دانا.
- پاکدامن، آذر و گنجی، کامران و احمدزاده، محمود . ۱۳۹۱. تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. نشریه رفاه اجتماعی. دوره ۱۲. شماره ۴۷. صص ۲۴۵ تا ۲۶۵.
- پورانکاری، نصرت الله. ۱۳۸۶. فرهنگ جامع روانشناسی - روانپزشکی تهران، نشر فرهنگ معاصر
- پورشریفی حمید، بهرامی احسان هادی، طایفه تبریزی رقیه . ۱۳۸۵. بررسی اثربخشی آموزش کوتاه مدت مهارت های زندگی. فصلنامه روانشناسی معاصر بهار ۱۳۸۵؛ ۱، ۱: ۴۰-۴۷ .
- ثمری علی اکبر، لعلی فاز احمد . ۱۳۸۴. مطالعه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی. اصول بهداشت روانی، ۲۶، ۷-۲۵: ۴۷-۵۵.
- جعفری شیرازی، فائزه. ۱۳۹۱. بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر بالابردن خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار شهرداری شهر تهران در سال ۸۹-۹۰. پژوهش نامه زنان، ۳، ۶: ۴۷-۷۰.
- جودگی، سمیرا . ۱۳۹۳. رابطه پرخاشگری معاشره یا خود ندارد و یک استاد فرزندان تهران مرکزی
- جهانی ملکی، سیفاله، شریفی، مسعود، جهانی ملکی، رعنا، نظری بولانی، گوهر. ۱۳۹۰. رابطه سطح آگاهی از مهارت های زندگی با باورهای خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۲۲، ۶: ۱۹-۴۹.
- حاتمی محمد و کاوسیان جواد . ۱۳۹۲. اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری فرزندان شاهد و ایثارگر. روانشناسی مدرسه. دوره ۲. شماره ۲. صص ۴۴ تا ۵۷
- حاجی اسحاق، سهیلا . ۱۳۸۴. آموزش مهارت های زندگی در مدارس دوره ابتدایی. همدان: انتشارات کارشناسی تکنولوژی و گروه های آموزشی.
- حسینی دولت آبادی، فاطمه . ۱۳۸۶. نقش خودپنداره در موفقیت تحصیلی دانش آموزان با تکیه بر وظایف معلمان. مجله پیوند، ۳۳۰ و ۳۳۱، ۳۹-۳۳.
- حقیقت، سارا و مهدیه، صالحی . ۱۳۸۸. تاثیر بازآموزی اسنادی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر ناموفق. تحقیقات روانشناختی. دوره ۱. شماره ۱. صص ۲۷ تا ۳۹.
- حمیدی فریده. ۱۳۸۴. بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر دختران نوجوان مناطق محروم کشور در اردوهای تابستانی. مطالعات زنان. ۳، ۷: ۱۲۹-۱۴۷.
- خانجانی زینب، قربانیان ناصر، مولوی پرویز . ۱۳۸۹. اثربخشی آموزش گروهی مهارت های زندگی در بیماران اسکیزوفرنیک: کاربردهایی برای روشهای درمانی جامع. مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز. خرداد و تیر ۱۳۸۹؛ ۳۲(۲): ۴۵-۵۰.
- دهقان، نجمه. ۱۳۸۵.، بررسی رابطه مهارت های اجتماعی و سلامت روان با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان های استان یزد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی
- رامشت، مریم و فرشاد، سیامک . ۱۳۸۳. بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی در پیشگیری از سوء مصرف مواد دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
- رضائی نسرین، نویدیان علی، مشتاقی الهه. ۱۳۹۶. تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر امیدواری معتادان در حال ترک مراجعه کننده به مرکز روانپزشکی زاهدان. مجله پزشکی صدرا. دوره ۴. شماره ۱۴۵، ۵-۱۶۳.
- ساجدی سهیلا، آتش پور سیدحمید، کامکار منوچهر، مصمصام شریعت محمدرضا . ۱۳۸۸. تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینا. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی. بهار ۱۳۸۸؛ ۱۱، ۳۹: ۱۵-۲۶.



- سازمان جهانی بهداشت. ۱۳۷۹. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه ربابه نوری قاسم‌آبادی و پروانه محمدخانی تهران : سازمان بهزیستی کشور : معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
- سپاه منصور مژگان . ۱۳۸۶. تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر انگیزه پیشرفت، خوداحترامی و سازگاری اجتماعی. نشریه اندیشه و رفتار (روانشناسی کاربردی). دوره ۲. شماره ۶. صص ۸۵ تا ۹۳.
- سپهریان آذر، فیروزه، سعادت‌مند، سعید. ۱۳۹۶. تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و مشاوره گروهی با روش عاطفی رفتاری عقلانی بر خودپنداره تحصیلی، انگیزش پیشرفت و سلامت روان دانش‌آموزان ناموفق. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۶، ۱، ۶۶-۷۷.
- سرخوش، سعیدالله . ۱۳۸۴. ، مهارت‌های زندگی و پیش‌گیری از آسیب‌های اجتماعی، همدان: انتشارات کرشمه.
- سعادت‌مند، سعید و سپهریان آذر، فیروزه . ۱۳۹۱. اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره تحصیلی، انگیزه‌پیشرفت و سلامت روان دانش‌آموزان ناموفق. اولین همایش ملی روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید رجایی. سلحشور، ماندانا. ۱۳۸۵. کودکان، مدرسه و مهارت‌های اجتماعی. ماهنامه پیوند. شماره ۳۲۸.
- سلیمانی، سهیلا، ۱۳۹۸. ، اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر رضایت از زندگی و خودپنداره خانواده‌های معتادین تحت درمان مراکز ترک اعتیاد شهر تهران، اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران، دبیرخانه دائمی کنفرانس
- سلیمانی، عفت و هویدا، رضا . ۱۳۹۱. ، بررسی مفهوم خودکارآمدی در نظریه شناخت اجتماعی باندروا، فصلنامه علوم اجتماعی، شماره شصت و سه، سال هفدهم. صص ۹۷-۹۱ .
- سیف، علی اکبر، . ۱۳۸۷. ، روانشناسی پرورشی نوین ، تهران: دوران، ویرایش
- سیف، علی اکبر، . ۱۳۹۵. ، روانشناسی پرورشی ، تهران: آگاه.
- شعاری نژاد، علی اکبر. ۱۳۷۷. ، نقش فعالیت‌های فوق برنامه در تربیت نوجوانان، تهران: موسسه اطلاعات.
- شعاری نژاد، علی اکبر، . ۱۳۶۸. ، مبانی روانشناختی تربیت، تهران: موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، چاپ دوم
- شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا . ۱۳۸۳. ، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران : مرکز نشر دانشگاهی.
- شیخ الاسلامی، علی؛ عیسی جعفری و علی عبادیان، ۱۳۹۵، تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره ی دانش‌آموزان دارای افت تحصیلی، فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی ۱۰. ۳۲. ۵۲-۶۳.
- شیخ الاسلامی، ر.، و لطیفیان، م. ۱۳۸۱ . بررسی رابطه ابعاد خودپنداره با سلامت عمومی و مؤلفه‌های آن در دانشجویان دانشگاه شیراز. تازه‌های علوم شناختی سال ۳، شماره ۱، ۶-۱۸.
- صابری آزاد، سمیه؛ آتنا اصفهانی و مهدی عرب زاده، ۱۳۹۷. ، تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان، دومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در اخلاق و تربیت، مناسبات دین و روانشناسی، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.
- طارمیان فرهاد، مهریار امیرهوشنگ . ۱۳۸۷. اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به منظور پیشگیری از مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دوره راهنمایی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان. زمستان ؛ ۱۶، ۶۵: ۷۷-۸۷.
- طارمیان، فرهاد . ۱۳۸۳ . مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات برگ نفیس.
- عبدالهی، بیژن . ۱۳۸۵. ، نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان، فصلنامه تدبیر، شماره چهارم.
- عرب گل فریبا، محمودی قرایی جواد، حکیم شوشتری میترا . ۱۳۸۴. اثر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد دانش‌آموزان سال چهارم دبستان. تازه‌های علوم شناختی. پاییز؛ ۷، ۳. مسلسل ۲۷: ۵۱-۵۷.



علمی قلعه جوقی، مرتضی؛ مینا مجتبابی؛ منصور علی مهدی و هاجر رسولی، ۱۳۹۶. بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر بهزیستی روانشناختی و سازگاری دانش آموزان، هشتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.

علیزاده فرد سوسن، محتشمی طیبه، حقیقت گو مرجان، زیمباردو فیلیپ جورج. ۱۳۹۱. بررسی خصوصیات روان سنجی فرم کوتاه پرسشنامه چشم انداز زمان در جمعیت بزرگسالان شهر تهران. روانشناسی بالینی و شخصیت. ۱۴: ۱۵۷-۱۶۹. غلامی، محمد تقی. ۱۳۸۸. بررسی رابطه باورهای کارآمدی جمعی و باورهای خودکارآمدی با رضایت شغلی دبیران مرد دوره متوسط شهر قم، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاهی تهران.

غیاث فخری، عاطفه. ۱۳۸۵ ب. راهنمای آموزش مهارت های زندگی. تهران: ناشر مولف. فراهانی، محمد نقی و کرمی نوری، رضا و اوحدی، محمود. ۱۳۸۸. روانشناسی سال سوم متوسطه نظری. شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران.

فولادین، جواد. ۱۳۸۸. تعیین اعتبار و پایایی پرسش نامه خود ادراکی بدنی pspp و رابطه خود ادراکی با جنسیت، سطح مهارت، میزان فعالیت بدنی و نوع رشته ورزشی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران فیست، جس و فیست، گریگوری جی. ۱۳۸۷. نظریه های شخصیت. ترجمه ی سید محمدی یحیی چاپ سوم. تهران: انتشارات روان.

قنبری، بهرام علی، کدخدازاده، طیبه. ۱۳۸۶. تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت از زندگی دانش آموزان، مجله مطالعات علوم تربیتی، سال اول، شماره دوم.

کاپلان، هارولد؛ سادوک، بنیامین. ۲۰۰۳. خلاصه روانپزشکی بالینی. (جلد اول، دوم و سوم) ترجمه: رفیعی، حسن؛ رضاعی، فرزین. ۱۳۸۲. تهران: انتشارات ارجمند

کهرزائی، فرهاد. ۱۳۸۰. بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله در کاهش افسردگی دانش آموزان پانزده تا هیجده ساله شهرستان زاهدان. پایان نامه کارشناسی دانشگاه تربیت مدرس.

ماسن، پاول، کیگان، جروم، کارول هوستون، آلتا، جین وی کانجر، جان. ۱۳۹۲. رشد و شخصیت کودک (ترجمه ی مهشید یاسایی). تهران: نشر مرکز.

مجیدیان، ف. ۱۳۸۴. بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی و سخت رویی با استرس شغلی مدیران مقطع متوسطه شهرسندج. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

محمدی کهکی، افسانه و سیدمرتضی نوربخش، ۱۳۹۷، بررسی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی در بیماران اسکیزوفرنی، چهارمین کنفرانس پژوهش در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، پردیس بین الملل توسعه ایده هزاره.

محمودیان، مریم و زهراکار، کیانوش و شعبانی، حسن. ۱۳۹۲. اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر بهبود کیفیت زندگی دانشجویان. نشریه روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی). دوره ۱۰. شماره ۳۷. صص ۷۱ تا ۷۹.

ناصری، حسین. ۱۳۸۴. راهنمای برنامه آموزش مهارت های زندگی (کتاب راهنمای مدرس)، تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

ناصری، حسین؛ نیک پرور، ریحانه. ۱۳۸۳. بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، صص ۸۵-۱۱۰

نریمانی، محمد و احدی، بتول. ۱۳۸۹. آزمون های شخصیت. اردبیل: محقق اردبیلی.



- نصیری فارسانی، بابک و ستاره نصیری فارسانی، . ۱۳۹۵. ، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره دانش آموزان، راهکار پیشگیرانه، همایش پایش جرایم و آسیب های اجتماعی و راهکارهای پیشگیرانه، شهرستان فارس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فارس
- نوری قاسم آبادی ، ربابه و محمد خانی، پروانه . ۱۳۷۷. ، برنامه آموزش مهارت های زندگی، بهداشت جهانی تهران: واحد بهداشت و پیشگیری از سوء مصرف مواد. سازمان بهداشت جهانی
- نیکنام، ماندانا و الهام بهمردی فر، . ۱۳۹۷. ، اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر خودپنداره مولفه های آن در کودکان کار خیابان، دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم تربیت، مشهد، موسسه آموزش عالی شان‌دیز هارجی، اون. ۱۳۸۸ . مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. ترجمه مهرداد فیروز بخت و خشایار بیگی. تهران: سازمان چاپ و نشر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- همتی علم دارلو قربان، شجاعی ستاره. ۱۳۸۴. تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اختلال سلوک دانش آموزان دوره راهنمایی مدرسه امام سجاد (ع). تازه ها و پژوهش‌های مشاوره زمستان؛ ۴، ۱۶: ۷۳-۹۱.

- Albertyn, R. M., Kapp, C. A., & Groenewald, C. J. . 2014 . Patterns of empowerment in individuals through the course of a life-skills programme in South Africa. *Studies in the Education of Adults*, 33.2., 180-200.
- April, Reich, K. M., Gay, C. V., & Frangos, J. A. .1990 . Fluid shear stress as a mediator of osteoblast cyclic adenosine monophosphate production. *Journal of cellular physiology*, 143.1. , 100-104.
- Baker, S. R. & Williams , K. 2002 . Relation between social problem-solving appraisals, work stress and psychological distress in male firefighters. *Stress and Health*, 17.4., 219–229.
- Bandura , A . 1969. ; *Principles of Behavior Modification* ; Newyork : Halt , Rinehart and Winston Inc
- Bandura, A. 1994 . *Social foundation of thought and action. A social cognitive theory* Englewood cliffs NJ: Prentice – Hall.
- Betlow, M . 2005 . The effect of social skills intervention on the emotinal intelligence of children with limited social skills . Unpublished thesis . Hall university
- Botvin, G. J. & Griffin, K. W. 2004 . Life skills training as a primary prevention approach for adolescents drug abuse and other problem behaviors. *The International Journal of Emergency Mental Health*, 4, 41-47.
- Bruno, P. 1989 . Tight-binding approach to the orbital magnetic moment and magnetocrystalline anisotropy of transition-metal monolayers. *Physical Review B*, 39.1. , 865.
- Eden, D. 2003. Self-fulfilling prophecies in organizations. In J. Greenberg (Ed.), *Organizational behavior: The state of the science* (2nd ed.) (pp. 91-122). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Halfourd K. [Couples short-term therapy, "helping to couples to help themselves"]. Tabrizi, Kardani, Jafari. (translators). Tehran: Fara Ravan; 2005. (Persian)
- Huang, Ch. 2011 . Self-concept and academic achievement: A meta-analysis of longitudinal relations. *Journal of School Psychology*, 49 .5., 505-528.



- Janson SM. Vinfent VE. [Interest process in couples and family therapy]. Bahrami F. (translator). Tehran: Danje; 2009. (Persian)
- Kurbanoglu, S.S, Akkoyunlu, B. & Umay, A. 2006. "Developing the information literacy self-efficacy scale". *Journal of Documentation* .62..6., 730-743
- Kurbanoglu, S.S. 2003. "Self-Efficacy: A concept closely linked to information literacy and lifelong learning". *Journal of Documentation* .59. .6., 635-646
- Locke, E. A., & Latham, G. P. 2002. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57.9., 707-717.
- Lou, Ch. H., Wang, X. J., Tu. X. & Gao, E. 2008. Impact of Life Skills Training to Improve Cognition on Risk of Sexual Behavior and Contraceptive Use among Vocational School Students in Shanghai, China. *Journal of Reproduction & Contraception*, 239-251.
- Lunenburg Fred C. 2011. Self-Efficacy in the Workplace: Implications for Motivation and Performance. *International Journal of Management, Business, and Administration*. V 14.1. .
- Marsh, H.W, Dowson, M, Pietsch, J & Walker, R. 2004. Why multicollinearity matters: A reexamination of relation between self – efficiency and self – concept and achievement. *Journal of educational psychology*, 96.3., 218-522
- Nangle, Douglas W., Erdley, Cynthia, Carpenter, Erika M., & Newman, Julie E. 2002. Social skills training as a treatment for aggressive children and adolescents: a developmental-clinical integration, *Aggression and Violent Behavior*, Volume 7, Issue 2, 169- 199
- Preckel, F., Niepel, Ch., Schneider, M., & Brunner, M. 2013. Self-concept in adolescence: A longitudinal study on reciprocal effects of self-perceptions in academic and social domains. *Journal of Adolescence*. 36 .6., 1165-1175.
- Rist, R. C. 2000. Student social class and teacher expectations: The self-fulfilling prophesy in ghetto education. *Harvard Educational Review*, 70.3., 266-301.
- Salmela K. Savolainen H. & Holopainen L. 2017. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38.10., 1316- 1327
- Schwartz, S. J. 2002. An examination of change processes in identity: Integrating the constructivist and discovery perspectives on identity. *Identity*, 2, 333-313
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice- Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R.W. 1982. The self-efficacy scales: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51,
- Smith, E.A. Swisher, J.D. Vicary, J.R. Bechtel, L.J. Minner, D. Henry, K. L. & Palmer, R. 2016. Evaluation of life skills training and infused-life skills training in a rural setting: Outcomes at two years. *Journal of Alcohols & Drug Education*, 48 .1., pp. 51- 70
- Vatankhah, H., Daryabari, D., Ghadami, V., & Naderifar, N. 2013. The effectiveness of communication skills training on self-concept, self-esteem and assertiveness of female students in guidance school in Rasht. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 885-889.
- Wenzel, V., Weichold, K. & Silbereisen, R. K. 2009. The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*, 32, 1391–1401
- Werner's. 2012. Subjective well-being, hope, and needs of individuals with serious mental illness. *Psychiatry Research*, 196, 214–219.
- Zimmerman, B., & Kitsantas, A. 2005. Homework practices and academic achievement: the mediating role of self-efficacy and perceived responsibility beliefs. *Contemporary Educational Psychology*, 30, 397-417.

ششمین کنفرانس ملے

علوم انسانے و آموزش و پرورش با محوریت توسعه پایدار

6th National Conference on
Humanities and Education With a focus on sustainable development
www.mpconf.ir

