

## بررسی و مقایسه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان

احمد ولی پور<sup>۱</sup>، عزت الله بالویی جامخانه<sup>۲</sup>، سحر سقایی<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی و مقایسه تأثیر مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان انجام شده است. جامعه آماری مورد نظر در این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان سال اول دبیرستان‌های شهرستان بندرگز به تعداد ۵۸۳ نفر بوده اند. حجم نمونه نیز بر اساس جدول مورگان به تعداد ۲۲۶ نفر می‌باشد که به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسش نامه‌ی محقق ساخته ۲۰ سوالی در پنج حوزه آموزشی مهارت‌های زندگی با ضریب پایایی  $(\alpha = 0/871)$  است. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات و داده‌ها، از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون t تک نمونه‌ای و t دو نمونه‌ای مستقل) استفاده شده است، ضمناً تمامی این محاسبات با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام شده است. نتایج تحقیق بدین صورت بود که: ۱- آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و همچنین پسر، موثر است ۲- تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر متفاوت است ۳- خودآگاهی و همدلی دانش آموزان، مقابله با استرس، هیجان دانش آموزان و ارتباطات میان فردی و اجتماعی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است. ۵- تفکر خلاق و نقاد دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر نیست.

### کلید واژه‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی رضایت از زندگی

۱. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، گروه علوم تربیتی، ساری، ایران

۲. دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائم شهر، گروه آمار، قائم شهر، ایران

۳. کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی

## مقدمه

رشد فناوری در طول قرن حاضر به بالاترین سطح خود در تاریخ بشری خواهد رسید و با خود تحولات بشری و تغییرات خیره کننده‌ای را در ابعاد گوناگون به همراه خواهد آورد، شیوه‌های رویارویی با مسائل موجود و نوظهور، هماهنگی و سازگاری با تغییرات، نحوه ی ارتباط با دیگران، فشارهای ناشی از شرایط محیطی گونه‌هایی از مسائل هستند که پیش از پیش در عصر جدید مطرح می‌شوند، بنابراین زندگی در چنین شرایطی مهارت‌های خاصی را طلب می‌کند، مهارت‌هایی که بتواند درست زیستن یعنی زندگی سالم و بانشاط، توأم با صلح و بالندگی و کارآمدی را به ارمغان آورد. این مهارت‌های خاص، مهارت‌هایی شگرف هستند که برای افراد امکان یک زندگی توأم با رضایت را فراهم می‌آورند. یک رضایت درونی از تمام مراحل زندگی از پیش آمدهای خوب و بد زندگی گرفته، تغییرات مهم وضع اقتصادی، تغییرات جسمی و سن و سال تا کامیابی‌ها و یا عدم آن در روابط بین فردی انسان.

این پژوهش بر اساس سنجش میزان تأثیر آموزش مهارت‌های دهگانه ی زندگی بر میزان رضایت از زندگی قشر نوجوان انجام شده است. می‌خواهیم بدانیم با پر بار کردن کوله بار نوجوانانمان از این مهارت چه میزان امکانات بیشتری در اختیار آنان قرار دهیم تا در میان امواج خروشان زندگی به جای سرگردانی و رانده شدن به این سو و آن سو مسیری صحیح را پیش رو گیرند و این که تا چه حد می‌توانند اسبابی فراهم سازند که در مسیر رود پر تلاطم زندگی در کنار پیشروی به سوی دریا ی آرزوهایشان از زمان حال و زندگی روز مره لذت برده و از ناکامی تجربیات گذشته آسیب نینند.

## بیان مسأله

مهارت‌های زندگی، کودکان و نوجوانان را قادر می‌سازد که دانش و نگرش و ارزش‌های خود را به عمل تبدیل نمایند. نظام آموزش و پرورش هر کشور مجموعه تدابیر سازمان‌یافته‌ای است که امکانات بالقوه آدمیان را تحقق می‌بخشد و شرایط مناسبی را در قالب برنامه‌ها و فرصت‌های آموزشی در اختیار فراگیران قرار می‌دهد تا امکان آشنا شدن با سرمایه‌های فرهنگی و تجربیات پیشینیان را پیدا کنند (حسینی‌نسب، ۱۳۷۷).

مدرسه از جمله موسساتی است که با تدوین برنامه‌های درسی مناسب می‌تواند به ایجاد رفتارهای بهنجار و منطبق با اعتقادات اجتماعی در دانش‌آموزان کمک نموده و فرآیند جامعه‌پذیری را در آن‌ها تسهیل نماید (علاقه‌بند، ۱۳۷۵) بنابر این بهترین مکان و موقعیت برای آموزش‌های مهارت زندگی مسیر تحصیلات در آموزش و پرورش است که کودک را از سنین پیش دبستانی تا مقاطع بالای آموزش عالی همراهی می‌کند؛ زمانی طولانی و عالی برای ایجاد تغییرات سازنده در روح و روان آیندگان جامعه. در کشور ما آموزش

مهارت‌های زندگی در دو مقطع ابتدایی و راهنمایی با تالیف کتب کار دانش آموز و راهنمای معلم ارائه شده است در ابتدا این درس جزو برنامه ی کلاسی بوده سپس تدریس آن به ساعات پرورشی محول شده است. به دلیل بالا رفتن میزان استفاده از مواد مخدر مثل سیگار و شیشه در بین نوجوانان، کم شدن رغبت به درس خواندن و دوستی‌های دو جنس که با چشم همچشمی‌های والدین و تهیه ی گوشی‌های همراه و استفاده ی بی نظارت از اینترنت و چت رو به ازدیاد است و موجبات انواع ناهنجاری‌ها و ابتذال را به وجود آورده است و اگر راه علاجی در پیش گرفته نشود، باعث آسیب‌های جسمی و روانی نیروهای سازنده و پدران و مادران فردای جامعه ی ما می‌شود. با مقایسه رضایت از زندگی دو جنس نوجوان و تعیین نوع رضایت مندی هر جنس می‌توان به تایید نقاط قوت و رفع نقاط ضعف این آموزش‌ها بر نوجوانان اقدام کرد.

لذا با توجه به مطالب بیان شده این سوال برای محقق مطرح است که آموزش مهارت‌های زندگی تا چه میزان بر رضایت از زندگی دانش آموزان موثر می‌باشد؟ و آیا این تاثیر در دانش آموزان دختر و پسر متفاوت است؟

## اهداف تحقیق

### اهداف کلی :

الف) بررسی تاثیر مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان

### اهداف فرعی :

- ۱) شناخت و آگاهی از میزان تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر
- ۲) کسب اطلاع و آگاهی از تفاوت تاثیر آموزش‌های مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر

### فرضیه‌های پژوهش

- ۱) آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان پسر موثر است.
- ۲) آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر موثر است.
- ۳) تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر متفاوت است.

### فرضیه‌های فرعی تحقیق

- ۱- خودآگاهی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.

- ۲- همدلی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.
- ۳- ارتباطات میان فردی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.
- ۴- ارتباطات اجتماعی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.
- ۵- مقابله با استرس دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.
- ۶- مقابله با هیجان دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.
- ۷- تصمیم گیری دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.
- ۸- حل مسئله دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.
- ۹- تفکر خلاق دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.
- ۱۰- تفکر نقاد دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.

### متغیرهای پژوهش

مهارت خود آگاهی:، شناخت نگرش‌ها، آراء، عقاید، اندیشه‌ها، هیجانات، توانایی‌ها مهارت‌ها و کاستی‌های هر فرد از خود است. (گنجی، ۱۳۸۵، ص ۳۱)

مهارت همدلی: به معنای گرفتن لحظه به لحظه تغییرات طرف مقابل است. اعم ترس، خشم یا زندگی کردن در دنیای طرف مقابل و حرکت کردن با ظرافت درون این دنیا، بدون قضاوت کردن و حس کردن معانی و برداشت‌هایی که وی خیلی کم بر آن‌ها واقف است (راجرز، ۱۹۷۵، ص ۲۱۶)

مهارت برقراری رابطه موثر (ارتباطات اجتماعی): با این مهارت فرد می‌تواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. (غیاث فخری، ۱۳۸۶، ص ۱۲)

مهارت روابط بین فردی سازگاران (ارتباطات بین فردی): با کسب این مهارت فرد می‌تواند مرزهای روابط بین خود و کسانی را که دوستشان دارد، تشخیص دهد و در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم بردارد و همچنین هر چه زودتر به دوستی‌های نا مناسب و ناسالم خود خاتمه دهد، پیش از آن که مورد آسیب جدی قرار بگیرد. (غیاث فخری، ۱۳۸۶، ص ۱۲)

مهارت تصمیم‌گیری:، یکی از مهارت‌هایی است که به دانش آموزان کمک می‌کند تا موقعیت‌های تصمیم‌گیری درباره اقدام به، یا انصراف از رفتارهای پرخطر را شناخته و پیامدهای هر اقدامی را قبل از انجام آن دریابند تا بتوانند تصمیم درستی بگیرند و سلامت خود را تضمین کنند. (غیاث فخری، ۱۳۸۶، ص ۱۲)

مهارت حل مسئله: رویکردی منظم و متوالی است که به فرد کمک می‌کند تا به طور موثری مسائل زندگی

خود را حل کند... یک فرایند شناختی - رفتاری - عاطفی که در آن فرد یا گروه تلاش می کند راه حل یا شیوه مقابله موثری برای یک مساله خاص شناسایی یا کشف نماید. (سیف، ۱۳۷۹، ص ۵۵۴)

مهارت تفکر انتقادی: منظور از تفکر انتقادی تفکر تیزبینانه است، نه گلایه مندانه و شکایت آمیز. (سیف، ۱۳۷۹، ص ۵۵۰)

مهارت تفکر خلاق: در آفرینندگی فرد هم موقعیت مسئله و هم راه حل آن را خود می آفریند. (شعاری نژاد، ۱۳۸۴، ص ۵۹۱)

مهارت مقابله با هیجان: این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه ی تأثیر هیجان بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. (غیاث فخری، ۱۳۸۶، ص ۱۳)

مهارت مقابله با استرس: مجموعه ای از واکنش‌های عمومی فرد به عوامل نا سازگار و غیر منتظره محیط است که او را وادار می کند تا با اتخاذ سیاست جنگ یا گریز با خطر مقابله کرده و یا راه فرار را انتخاب نماید. (غیاث فخری، ۱۳۸۶، ص ۱۳)

مهارت‌های زندگی: مهارت‌های زندگی طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، در سال ۱۳۷۷ مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی- اجتماعی افراد آموزش داده می شود و فرد را قادر می سازد که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه رو شود.

رضایت از زندگی: درک فرد از میزان فاصله ی شرایط عینی و فعلی اش با موقعیت ایده ال مورد تصورش. (اینگلهارت، ۱۹۹۸)

### روش پژوهش

روش تحقیق توصیفی از نوع زمینه یابی استفاده شده است. جامعه ی آماری مورد نظر در این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان سال اول دبیرستان شهرستان بندرگز به تعداد ۵۸۳ نفر است. تعداد نمونه براساس جدول مورگان و به صورت نمونه گیری حوشه ایی انتخاب شدند.

جدول شماره ۱: حجم جامعه و نمونه

جامعه	نمونه	درصد	
۲۸۱	۱۰۹	۴۸%	دانش آموزان پسر
۳۰۲	۱۱۷	۵۲%	دانش آموزان دختر
۵۸۳	۲۲۶	۱۰۰	جمع

در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز مطالعات کتابخانه ای شامل مطالعه طیف وسیعی از

کتاب ها، مجلات، نشریات، رجوع به سایت‌ها معتبر علمی به منظور دستیابی به پیشینه پژوهش انجام گرفت.

### ابزار گردآوری اطلاعات

با توجه به هدفهای پژوهش و ماهیت آن، مناسب‌ترین روش برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز، استفاده از پرسش‌نامه محقق ساخته می‌باشد. با انتخاب نمونه پرسش‌نامه در اختیار آن‌ها قرار داده شد و با توضیح مختصر در مورد پرسش‌نامه و تاکید بر در نظر گرفتن احساس شخصی وقت مناسب برای پاسخ‌گویی به سوالات در اختیار ایشان قرار گرفت. پس از جمع‌آوری کل پرسش‌نامه‌ها سوالات به تفکیک دختر و پسر و با توجه به پنج حوزه‌ی مطرح در پرسش‌نامه مورد مطالعه قرار گرفت.

### روایی و پایایی پرسشنامه

برای تعیین روایی محتوایی و صوری، پرسش‌نامه به رؤیت استادان راهنما، مشاور و متخصصان حوزه مزبور رسید و از نظریات و پیشنهادهای اصلاحی آنان استفاده و سوالات بی‌مورد و تکراری حذف و در نهایت از طریق بازبینی مجدد روایی محتوایی پرسش‌نامه مورد تأیید واقع شد. برای تعیین پایایی پرسش‌نامه با اجرای طرح مقدماتی تعداد ۳۰ پرسش‌نامه در اختیار نمونه‌ها قرار گرفت، پس از جمع‌آوری نتایج حاصل با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل واقع و ضریب پایایی  $\alpha = 0/871$  محاسبه شد که بیانگر پایایی مناسب ابزار جهت اجرا می‌باشد.

### یافته‌های تحقیق

فرضیه اصلی اول: آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر موثر است.  
فرض صفر: آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر موثر نیست.  
فرضیه: آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر موثر است.

جدول شماره ۲: آمار توصیفی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر

میانگین	تعداد	انحراف معیار	مهارت‌های زندگی
۳,۸۲۶۶	۱۰۹	۰,۳۶۷۹۰	

میانگین نظرات پاسخ‌دهندگان در تاثیر داشتن مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر برابر  $3/8266$  شده است و با توجه به این که از میانگین نظری ۳ بیشتر است می‌توان به طور توصیفی گفت که نظر پاسخ‌دهندگان در تاثیر داشتن مثبت است؛ اما برای تعمیم این نتایج به جامعه فرضیه را آزمون

می‌کنیم.

جدول شماره ۳: آزمون تی تک نمونه ای تأثیر مهارت زندگی بر رضایت از زندگی دانش آموزان  
دانش آموزان پسر

میانگین نظری=۳			مهارت های زندگی
مقدار احتمال	درجه آزادی	t شاخص	
...	۱۰۸	۲۳,۴۵۸	

با توجه به این که مقدار شاخص آزمون یعنی t محاسباتی برابر ۲۳/۴۵۸ شده و از مقدار t جدول با سطح معنی داری ۰/۰۵ یعنی ۱/۹۶ بزرگ تر است؛ در نتیجه در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق تأیید می‌شود؛ یعنی آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان پسر موثر است.

جدول شماره ۴: آزمون تی تک نمونه ای تأثیر شاخص‌های مهارت زندگی بر رضایت از زندگی دانش آموزان پسر

میانگین نظری=۳			
مقدار احتمال	درجه آزادی	t شاخص	
...	۱۰۸	۱۷,۵۶۰	حوزه همدلی و خودآگاهی
۰۰۰۳	۱۰۸	۲,۷۷۲	حوزه تفکر خلاق و نقاد
...	۱۰۸	۹,۷۵۳	حوزه ارتباطات اجتماعی و فردی
...	۱۰۸	۲۷,۱۹۶	حوزه مقابله با هیجان و استرس
...	۱۰۸	۱۳,۱۱۹	حوزه تصمیم گیری و حل مسئله

جدول فوق نشان می‌دهد که تأثیر تمامی شاخص‌های مهارت زندگی بر رضایت از زندگی دانش آموزان پسر معنی دار است.

فرضیه اصلی دوم: آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر موثر است.  
فرض صفر: آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر موثر نیست.  
فرضیه: آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر موثر است.

جدول شماره ۵: آمار توصیفی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت از زندگی دانش آموز دختر

میانگین	تعداد	انحراف معیار
۳,۵۹۴۹	۱۱۷	۰,۴۰۰۲

میانگین نظریات پاسخ دهندگان در تاثیر داشتن مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر برابر ۳/۵۹۴۹ شده است و با توجه به این که از میانگین نظری ۳ بیشتر است می‌توان به طور توصیفی گفت که نظر پاسخ دهندگان در تاثیر داشتن مثبت است؛ اما برای تعمیم این نتایج به جامعه فرضیه را آزمون می‌کنیم.

جدول شماره ۶: آزمون تی تک نمونه ای تاثیر مهارت زندگی بر رضایت از زندگی دانش آموزان دختر

میانگین نظری=۳			مهارت های زندگی
t شاخص	درجه آزادی	مقدار احتمال	
۱۶,۰۸۵	۱۱۶	۰,۰۰۰	

تجزیه و تحلیل: با توجه به این که مقدار شاخص آزمون یعنی t محاسباتی برابر ۱۶/۰۸۵ شده و از مقدار t جدول با سطح معنی داری ۰/۰۵ یعنی ۱/۹۶ بزرگ تر است. در نتیجه در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق تائید می‌شود؛ یعنی آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر موثر است.

جدول شماره ۷: آزمون تی تک نمونه ای تاثیر شاخص‌های مهارت زندگی بر رضایت از زندگی دانش آموزان دختر

میانگین نظری=۳			
t شاخص	درجه آزادی	مقدار احتمال	
۱۱,۵۸۴	۱۱۶	۰,۰۰۰	حوزه همدلی و خودآگاهی
-۲,۰۶۰	۱۱۶	۰,۰۹۹	حوزه تفکر خلاق و نقاد
۷,۵۴۴	۱۱۶	۰,۰۰۰	حوزه ارتباطات اجتماعی و فردی
۱۶,۷۱۷	۱۱۶	۰,۰۰۰	حوزه مقابله با هیجان و استرس
۱۴,۱۰۶	۱۱۶	۰,۰۰۰	حوزه تصمیم گیری و حل مسئله

جدول فوق نشان می‌دهد که تاثیر تمامی شاخص‌های مهارت زندگی به جز حوزه تفکر خلاق و نقاد بر



رضایت از زندگی دانش آموزان دختر معنی دار است.

فرضیه اصلی سوم: تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر متفاوت است.

فرض صفر: تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر متفاوت نیست. فرضیه: تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر متفاوت است.

جدول شماره ۸: آزمون تی دو نمونه ای مستقل برابری تأثیر شاخص‌های مهارت زندگی بر رضایت از

زندگی دانش آموزان دختر و پسر

t-test for Equality of Means			Levene's Test for Equality of Variances			
Sig. (۲-tailed)	df	t	Sig.	F		
....	۲۲۴	۴,۵۲۳	۱۶۶.	۱,۹۳۰	Equal variances assumed	مهارت‌های زندگی
....	۲۲۳,۹۶۵	۴,۵۳۶			Equal variances not assumed	

با توجه به این که مقدار شاخص آزمون یعنی  $t$  محاسباتی برابر  $۴/۵۲۳$  شده و از مقدار  $t$  جدول با سطح معنی داری  $۰/۰۵$  یعنی  $۱/۹۶$  بزرگ تر است، در نتیجه در سطح اطمینان  $۹۵$  درصد فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق تأیید می‌شود؛ یعنی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر متفاوت است.

فرضیه جزئی اول: خودآگاهی و همدلی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.

فرض صفر: خودآگاهی و همدلی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر نیست.

فرضیه: خودآگاهی و همدلی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.

جدول شماره ۹: آمار توصیفی تأثیر خودآگاهی و همدلی بر رضایت از زندگی دانش آموز

انحراف معیار	میانگین	تعداد	
۷۰,۷۳۹	۳,۹۳۰۳	۲۲۶	حوزه همدلی و خودآگاهی

میانگین نظریات پاسخ دهندگان در تأثیر داشتن خودآگاهی و همدلی بر رضایت از زندگی دانش آموز برابر

$۳/۹۳۰۳$  شده است و با توجه به این که از میانگین نظری  $۳$  بیشتر است، می‌توان به طور توصیفی گفت که

نظر پاسخ دهندگان در تاثیر داشتن مثبت است؛ اما برای تعمیم این نتایج به جامعه فرضیه را آزمون می‌کنیم. جدول شماره ۱۰: آزمون تی تک نمونه ای تاثیر خودآگاهی و همدلی بر رضایت از زندگی دانش آموزان

میانگین نظری=۳			حوزه همدلی و خودآگاهی
مقدار احتمال	درجه آزادی	t شاخص	
۰۰۰	۲۲۵	۱۹,۷۷۱	

با توجه به این که مقدار شاخص آزمون یعنی t محاسباتی برابر ۱۹/۷۷۱ شده و از مقدار t جدول با سطح معنی داری ۰/۰۵ یعنی ۱/۹۶ بزرگ تر است، در نتیجه در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق تأیید می‌شود؛ یعنی خودآگاهی و همدلی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.

فرضیه جزئی دوم: ارتباطات میان فردی و اجتماعی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است. فرض صفر: ارتباطات میان فردی و اجتماعی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر نیست. فرضیه: ارتباطات میان فردی و اجتماعی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.

جدول شماره ۱۱: آمار توصیفی تاثیر ارتباطات میان فردی و اجتماعی بر رضایت از زندگی دانش آموز

انحراف معیار	میانگین	تعداد	حوزه ارتباطات اجتماعی و فردی
۶۵۳۲۵	۳,۵۲۷۷	۲۲۶	

میانگین نظریات پاسخ دهندگان در تاثیر تاثیر ارتباطات میان فردی و اجتماعی بر رضایت از زندگی برابر ۳/۵۲۷۷ شده است و با توجه به این که از میانگین نظری ۳ بیشتر است، می‌توان به طور توصیفی گفت که نظر پاسخ دهندگان در تاثیر نداشتن است؛ اما برای تعمیم این نتایج به جامعه فرضیه را آزمون می‌کنیم.

جدول شماره ۱۲: آزمون تی تک نمونه ای تاثیر ارتباطات میان فردی و اجتماعی بر رضایت از زندگی دانش آموزان

میانگین نظری=۳			حوزه ارتباطات اجتماعی و فردی
مقدار احتمال	درجه آزادی	t شاخص	
۰۰۰	۲۲۵	۱۲,۱۴۳	

با توجه به این که مقدار شاخص آزمون یعنی t محاسباتی برابر ۱۲/۱۴۳ شده و از مقدار t جدول با سطح معنی داری ۰/۰۵ یعنی ۱/۹۶ بزرگ تر است، در نتیجه در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق تأیید می‌شود؛ یعنی ارتباطات میان فردی و اجتماعی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.

فرضیه جزئی سوم: مقابله با استرس و هیجان دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است  
فرض صفر: مقابله با استرس و هیجان دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر نیست  
فرضیه: مقابله با استرس و هیجان دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است

جدول شماره ۱۳: آمار توصیفی تاثیر مقابله با استرس و هیجان دانش آموزان بر رضایت از زندگی دانش‌آموز

انحراف معیار	میانگین	تعداد	
۶۶۲۲۵	۴,۲۶۷۷	۲۲۶	حوزه مقابله با هیجان و استرس

میانگین نظریات پاسخ دهندگان در تاثیر داشتن مقابله با استرس و هیجان دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی برابر  $4/2677$  شده است و با توجه به این که از میانگین نظری ۳ بیشتر است، می‌توان به طور توصیفی گفت که نظر پاسخ دهندگان در تاثیر داشتن مثبت است؛ اما برای تعمیم این نتایج به جامعه فرضیه را آزمون می‌کنیم.

جدول شماره ۱۴: آزمون تی تک نمونه ای تاثیر مقابله با استرس و هیجان دانش آموزان بر رضایت از زندگی دانش آموزان

میانگین نظری=۳			
مقدار احتمال	درجه آزادی	t شاخص	
...	۲۲۵	۲۸,۷۷۷	حوزه مقابله با هیجان و استرس

با توجه به این که مقدار شاخص آزمون یعنی t محاسباتی برابر  $28/777$  شده و از مقدار t جدول با سطح معنی داری  $0/05$  یعنی  $1/96$  بزرگ تر است، در نتیجه در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق تأیید می‌شود؛ یعنی مقابله با استرس و هیجان دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.

فرضیه جزئی چهارم: تصمیم گیری و حل مسئله دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.  
فرض صفر: تصمیم گیری و حل مسئله دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر نیست.  
فرضیه: تصمیم گیری و حل مسئله دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.

جدول شماره ۱۵: آمار توصیفی تاثیر تصمیم گیری و حل مسئله بر رضایت از زندگی دانش آموز

انحراف معیار	میانگین	تعداد	حوزه تصمیم گیری و حل مسئله
۶۱۳۱۶	۳۰۷۸۵۴	۲۲۶	

میانگین نظریات پاسخ دهندگان در تاثیر داشتن تصمیم گیری و حل مسئله دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها برابر ۳/۷۸۵۴ شده است و با توجه به این که از میانگین نظری ۳ بیشتر است، می‌توان به طور توصیفی گفت که نظر پاسخ دهندگان در تاثیر داشتن مثبت است؛ اما برای تعمیم این نتایج به جامعه فرضیه را آزمون می‌کنیم.

جدول شماره ۱۶: آزمون تی تک نمونه ای تاثیر تصمیم گیری و حل مسئله بر رضایت از زندگی دانش

آموزان

میانگین نظری = ۳			حوزه تصمیم گیری و حل مسئله
مقدار احتمال	درجه آزادی	t شاخص	
۰۰۰	۲۲۵	۱۹,۲۵۶	

با توجه به این که مقدار شاخص آزمون یعنی t محاسباتی برابر ۱۹/۲۵۶ شده و از مقدار t جدول با سطح معنی داری ۰/۰۵ یعنی ۱/۹۶ بزرگ تر است، در نتیجه در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه تحقیق تأیید می‌شود؛ یعنی تصمیم گیری و حل مسئله دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.

فرضیه جزئی پنجم: تفکر خلاق و نقاد دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.  
فرض صفر: تفکر خلاق و تفکر نقاد دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر نیست.  
فرضیه مقابل: تفکر خلاق و تفکر نقاد دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.

جدول شماره ۱۷: آمار توصیفی تاثیر تفکر خلاق و نقاد بر رضایت از زندگی دانش آموز

انحراف معیار	میانگین	تعداد	حوزه تفکر خلاق و نقاد
۶۹۸۰۶	۳۰۲۲۱	۲۲۶	

میانگین نظریات پاسخ دهندگان در تاثیر داشتن خودشکوفایی بر میزان رضایتمندی شغلی برابر ۳/۰۲۲۱ شده است و با توجه به این که از میانگین نظری ۳ بیشتر است، می‌توان به طور توصیفی گفت که نظر پاسخ دهندگان در تاثیر داشتن منفی است؛ اما برای تعمیم این نتایج به جامعه فرضیه را آزمون می‌کنیم.

جدول شماره ۱۸: آزمون تی تک نمونه ای تأثیر تفکر خلاق و نقاد بر رضایت از زندگی دانش آموزان

میانگین نظری = ۳			
مقدار احتمال	درجه آزادی	t شاخص	
۶۳۴.	۲۲۵	۴۷۶.	حوزه تفکر خلاق و نقاد

با توجه به این که مقدار شاخص آزمون یعنی t محاسباتی برابر ۰/۴۷۶ شده و از مقدار t جدول با سطح معنی داری ۰/۰۵ یعنی ۱/۹۶ کوچک تر است، در نتیجه در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه صفر رد نمی شود و فرضیه تحقیق رد می شود؛ یعنی تفکر خلاق و تفکر نقاد دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر نیست.

### رتبه بندی تأثیر شاخص‌های مهارت

جدول شماره ۱۹: رتبه بندی تأثیر شاخص‌های مهارت زندگی بر رضایت از زندگی دانش آموزان

دانش آموزان پسر		دانش آموزان دختر		دانش آموزان	
رتبه	شاخص	رتبه	شاخص	رتبه	شاخص
۲	حوزه همدلی و خودآگاهی	۲	حوزه همدلی و خودآگاهی	۲	حوزه همدلی و خودآگاهی
۵	حوزه تفکر خلاق و نقاد	۵	حوزه تفکر خلاق و نقاد	۵	حوزه تفکر خلاق و نقاد
۴	حوزه ارتباطات اجتماعی و فردی	۴	حوزه ارتباطات اجتماعی و فردی	۴	حوزه ارتباطات اجتماعی و فردی
۱	حوزه مقابله با هیجان و استرس	۱	حوزه مقابله با هیجان و استرس	۱	حوزه مقابله با هیجان و استرس
۳	حوزه تصمیم گیری و حل مسئله	۳	حوزه تصمیم گیری و حل مسئله	۳	حوزه تصمیم گیری و حل مسئله

بنا بر جدول شماره ۲۱، رتبه بندی تأثیر شاخص‌های مهارت زندگی بر رضایت از زندگی دانش آموزان از بیشترین میزان در حوزه مقابله با هیجان و استرس آغاز، سپس در سیر نزولی رتبه بندی حوزه همدلی و خود آگاهی، حوزه تصمیم گیری و حل مسئله، حوزه ارتباطات اجتماعی و فردی و در انتها حوزه تفکر خلاق و نقاد از پایین ترین میزان تأثیر برخوردار است. این ترتیب رتبه بندی تأثیر شاخص‌های مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان به تفکیک جنس نیز به شرح رتبه بندی مجموع دانش آموزان می باشد.

### نتیجه گیری و پیشنهادها

از مطالعه و بررسی موضوع پژوهش « بررسی تأثیر مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان » و آزمون فرضیات پژوهش در سطح تبیین داده‌ها برای نگارنده این علم و آگاهی حاصل گردید که:

نتیجه فرضیه اصلی اول: « آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان پسر موثر است. » این نتیجه با نتایج تحقیق باقری و بهرامی (۱۳۸۰) در رابطه با نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت نفس دانش آموزان انجام گرفته، همخوان است. همچنین با نتیجه پژوهش « آقاجانی (۱۳۸۱) با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان» انجام گردید، همسو شده است. نتایج تحقیق بوتوین و همکاران (۱۹۸۰ تا ۱۹۹۵) در مورد « تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش سوء مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر در دبیرستان‌های امریکا» انجام دادند، همسو شده است. با توجه به همسویی تحقیقات با پژوهش حاضر محقق نتیجه می‌گیرد که تغییرات و رویه‌های مناسب رفتاری و روان شناختی را در دانش آموزان پسر در مواجهه با موضوعات روزمره و خاص زندگی شخصی و خانوادگی ایجاد می‌نماید که بستری مناسب را برای رضایتمندی آنان فراهم می‌آورد.

نتیجه فرضیه اصلی دوم: « آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر موثر است. » که با نتایج تحقیق کدخدازاده (۱۳۸۵) با عنوان « بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت از زندگی دانش آموزان دبیرستانی مشهد» انجام داده، همسو شده است، نتایج تحقیق توسط آقاجانی (۱۳۸۱) با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان» انجام گردید همخوان شده است و همچنین با نتایج تحقیق اعظم مرادی و مهرداد کلانتری در پژوهشی به نام تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر نیمرخ روانی زنان دارای ناتوانی‌های جسمی انجام داده، همسو شده است. با توجه به همسویی تحقیقات با پژوهش حاضر محقق نتیجه می‌گیرد که تغییرات و رویه‌های مناسب رفتاری و روان شناختی را در دانش آموزان دختر در مواجهه با موضوعات روزمره و خاص زندگی شخصی و خانوادگی ایجاد می‌نماید که بستری مناسب را برای رضایتمندی آنان فراهم می‌آورد.

نتیجه فرضیه اصلی سوم: تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر متفاوت است. » که با نتایج تحقیق اسماعیلی (۱۳۸۰)، اثر آموزش درس مهارت‌های زندگی در تعامل با شیوه‌های فرزند پروری را بر عزت نفس دانش آموزان استان اردبیل « انجام داده است و با نتایج تحقیق پاپیری (۱۳۷۶)، « همسو است. با توجه به همسویی تحقیقات با پژوهش حاضر محقق معتقد است علت این تفاوت تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در دو جنس به نوع فرهنگ و نگرش و انتظارات متفاوت جامعه از دختران و پسران مربوط می‌شود.

نتیجه فرضیه جزئی اول: خودآگاهی و همدلی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است. » که با نتایج تحقیق عذرا اعتمادی، بتول امین جعفری (۱۳۸۶) عنوان « تأثیر آموزش مهارت‌های شناختی، ارتباطی، رفتاری و حل تعارض بر صمیمیت زوجین شاهد و ایثارگر شهر اصفهان» انجام داده، همخوان است. همچنین با نتایج تحقیق فرشته حبیبی (۱۳۸۹) « آموزش مهارت‌های زندگی، انجام داده، همخوان است. نتایج

پژوهش ویک لانگ، ۱۹۷۹ که «اثر آموزش مهارت‌های زندگی را در زمینه خودآگاهی» بررسی نمود، نشان داد که به دنبال این آموزش، دانش آموزان صداقت بیشتر، نوع دوستی بیشتر و پرخاشگری کمتر» نشان می‌دهند، همسو شده است.

نتیجه فرضیه جزئی دوم: «ارتباطات میان فردی و اجتماعی دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.» که با نتایج تحقیق ثمری و لعلی فاز (۱۳۸۴)، «مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی» انجام داده، همخوان است همچنین با نتایج بخشی پور رودسری و پیروی و عابدیان (۱۳۸۲) در تحقیق خود با عنوان «بررسی رابطه میان رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان در دانشجویان» انجام داده، همسو شده است. و نتایج تحقیق الیاس و همکاران، (۱۹۹۱) همسو شده است. و نتایج تحقیق هامبورگ به نقل از «موت و همکاران (۱۹۹۹) اشاره کرد که «برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی موفقیت آمیز، دارای اهمیت زیادی هستند و آموزش مهارت‌های اجتماعی که زیرمجموعه ای از آموزش مهارت‌های زندگی هستند» همسو شده است. متغیرهایی مثل ارتباط اجتماعی و میزان حمایت اجتماعی ادراک شده، استرس های معمول روزانه، عزت نفس و ابراز وجود از جمله عوامل تأثیرگذار در رضایت از زندگی افراد از زندگیشان است. چنانچه قبلاً تأیید شده است آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری افراد تأثیر مثبت دارد و این سبب جلب حمایت اجتماعی و توجه دیگران که از عوامل کاهنده فشار روانی هستند، می شود

نتیجه فرضیه جزئی سوم: «مقابله با استرس و هیجان دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.» که با نتایج ثمری و لعلی فاز با نام مطالعه «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی» انجام داده، همسو شده است. همچنین با نتایج تحقیق طارمیان (۱۳۷۸)، «آموزش مهارت‌های زندگی را بر افزایش سلامت جسمانی و روانی موثر است.»، همسو شده است.

فرضیه جزئی چهارم: «تصمیم‌گیری و حل مسئله دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است.» که با نتایج تحقیق شریفی (۱۳۷۲)، نشان می‌دهد که «آموزش مهارت حل مسأله می‌تواند در بهبودی یا کاهش میزان افسردگی نوجوانان و علائم اختصاصی افسردگی آنان مؤثر باشد،» همسو شده است. احمدی زاده (۱۳۷۳)، در تحقیق خویش به این نتیجه دست یافت که «آموزش مهارت حل مسأله با افزایش شایستگی‌های اجتماعی و ارتقای سطح روابط بین فردی نوجوانان ارتباط قاطع دارد و بر افزایش مفهوم خودِ تحصیلی نوجوانان مؤثر می‌باشد»، همخوان شده است. این نتیجه با نتایج تحقیق تلادو و همکاران (۱۹۷۴) که دریافته‌اند که توانایی بیشتر در حل مسأله با افزایش عزت نفس و پایگاه درونی رابطه دارد، همخوان است. و همچنین با نتایج تحقیق هپنر و هیلبراند، ۱۹۹۱ «آموزش مهارت زندگی بر حل مسأله یک مهارت مقابله ای عملی (کاربردی) است که از لحاظ روان‌شناختی هم مؤثر و مفید است. این مهارت موجب افزایش اعتماد به نفس و احساس شایستگی

و کفایت می‌شود؛ بنابراین مهارت‌های مؤثر حل مسأله با سازگاری شخصی خوب ارتباط دارند که پژوهشگران متعدد به این امر اشاره داشته‌اند، همسو شده است. و نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش تلادو و همکاران، ۱۹۸۴؛ کاپلان و همکاران، که پس از آموزش مهارت‌های حل مسأله به گروه آزمایشی، اکتساب این مهارت نسبت به گروه کنترل افزایش یافت. همسو شده است.

با رد فرضیه جزئی پنجم: « تفکر خلاق و نقاد دانش آموزان بر رضایت مندی از زندگی آن‌ها موثر است. » که با نتایج تحقیق باقری و بهرامی (۱۳۸۰) در تحقیق خود به نام: « نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت نفس دانش آموزان »، انجام داده، همخوان نشده است. همچنین با نتایج تحقیق ویک لانگ، ۱۹۷۹ « اثر آموزش مهارت‌های زندگی را در زمینه خودآگاهی »، انجام داده، همسو نشده است

با توجه به نتایج به دست آمده از فرضیه‌های تحقیق و همسویی با یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج از کشور این نتیجه به دست می‌آید که: مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان موثر است.

#### پیشنهادهای مبتنی بر یافته‌های پژوهش

۱- بر اساس نتایج فرضیه اصلی اول پیشنهاد می‌شود که: مسئولان و افراد کارشناس و برنامه ریزان درسی آموزش مهارت‌های زندگی را به مانند سایر دروس مورد توجه جدی قرار دهند و زمینه لازم جهت پربار نمودن کلاس‌های آموزشی و افزایش توانمندی دانش آموزان پسر را فراهم آورند.

۲- بر اساس نتایج فرضیه اصلی دوم پیشنهاد می‌شود: مسئولان و افراد کارشناس و برنامه ریزان درسی آموزش مهارت‌های زندگی را در کنار سایر دروس مورد توجه اکید قرار دهند و با برقراری کلاس‌های مشترک دختران به همراه مادران دیگر کلاس‌ها برای دانش آموزان دختر مورد توجه قرار دهند.

۳- بر اساس نتایج فرضیه اصلی سوم پیشنهاد می‌شود مدیران با برنام‌ه ریزی منطقی علاوه بر برگزاری کلاس‌های آموزش مهارت زندگی تاثیر آن را بر میزان رضایت دانش آموزان پسر و دختر بسنجند. پیشنهاد می‌شود معلمان و مسئولان مراکز آموزشی فراتر از وظیفه سستی خود عمل کرده و با در نظر گرفتن ویژگی‌های منحصر به فرد دانش آموزان در کنار توجه به امر تحصیل در جهت ارتقای سلامت روانی آن‌ها و توجه به نیازهای روان شناختی دانش آموزان اقدام نمایند

۱- بر اساس نتایج فرضیه جزئی اول پیشنهاد می‌شود که: آموزش مهارت‌های خودآگاهی و همدلی را در محیط مدرسه که به نوعی قلب و مرجع آموزش به حساب آید و با قرار دادن دانش آموزان در موقعیت‌های



مناسب در مدرسه زمینه آشنایی با توانایی‌های خویش را در آنان فراهم آورند. روابط صمیمانه بین افراد و سازگاری مطلوب تر با محیط مدرسه و همکلاسی‌ها بر رضایت مندی آنان موثر است.

۲- بر اساس نتایج فرضیه جزئی دوم پیشنهاد می‌شود: با آموزش مهارت ارتباطات میان فردی و اجتماعی به دانش آموزان و ایجاد محیط‌های مناسب برای تمرین آن‌ها مثل محیط‌های اردویی زمینه درست دوست یابی و روابط درست میان والدین و فرزند را فراهم آورده و این مهم بر رضایت مندی آنان از زندگی بیفزاید.

۳- بر اساس نتایج فرضیه جزئی سوم پیشنهاد می‌شود راهکار مقابله با استرس و هیجان را به دانش آموزان آموزش دهند تا بر رضایت مندی آنان بر زندگی بیفزایند.

۴- بر اساس نتایج فرضیه جزئی چهارم به معلمان پیشنهاد می‌شود روش حل مسئله را به دانش آموزان آموزش داده و در کنار آن از روش‌های حل مسئله در فرایند یاددهی و یادگیری استفاده نمایند.

۵- بر اساس نتایج فرضیه جزئی پنجم و با توجه به اهمیت بالای این دو مهارت به مسئولان گرامی و مولفان کتاب پیشنهاد می‌شود به ارائه این مباحث بسیار مهم در کتب درس مهارت‌های زندگی توجه ویژه ای نمایند.

#### منابع و مآخذ

- ۱- احدی، سحر، بررسی نگرش‌ها و میزان آگاهی دانشجویان دوره ی تحصیلات تکمیلی از مفهوم مهارت‌های دهگانه زندگی. پایان نامه ارشد علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی.
- ۲- بداره، لوک. دزیل، ژوزه، لامارش، لوک، ترجمه گنجی، حمزه. ۱۳۸۴. روان شناسی اجتماعی. تهران. انتشارات ساوالان.
- ۳- جهانی ملکی، سیف اله، رابطه بین سطح آگاهی از مهارت‌های زندگی با باورهای خود کارآمدی در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی. پایان نامه ارشد علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی .
- ۴- حمیدی فریده. ۱۳۸۳ بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر نوجوانان مناطق محروم و فرزندان جانبازان. طرح پژوهشی مربوط به معاونت امور مستضعفان و محرومان .
- ۵- درواسکات، دکر. ترجمه پاکبر، زهرا. ۱۳۸۷ استرس انگیزه بخش. تهران. انتشارات نسل نواندیش.
- ۶- رادفر، شکوفه. و همکاران ۱۳۸۷. درباره ی مهارت‌های زندگی. تهران . انتشارات پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان .
- ۷- رادفر، شکوفه. و همکاران. ۱۳۸۷ مدیریت هیجانات. تهران. انتشارات پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان .
- ۸- رادفر، شکوفه. و همکاران ۱۳۸۷. مهارت ارتباط موثر. تهران . انتشارات پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان .

- ۹- رادفر، شکوفه. و همکاران. ۱۳۸۷. مهارت خود آگاهی. تهران. انتشارات پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.
- ۱۰- رادفر، شکوفه. و همکاران. ۱۳۸۷. مهارت حل مسئله. تهران. انتشارات پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.
- ۱۱- ریچ، دروتی. مترجم قیطاسی، اکرم. ۱۳۸۶. مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان. تهران. انتشارات صابرین.
- ۱۲- سیف، علی اکبر. ۱۳۷۹. روان شناسی پرورشی. تهران. انتشارات آگاه.
- ۱۳- علیشاهی، قاسم. ۱۳۸۳. مقاله استرس شغلی و راه‌های مقابله با آن. مجله علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد. شماره ۳.
- ۱۴- غیاث فخری، عاطفه. ۱۳۸۶. راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی سال اول راهنمایی. تهران. انتشارات هنر آبی.
- ۱۵- غیاث فخری، عاطفه. ۱۳۸۶. راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی سال دوم راهنمایی. تهران. انتشارات هنر آبی.
- ۱۶- غیاث فخری، عاطفه. ۱۳۸۶. راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی سال سوم راهنمایی. تهران. انتشارات هنر آبی.
- ۱۷- کریس، ال، کلینیکه. ترجمه محمد خانی، شهرام. ۱۳۸۴. مهارت‌های زندگی جلد ۱. تهران. انتشارات اسپندهنر.

1-Bourne, E, J. (1995).The anxiety & phobia workbook :Oakland,CA:New harbinger publication

2-Lewinsohn.P.N (1984).The Coping with depression course:A Psychoeducational intervention for unipolar depression .eugene,OR:castalin

3-Loneliness and Life Satisfaction of Turkish University Students

4-Wegner,D.M.(1994).white bears and other unwanted thoughts.New york , Gulford