

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی و عملکرد

تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول

مژگان امیریان زاده^{۱*}، فاطمه بشارتی^۲

تاریخ دریافت: ۹۶/۰۴/۲۶ صص ۴۲-۱۷ تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۶/۰۷

چکیده

این پژوهش با هدف تبیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر بود. در این پژوهش آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و آزمایش بوده است. جامعه آماری شامل تعدادی از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر مرودشت در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بود، که به صورت تصادفی خوشه‌ای تک مرحله‌ای انتخاب شدند و تعداد ۳۰ نفر گروه آزمایش و ۳۰ نفر گروه کنترل به‌عنوان حجم نمونه برآورد شد. این تعداد، افرادی بودند که در پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی (گرشام والیوت) و عملکرد تحصیلی (فام وتیلور) که به‌عنوان ابزار این پژوهش بودند، در مرحله‌ی پیش آزمون، نمرات پایینی را کسب نمودند. آموزش مهارت‌های زندگی به مدت دو ماه و طی نه جلسه‌ی نود دقیقه‌ای آموزشی برای آزمودنی‌های گروه آزمایش اجرا گردید و گروه کنترل، هیچ آموزشی دریافت نکردند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد ارزیابی قرار گرفت. یافته‌های پژوهش با توجه به نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان و همچنین بر خرده مقیاس‌های مهارت اجتماعی و عملکرد تحصیلی و خرده مقیاس‌های عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر معناداری داشته است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اجتماعی، عملکرد تحصیلی

^۱ - استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت

^۲ - دانش آموخته کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت

* نویسنده مسوول مقاله: mamirianzadeh15@gmail.com

مقدمه

آموزش و پرورش از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی است که در واقع کیفیت فعالیت سایر نهادهای اجتماعی، تا اندازه‌ی زیادی بستگی به چگونگی عملکرد در این نهاد دارد (Nademe & Brog, 2006). در ضمن زندگی تحصیلی، یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی اشخاص است که بر سایر ابعاد زندگی تأثیر فراوان دارد. در این بین یکی از مسائل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشور، مسأله‌ی عملکرد تحصیلی^۱ است، چنانچه امروزه تعلیم و تربیت نقش مهمی در زندگی و آینده‌ی فرد ایفا می‌کند، لذا سنجش میزان عملکرد تحصیلی و شناسایی عوامل مؤثر بر آن، از جمله مسایلی است که توجه روان‌شناسان را به خود جلب کرده است، در این راستا، کسب مهارت‌های زندگی در کنار کسب علم و دانش باعث تغییر متناسب نگرش‌ها و ارزش‌ها و تقویت رفتارهای مناسب خواهد شد. لذا مهارت‌های زندگی در واقع یادگیری چگونه انجام دادن می‌باشد و دانستن به توانستن و دانش به منش تبدیل می‌شود (Kareme, 2003). حساسیت تعلیم و تربیت از یک سو و پیچیدگی جهان امروز از سوی دیگر، این را طلب می‌کند که به بحث آموزش و میزان یادگیری دانش‌آموزان توجه ویژه‌ای مبذول شود. امروزه تمرکز آموزش به جای ارایه‌ی برنامه‌های آموزشی یا مدیریت رفتار کلاسی، به پرورش دانش‌آموزان با انگیزه و راهبردی تغییر کرده است (Paris & Winograde, 2012). همچنین پژوهشگران بر ضرورت توجه به پیش‌بینی‌کننده‌های عملکرد تحصیلی تأکیدی خاص دارند، آن چنان که در سه دهه‌ی اخیر، مطالعه‌ی عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی، بیش از پیش مورد توجه تعلیم و تربیت قرار گرفته است (Buttler & Winn, 1995). آموزش مهارت‌های زندگی^۲ می‌تواند توانمندی افراد را برای مقابله با چالش‌های زندگی، افزایش دهد. "مهارت‌های زندگی" مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که زمینه‌ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند و این توانایی‌ها را قادر می‌سازند، مسئولیت‌های نقش‌های اجتماعی را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران یا با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به‌ویژه روابط بین فردی به شکل مؤثرتری رو به رو شود (Who, 2012). هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی- اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت جسمانی و روانی و ارتقای سطح سلامت رفتار افراد است (Unicef, ۲۰۱۴). اجتماعی شدن فرایندی است که در آن هنجارها، مهارت‌ها، انگیزه‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای فرد شکل می‌گیرد تا ایفای نقش کنونی و آتی او در جامعه، مناسب و مطلوب شناخته شود. در این فرایند اکتساب و به‌کارگیری مهارت‌های اجتماعی و چگونگی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، یکی از مؤلفه‌های

1. academic performance

2. Life skills

اصلی رشد اجتماعی، به خصوص در نوجوانان محسوب می‌شود. بنا به تعریف، مهارت‌های اجتماعی^۱ به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود. رفتارهایی که شخص می‌تواند با دیگران ارتباط متقابل برقرار کند که به بروز پاسخ‌های مثبت و پرهیز از پاسخ‌های منفی بینجامد. (Cartelej & mielborn, 1978). گاهی سپردن مسئولیت‌ها و درگیر ساختن افراد با راه حل‌هایی که به نفع آنان تمام می‌شود و به کسب مهارت‌های اجتماعی می‌انجامد و نهایتاً فرد را برای رفتن به جامعه و پذیرفتن مسئولیت اصلی خویش آماده می‌سازد (Mohamade, 2006). دانش آموزی که مهارت‌های اجتماعی لازم را کسب کرده است، می‌تواند به خوبی با محیطش سازش کند و یا این که می‌تواند از طریق برقرار کردن ارتباط با دیگران، از موقعیت‌های تعارض‌آمیز کلامی و فیزیکی اجتناب کند، رفتارهایش منجر به پیامدهای مثبت روانی - اجتماعی، نظیر پذیرش توسط همسالان و رابطه‌ی مؤثر با دیگران می‌شود. حال برای رسیدن به توسعه و پیشرفت در یک جامعه، می‌بایستی به یکی از مهم‌ترین اهرم‌ها، یعنی آموزش و برنامه‌ریزی در سطوح ملی و فراملی توجه نمود (Who, 1997). مهارت‌های زندگی، شخص را قادر می‌سازد تا دانش نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند تا بتواند از این توانایی‌ها در استفاده‌ی صحیح‌تر نیروهای خود بهره‌گیرد و زندگی مثبت و توأم با شادابی را برای خود و دیگران فراهم سازد (Khonyafar & Porhosyne, 2011). کسب مهارت‌های زندگی در کنار کسب علم و دانش و تغییر متناسب نگرش‌ها و ارزش‌ها و تقویت رفتارهای مناسب، به رفتارهای سالمی می‌انجامد که خود مشکلات و موانع سلامتی روان را کاهش می‌دهد و در نتیجه، بهداشت روانی را ارتقاء می‌بخشد. مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم، بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود (Nasere, 2007). بر این اساس به نظر می‌رسد که مهم‌ترین وظیفه‌ی مدارس، تدارک تجارب کیفی برای دانش‌آموزان، ایجاد علاقه و درگیر شدن در تکلیف و رشد مهارت‌ها و دانش آنان است. (Tsai, Kunter, Ludtke, Trautwein, & Ryan, 2009). از آنجا که زندگی بسیاری از کودکان، نوجوانان و جوانان در مدرسه سپری می‌شود، بنابراین مدارس در تمامی مقاطع، بایستی نمونه‌ای از یک جو هدایت‌گر به سوی تجارب مثبت زندگی و ایجادکننده انگیزش درونی باشند (Niemiec, & Ryan, 2009). اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که افراد می‌توانند تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارور داشته باشند. مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را

طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر، یعنی آسایش بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی. (Unicef, 2003) به نقل از کرد نوقابی و پاشا شریفی (kord nohabe, Shrefey.Pasha, 2005). بنابراین مسأله‌ی اصلی در این تحقیق، آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی اول و سنجش تأثیر آن بر مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی آنان می‌باشد و هدف از پژوهش حاضر، تبیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی اول بوده است و در این‌جا به دنبال بررسی فرضیه‌های زیر هستیم:

- ۱- آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی اول تأثیر معنادار دارد.
- ۲- آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده‌مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی اول تأثیر معنادار دارد.
- ۳- آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معنادار دارد.
- ۴- آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده‌مقیاس‌های عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معنادار دارد.

چهار چوب نظری پژوهش

مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های چندگانه‌ای است که با توجه به اصول زیر بنایی آن‌ها، هر کدام می‌توانند بر برخی از جنبه‌های مهارت اجتماعی اثرگذار باشند، از جمله مهارت‌های خودآگاهی و روابط بین فردی و حل مسأله و توانایی تصمیم‌گیری و مهارت برقراری ارتباط مؤثر و همدلی، مهارت‌های زندگی هستند که می‌توانند بر تمامی جنبه‌های زندگی یک فرد، از جمله مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی وی تأثیر داشته باشد. در روانشناسی نظریه‌های رشد، به ویژه نظریه‌ی رشد جامع که بر چهار جنبه اساسی رشد (جسمی، ذهنی، عاطفی، اجتماعی) به صورت متعادل تأکید دارد و نیز در دهه‌ی اخیر نظریه‌ی یادگیری از جمله نظریه‌ی یادگیری اجتماعی بندورا و نظریه‌های هوش هیجانی، پایه‌های نظریه‌ی مهارت‌های زندگی را تشکیل می‌دهد (Ghasemzade, 2005). مهارت اجتماعی اغلب به‌عنوان مجموعه‌ای پیچیده از مهارت‌ها در نظر گرفته شده است، که شامل ارتباط و حل مسأله و تصمیم‌گیری و جرأت ورزی و تعاملات با همسالان و گروه و خودمدیریتی می‌باشد (Laseeni & Feroseni, 2008) به نقل از جلیل آبکنار (Abkenar.jalel, 2009). در مشاوره، نظریه‌های مشاوره‌ی مراجع-محور که بر ایجاد توانمندی در مراجع تأکید دارد، نظریه‌های شناخت، رفتار درمانی که بر افزایش آگاهی و تغییرات رفتاری مراجع

مبتنی است و نیز نظریه‌های مشاوره‌ی گروهی که بر گروه و نقش آن در درمان تأکید دارد، تأثیرات فراوانی در برنامه‌ریزی مهارت‌های زندگی داشته است. در علوم تربیتی، الگوهای آموزشی که برای کودکان و نوجوانان پیشنهاد شده است؛ از جمله الگوی آموزش واکر و الگوی مهارت‌های رشد عاطفی - شناختی - اجتماعی کوپر و گارنر در توسعه‌ی برنامه‌ی مهارت‌های زندگی نقش مؤثری داشته‌اند. رهنمودهای یونسکو برای آموزش و پرورش در هزاره‌ی سوم نیز مبنایی برای مهارت‌های زندگی به شمار می‌رود. یونسکو چهار هدف اصلی برای آزمون در قرن ۲۱، به شرح ذیل ارائه داده است: آموختن برای یاد گرفتن، آموختن برای به‌کار بردن، آموختن برای زیستن، آموختن برای با هم زیستن؛ که دو هدف آخر پایه‌های مهارت‌های زندگی را تشکیل می‌دهد (Ghasemzade, 2005). مهارت‌های زندگی برای زندگی اثربخش ضرورت دارند و برای سراسر دوره‌های زندگی (کودکی، نوجوانی و بزرگسالی) مورد نظر هستند. مهارت‌های زندگی اساساً یک مبنای رشدی اساسی را از زندگی ارائه می‌کند، که این اساس و مبنای رشدی، همان‌گونه که «فروید» مطرح کرده است، همه‌ی ما را قادر می‌سازد که «دوست داشته باشیم و کارسازنده‌ای را انجام دهیم» عبور از این مسیر زندگی در چهار زمینه‌ی مهم خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و شغلی، نیازمند به مهارت و کارآیی در مهارت‌های زندگی است (Ginter, 1999). به نقل از آقاجانی (Aqajanian, 2002)، مهارت‌های زندگی را راه رسیدن به شرایط بهتر می‌داند که با آموختن آن می‌توان زندگی موفق‌تری را تجربه نمود (Hanter, 2000). به‌طور کلی بر پایه‌ی پژوهش‌ها و تئوری‌های رشد انسان، مهارت‌های زندگی را به سه مقوله تقسیم کرده‌اند: مهارت‌های اجتماعی یا بین فردی: شامل برقراری ارتباط، مهارت‌های مقاومت ورود و رد، توانایی ابراز وجود، همکاری و همدلی و مهارت‌های شناختی: شامل حل مسأله، درک پیامدها، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، ارزیابی خود و مهارت‌های کنار آمدن با هیجانات شامل مدیریت استرس، مدیریت احساسات مثل خشم، مدیریت خود و نظارت خود.

آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش مبتنی بر مهارت‌های مربوط به رشد توانایی‌هایی است که نسل جوان را برای برخورد مؤثر با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره، به‌ویژه در زمینه‌ی بهداشت جسمانی، عاطفی و اجتماعی توانمند می‌سازد (Khoshcom & Malekpoor & Molavy, 2008). همچنین پژوهشگران بر ضرورت توجه به پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت تحصیلی تأکیدی خاص دارند، آن چنان که در سه دهه‌ی اخیر، مطالعه‌ی عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی بیش از پیش مورد توجه تعلیم و تربیت قرار گرفته است (Buttler & Winn, 1995). با توجه به این که یک سوم جمعیت کشور ما را دانش‌آموزان تشکیل می‌دهند و افت تحصیلی یکی از مشکلات نظام آموزش و پرورش کشور ما است، ضرورت دارد عواملی که بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار هستند، مورد توجه قرار گیرند؛ لذا آنچه که امروز تحت عنوان مهارت زندگی مشهور است، تنها حاصل کار

پژوهشگران نبوده، بلکه در قرآن و احادیث معصومین بیان شده است. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم که آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای برخورداری مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و به او کمک می‌کند تا با سایر انسان‌های جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (Naseri, 2007). لذا مهارت‌های زندگی، بر خرده مقیاس‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی و خرده مقیاس‌های آن در دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد.

ابزار گردآوری داده‌ها

این پژوهش، از لحاظ دسته بندی پژوهش، یک پژوهش آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون، با گروه کنترل و آزمایش است و از نظر دسته‌بندی و هدف از نوع کاربردی می‌باشد. جامعه آماری تحقیق حاضر یکی از دبیرستان‌های مقطع متوسطه اول شهرستان مرودشت در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ می‌باشد و تعداد ۶۰ نفر از آزمودنی‌هایی که از لحاظ مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی پایین‌ترین نمره را داشتند، به صورت تصادفی خوشه‌ای تک مرحله‌ای انتخاب و به دو گروه آزمایشی (۳۰ نفر) و گواه (۳۰ نفر) تقسیم شدند و سپس متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) بر روی گروه آزمایش طی دو ماه و به مدت نه جلسه‌ی نود دقیقه‌ای اعمال گردید. با توجه به هدف تحقیق و ماهیت آن، مناسب‌ترین روش برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز، تکمیل پرسشنامه بوده و برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های مهارت اجتماعی گرشام و البوت (1999) و همچنین پرسشنامه عملکرد تحصیلی فام و تیلور (1999) استفاده شد. در پایان جلسات آموزش مهارت‌های زندگی، مجدداً پرسشنامه‌ها توسط گروه آزمایش تکمیل و به جهت داده‌های آماری بررسی شد. محدوده‌ی زمانی پژوهش، از ابتدای مهرماه ۹۳ تا پایان دی ماه سال ۹۴ می‌باشد و داده‌های مورد نیاز در این فاصله‌ی زمانی، گردآوری شدند. روش جمع‌آوری اطلاعات، به صورت ترکیبی (کتابخانه‌ای و میدانی و تجربی) بوده است. پرسشنامه‌ی مهارت اجتماعی گرشام و البوت که شامل سه فرم ویژه‌ی ارزیابی توسط والدین، معلمان و دانش‌آموزان است. در پژوهش حاضر، فرم ویژه جهت دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گرفته است. معلمان این پرسشنامه را که دارای ۴۷ پرسش با یک مقیاس لیکرت سه درجه‌ای (دارای گزینه‌های هرگز، بعضی اوقات و اغلب اوقات) نمره‌گذاری شده است، برای سی نفر از دانش‌آموزان استفاده کرده‌اند. محتوای این مقیاس در برگزیده‌ی دو بخش اصلی مهارت اجتماعی و مشکلات رفتاری است. در این تحقیق، از بخش

مهارت اجتماعی آن که مشتمل بر رفتارهایی نظیر همکاری: (این خرده آزمون شامل رفتارهایی نظیر مشارکت با دیگران، پیروی از دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌هاست. (سؤالات ۸-۹-۱۵-۱۶-۲۰-۲۱-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹) و قاطعیت: (این خرده آزمون، مشتمل بر رفتارهای آغازگر، نظیر کسب اطلاع از دیگران، معرفی خود به دیگران و پاسخ مناسب به رفتار دیگران است. (سؤالات ۲-۳-۶-۷-۱۰-۱۴-۱۷-۱۹-۲۳-۲۴)) و خویشتن داری: (این خرده آزمون شامل رفتارهایی است که در موقعیت‌های دشوار (نظیر مسخره شدن) مستلزم رفتار معقول از سوی دانش‌آموز است و همچنین در برگیرنده رفتارهایی است که در موقعیت‌های دشوار ضروری به نظر می‌رسد (نظیر رعایت نوبت و مصالحه در مجادله) (سؤالات ۱-۴-۵-۱۱-۱۲-۱۳-۱۸-۲۲-۲۵-۳۰) استفاده گردید. در تفسیر مربوط به مهارت اجتماعی: نمره‌ی بین (۳۰-۵۰) مهارت اجتماعی ضعیف، نمره بین (۵۰-۷۰) مهارت اجتماعی متوسط، نمره ۷۰ به بالا مهارت اجتماعی قوی در نظر گرفته شده است و پایایی و روایی که پایایی درونی مقیاس برای فرم معلمان از ۰/۷۴ تا ۰/۹۵ است (Elliot, and Gersham, 1999) خصوصیات روان سنجی این مقیاس در فرهنگ‌های غیر امریکایی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. شهیم (Shahim, 2002) در مطالعه‌ای در ایران مهارت اجتماعی کودکان عقب مانده‌ی ذهنی را با استفاده از این مقیاس مورد بررسی قرار داد. میزان پایایی این مقیاس در مطالعه‌ی او برای مهارت اجتماعی ۰/۸۷، همکاری ۰/۷۶، قاطعیت ۰/۷۲ و خویشتن داری ۰/۶۸ برآورده شده است. در این تحقیق، پایایی کل این مقیاس پس از دو هفته بر روی ۱۰ نفر از آزمودنی‌ها ۰/۸۱ به دست آمد، که پایایی نسبتاً بالایی است. و پرسشنامه‌ی سنجش عملکرد تحصیلی دانش آموزان اقتباسی از پژوهش‌های فام و تیلور است که در سال ۱۹۹۹ تهیه کرده است و در حوزه‌ی عملکرد تحصیلی برای جامعه‌ی ایران اعتباریابی شده است. آزمون عملکرد تحصیلی قادر است با ۴۸ سؤال، ۵ حوزه‌ی مربوط به عملکرد تحصیلی را اندازه‌گیری نماید. مؤلفه‌های پرسشنامه: خودکارآمدی، تاثیرات هیجانی، فقدان کنترل پیامد، برنامه ریزی، انگیزش می‌باشد. در پژوهش قلتاش و همکاران (Gholtash & cooperats, 2010) روایی محتوایی پرسشنامه توسط اساتید تأیید شد و پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

شیوه‌ی اجرای پژوهش

محقق ابتدا با هماهنگی اداره‌ی آموزش و پرورش شهرستان مرودشت و کسب مجوز از حراست اداره‌ی آموزش و پرورش شهرستان مرودشت، یکی از دبیرستان‌های مقطع متوسطه‌ی اول شهرستان مرودشت در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ انتخاب و پس از توزیع پرسشنامه‌ها، تعداد ۶۰ نفر از آزمودنی‌هایی که از لحاظ مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی پایین‌ترین نمره را داشتند، انتخاب و به دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گواه (۳۰ نفر) تقسیم شدند و سپس متغیر مستقل

(آموزش مهارت‌های زندگی) بر روی گروه آزمایش طی دو ماه و به مدت نه جلسه‌ی نود دقیقه‌ای اعمال گردید. آموزش مهارت‌های زندگی به شرح زیر قرار گرفتند، طی این مدت، گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. بعد از این مرحله، با توزیع پرسشنامه‌ها بین دو گروه آزمایش و کنترل، از دانش‌آموزان پس از آزمون اجرا گردید. در مرحله‌ی پایانی نیز پرسشنامه‌های پیش آزمون و پس از آزمون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

جلسه‌ی اول: آشنایی با مهارت‌های زندگی با هدف تعریف مهارت‌های زندگی، بیان انواع مهارت‌های زندگی (خود آگاهی، روابط بین فردی، مهارت حل مسأله، تصمیم‌گیری، همدلی، ارتباط مؤثر، تفکر نقاد، ...). آشنایی با مهارت‌های زندگی و ضرورت آشنایی با این مهارت‌ها و اهداف آموزش مهارت‌های زندگی و تأثیر این مهارت‌ها در بخش‌های مختلف زندگی یک فرد.

جلسه‌ی دوم: آموزش مهارت‌های خودآگاهی آشنایی با اجزای خودآگاهی (شناخت ویژگی‌ها، هویت و هویت‌یابی، عزت نفس) که خودآگاهی شامل پنج جزء به شرح زیر است: (۱) شناخت ویژگی‌ها و صفات خود، (۲) شناخت توانایی‌ها و استعدادها و پیشرفت‌های خود، (۳) تصویر واقع بینانه از خود، (۴) شناخت باورها، افکار و ارزش‌های درونی خود، (۵) احساس رضایت‌مندی و نارضایتی از خود و زندگی خود.

جلسه‌ی سوم: آموزش مهارت‌های روابط بین فردی که فرآیندی است که به وسیله‌ی آن اطلاعات و احساسات خود را با دیگران در میان می‌گذارید، که شامل (۱) گوش دادن فعال، (۲) اهمیت دادن، یعنی بتوانید به احساسات، نیازها و خواسته‌های فرد مقابل توجه نشان دهید، (۳) سؤال کردن که پرسیدن علاوه بر شفاف سازی پیام، موجب برانگیختن تفکر افراد می‌گردد، (۴) احترام گذاشتن که یعنی پذیرفتن و گرامی داشتن بی قید و شرط دیگران، یکی از نشانه‌های احترام گذاشتن، رعایت قواعد و مقررات موقعیتی است که در آن قرار می‌گیرند، (۵) ابراز وجود که شامل بیان افکار و احساسات و اعتقادات و حقوق خویش است، به نحوی که در دیگران ایجاد مقاومت و ناراحتی ننماید، (۶) نه گفت، (۷) کار گروهی

جلسه‌ی چهارم: تکرار و تمرین خودآگاهی و روابط بین فردی

جلسه‌ی پنجم: مهارت حل مسأله که شامل (۱) تعریف مسأله و روش حل مسأله، یک فرایند تفکر منطقی است که به فرد کمک می‌کند تا هنگام مواجه شدن با مشکلات، راه‌های متعددی را جستجو کند و سپس بهترین راه حل را انتخاب نماید، (۲) انتخاب رویکرد صحیح نسبت به مشکلات، که در این مرحله لازم است باورهای غلط نسبت به مشکل شناسایی و اصلاح گردد، (۳)

تعریف دقیق مسأله که معمولاً وقتی مشکلی در زندگی پیش می‌آید، باید به این سؤال‌ها پاسخ داده شود: مشکل چیست؟ مشکل کی و از کجا شروع شده؟ چه کسی در بروز این مشکل نقش دارد؟ (۴) پیدا کردن راه حل که یک روش عینی و عملی برای پیدا کردن راه حل‌ها، روش بارش مغزی است در این روش سعی کنید، بدون هیچ نوع قضاوت، بازداری، ارزش‌گذاری خوب یا بد و یا جلوگیری از فکر کردن، راه حل‌های متعدد و متنوع و غیر قضاوتی برای مسأله ارائه بدهید، (۵) ارزیابی راه حل‌ها و انتخاب بهترین راه حل، (۶) اجرای راه حل و بازبینی بعد از اجرای راه حل و مفید بودن آن.

جلسه‌ی ششم: آموزش مهارت تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی و با توجه به هدف‌های واقع بینانه‌ی خود، از بین راه حل‌های مختلف، بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بندیم، افراد برای یک تصمیم‌گیری مطلوب باید به نکات زیر آگاه باشند: گام اول، تعیین و تشخیص مسأله؛ گام دوم، تشخیص راه حل‌های مربوط به راه حل‌های موجود را بر اساس سختی یا سادگی روش‌های حل مشکل با توجه به موقعیت، ارزیابی کنید؛ گام سوم، تشخیص راه حل؛ گام چهارم، انتخاب بهترین راه حل

جلسه‌ی هفتم: تکرار و تمرین توانایی تصمیم‌گیری

جلسه‌ی هشتم: آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر: به دانش‌آموزان می‌گوییم و آموزش می‌دهیم که مهارت ارتباط شامل (۱) گوش دادن فعال، (۲) صریح و صادق بودن، فرایندی است که در ارتباطات انسانی نقش مؤثری دارد، اگر نتوانید منظور خود را با صراحت بیان کنید، طرف مقابل به اشتباه می‌افتد و به حدس و گمان متوسل می‌شود و از واقعیت دور می‌گردد، (۳) همدلی و همدردی، تلاشی است برای درک و فهم نیازهای ذهنی طرف مقابل، (۴) حفظ آرامش و احترام متقابل، (۵) مخالفت نمودن به شیوه‌ی مناسب؛ یکی از مناسب‌ترین شیوه‌ها برای مخالفت کردن با نظرات و عقاید دیگران، خلع سلاح است، (۶) خودشناسی و افزایش آگاهی و آگاهی از نقاط قوت و ضعف، ترس‌ها، امیال و آرزوها و نیازهای خود و پذیرش صادقانه‌ی آن‌ها، کمک می‌کند ویژگی‌ها و خصوصیات دیگران را واقع بینانه‌تر ببینید و آن‌ها را بپذیرید، (۷) شناسایی افکار تحریف شده (خطای حسی یا خطای شناختی)

جلسه‌ی نهم: آموزش همدلی و همدردی و همکاری، که خود نیز بخشی از ارتباط مؤثر می‌باشد، این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند، همدلی نام دارد. همدلی به ما کمک می‌کند تا انسان‌های دیگر را وقتی با ما متفاوت هستند، بپذیریم و به آن‌ها احترام بگذاریم. این مهارت، روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و در ضمن در مورد همدردی و همدلی، استفاده از ایام خاص مانند اعیاد یا مراسم‌ها از دانش‌آموزان درخواست جمع‌آوری کمک، برای رفع نیازهای دوستانشان در مدارس دیگر یا حتی در مدرسه‌ی خودشان نموده و نمود عینی همدلی را به نمایش می‌گذاریم.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات آماری

تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسش‌نامه، در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی صورت گرفته است. در سطح آمار توصیفی، از آمارهایی نظیر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار استفاده شده و در سطح آمار استنباطی برای تجزیه تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. ضمناً سطح معناداری در این پژوهش $\alpha: 0/05$ در نظر گرفته شد و داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS تحلیل گردیده است.

داده‌های توصیفی

جدول ۱- شاخص‌های آماری مهارت‌های اجتماعی و خرده مقیاس‌های آن در گروه‌های کنترل و آزمایش در پیش و پس از آزمون

متغیرها	آزمون	کنترل		آزمایش	
		میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	میانگین
مهارت‌های اجتماعی	پیش	۶۴/۶۳	۷/۶۱	۳۰	۶۶/۸۰
	پس	۵۹/۷۰	۶/۹۵	۳۰	۶۶/۶۳
همکاری	پیش	۲۳/۰۷	۲/۸۰	۳۰	۲۴/۳۳
	پس	۲۱/۲۷	۳/۳۵	۳۰	۲۳/۴۷
قاطعیت	پیش	۲۰/۷۳	۳/۰۲	۳۰	۲۰/۹۳
	پس	۱۸/۸۷	۲/۷۵	۳۰	۲۱/۷۳
خویشتن داری	پیش	۲۰/۸۳	۲/۸۵	۳۰	۲۱/۵۳
	پس	۱۹/۵۷	۲/۷۸	۳۰	۲۱/۴۳

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، در مرحله‌ی پس‌آزمون (بعد از آموزش مهارت‌های زندگی) میانگین مهارت‌های اجتماعی و خرده‌مقیاس‌های آن، گروه آزمایش از گروه کنترل بیشتر است؛ یعنی بعد از آموزش مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اجتماعی و خرده‌مقیاس‌های آن در گروه آزمایش به‌طور شهودی افزایش یافته است.

جدول ۲- شاخص‌های آماری عملکرد تحصیلی و ابعاد آن در گروه‌های کنترل و آزمایش در پیش و پس‌آزمون

متغیرها	آزمون	کنترل		آزمایش		
		میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
عملکرد تحصیلی	پیش آزمون	۱۵۵/۵۳	۲۵/۶۸	۳۰	۱۵۸/۲۷	۱۶/۳۴
عملکرد تحصیلی	پس آزمون	۱۴۶/۵۷	۲۸/۲۰	۳۰	۱۵۹/۸۷	۱۵/۹۰
خودکارآمدی	پیش آزمون	۲۵/۵۰	۶/۳۸	۳۰	۲۴/۵۳	۴/۳۲
خودکارآمدی	پس آزمون	۲۳/۵۷	۵/۸۷	۳۰	۲۳/۵۳	۵/۰۱
تأثیرات هیجانی	پیش آزمون	۲۹/۵۷	۸/۱۶	۳۰	۲۸/۲۳	۷/۱۲
تأثیرات هیجانی	پس آزمون	۲۹/۴۳	۷/۱۸	۳۰	۳۱/۱۳	۷/۳۸
برنامه‌ریزی	پیش آزمون	۳۰/۲۳	۶/۷۱	۳۰	۲۹/۰۷	۵/۱۲
برنامه‌ریزی	پس آزمون	۲۹/۵۳	۶/۸۹	۳۰	۳۳/۶۷	۵/۳۵
فقدان پیامد	پیش آزمون	۲۸/۹۳	۵/۱۷	۳۰	۳۱/۹۰	۴/۹۵
فقدان پیامد	پس آزمون	۲۴/۷۷	۶/۳۶	۳۰	۲۸/۲۰	۵/۲۱
انگیزش	پیش	۴۱/۳۰	۷/۹۳	۳۰	۴۴/۵۳	۴/۴۹

انگیزش	آزمون پس	۳۹/۲۷	۸/۲۵	۳۰	۴۳/۳۳	۵/۳۸	۳۰
	آزمون						

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در مرحله‌ی پس از آموزش مهارت‌های زندگی (میانگین عملکرد تحصیلی و تمام ابعاد آن به‌جز خودکارآمدی از گروه کنترل بیشتر است؛ یعنی بعد از آموزش مهارت‌های زندگی، عملکرد تحصیلی و تمام ابعاد آن، به‌جز خودکارآمدی در گروه آزمایش، به‌طور شهودی افزایش یافته است.

یافته‌های استنباطی

پیش از اجرای تحلیل کواریانس، باید شرط عدم تعامل میان متغیر مستقل (گروه) و کواریته (پیش از آزمون) با متغیر وابسته (پس از آزمون) بررسی شود. نتایج به‌دست آمده در جدول ۳ تا ۴ قابل مشاهده است.

جدول ۳- آزمون تعامل متغیر مستقل (گروه) و کواریته (پیش از آزمون) با متغیر وابسته (پس از آزمون) مهارت‌های اجتماعی و ابعاد آن

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره p
مهارت‌های اجتماعی	اثر تعامل پیش آزمون و گروه	۴۵/۱۴۶	۱	۴۵/۱۴۶	۰/۲۹۰
همکاری	اثر تعامل پیش آزمون و گروه	۸/۷۹۵E-۶	۱	۸/۷۹۵E-۶	۰/۹۹۹
قاطعیت	اثر تعامل پیش آزمون و گروه	۰/۰۳۹	۱	۰/۰۳۹	۰/۹۴۵
خویشتن‌داری	اثر تعامل پیش آزمون و گروه	۴/۶۷۸	۱	۴/۶۷۸	۰/۴۰۵

جدول ۴- آزمون تعامل میان متغیر مستقل (گروه) و کواریته (پیش آزمون) با متغیر وابسته (پس آزمون) عملکرد تحصیلی و ابعاد آن

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون	p
عملکرد تحصیلی	اثر تعامل پیش آزمون و گروه	۳۷۰۰/۱۷۸	۱	۳۷۰۰/۱۷۸	۰/۷۲۷	۰/۳۹۷
عامل خود کارآمدی	اثر تعامل پیش آزمون و گروه	۲۰/۵۵۳	۱	۲۰/۵۵۳	۰/۰۸۳	۰/۷۷۴
تأثیرات هیجانی	اثر تعامل پیش آزمون و گروه	۲۰۰/۵۲۸	۱	۲۰۰/۵۲۸	۰/۳۷۷	۰/۵۴۱
برنامه ریزی	اثر تعامل پیش آزمون و گروه	۷۰/۳۱۵	۱	۷۰/۳۱۵	۰/۱۸۸	۰/۶۶۶
فقدان کنترل پیامد	اثر تعامل پیش آزمون و گروه	۱۰/۲۰۶	۱	۱۰/۲۰۶	۰/۰۳۵	۰/۸۵۱
انگیزش	اثر تعامل پیش آزمون و گروه	۰/۱۴۶	۱	۰/۱۴۶	۰/۰۰۳	۰/۹۵۷

فرضیه ۱- آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان تأثیر معنادار دارد.

برای پاسخ به این سؤال، از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج به دست آمده در جدول ۵ قابل مشاهده است.

جدول ۵- نتایج تحلیل کواریانس آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون	p	مجذور اتا
اثر پیش آزمون	۱۲/۱۷۵	۱	۱۲/۱۷۵	۰/۳۰۷	۰/۵۸۲	۰/۰۰۵
اثر متغیر مستقل	۷۳۳/۲۲۲	۱	۷۳۳/۲۲۲	۱۸/۴۸	۰/۰۰۰	۰/۲۴۵
خطا	۲۲۶۱/۰۹۱	۵۷				
کل تصحیح شده	۲۹۹۴/۳۳۳	۵۹				

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌گردد، مقدار آماره آزمون برابر با ($F= 18/48$) گردیده است که چون $p=0/000 < 0/01$ ، این مقدار در سطح یک درصد معنادار شده است. بنابراین بین مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان بعد از آموزش مهارت‌های زندگی در دو کنترل و آزمایش در مرحله‌ی پس آزمون، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان در مرحله‌ی پس آزمون تأثیر معناداری داشته است. میزان این تأثیر بنا به ستون مجذور اتا برابر با بیست و چهار درصد می‌باشد.

فرضیه ۲- آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر معنادار دارد.

جدول ۶- نتایج تحلیل کوواریانس آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان

نوع مقیاس‌ها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون	p	اتا
همکاری	اثربیش آزمون	۵۸۴/۱	۱	۵۸۴/۱	۱۵۳/۰	۶۹۷/۰	۰۰۳/۰
اثرمتغیر مستقل		۰۰۸/۷۴	۱	۰۰۸/۷۴	۱۵۳/۷	۰۱۰/۰	۱۱۱/۰
قاطعیت	اثربیش آزمون	۳۷۲/۱۰	۱	۳۷۲/۱۰	۲۹۹/۱	۲۵۹/۰	۰۲۲/۰
اثرمتغیر مستقل		۴۷۳/۱۲۵	۱	۴۷۳/۱۲۵	۷۲۰/۱۵	۰۰۰/۰	۲۱۶/۰
خویش‌داری	اثربیش آزمون	۱۴۶/۰	۱	۱۴۶/۰	۰۲۲/۰	۸۸۲/۰	۰۰۰/۰
اثرمتغیر مستقل		۲۲۱/۵۲	۱	۲۲۱/۵۲	۹۰۴/۷	۰۰۷/۰	۱۲۲/۰

برای پاسخ به این سؤال از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج به‌دست آمده در جدول ۶ قابل مشاهده است.

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌گردد، مقدار آماره آزمون اثرمتغیر مستقل تمامی خرده مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی در مرحله‌ی پس آزمون در سطح پنج درصد ($p < 0/05$) معنادار شده است. بنابراین بین متوسط تمامی خرده مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی در دو گروه

کنترل و آزمایش در مرحله‌ی پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مهارت‌های زندگی بر تمامی خرده مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی در مرحله‌ی پس از آزمون تأثیر معناداری داشته است. میزان این تأثیر بنا به ستون مجذور اتا برای خرده مقیاس‌های همکاری، قاطعیت و خویشتن داری به ترتیب برابر با ۱۱، ۲۲ و ۱۲ درصد می‌باشد.

فرضیه ۳- آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر معنادار دارد.

نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان استفاده شد در جدول ۷ قابل مشاهده است.

جدول ۷- نتایج تحلیل کواریانس آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون	p	مجذور اتا
اثر پیش آزمون	۱۵۱۴/۲۰۱	۱	۱۵۱۴/۲۰۱	۲/۹۸۸	۰/۰۸۹	۰/۰۵
اثر متغیر مستقل	۲۳۹۰/۸۱۶	۱	۲۳۹۰/۸۱۶	۴/۷۱۸	۰/۰۳۴	۰/۰۷۶
خطا	۲۸۸۸۲/۶۳	۵۷				
کل تصحیح شده	۳۳۰۵۰/۱۸	۵۹				

همان گونه که در جدول فوق مشاهده می‌گردد، مقدار آماره آزمون برابر با ($F=4/718$) گردیده است که چون $p=0/034 < 0/05$ ، این مقدار در سطح پنج درصد معنادار شده است، بنابراین بین عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله‌ی پس از آزمون پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان در مرحله‌ی پس از آزمون تأثیر معناداری داشته است. میزان این تأثیر بنا به ستون مجذور اتا برابر با هشت درصد می‌باشد.

فرضیه ۴- آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده مقیاس‌های عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر معنادار دارد.

نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده مقیاس‌های عملکرد تحصیلی دانش آموزان استفاده شد، در جدول ۸ قابل مشاهده است.

جدول ۸- نتایج تحلیل کوواریانس آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده مقیاس‌های عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان

رتبه مقیاس‌ها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون	P	اتا
عامل خود کارآمدی	اثربیش آزمون	۰/۶۷۰	۱	۰/۶۷۰	۰/۰۲۲	۰/۸۸۲	۰/۰۰۰
تأثیرات هیجانی	اثربیش آزمون	۶/۲۳۹	۱	۶/۲۳۹	۰/۱۱۶	۰/۷۳۵	۰/۰۰۲
برنامه ریزی	اثربیش آزمون	۲۴/۲۸۱	۱	۲۴/۲۸۱	۰/۶۳۴	۰/۴۲۹	۰/۰۱۱
فقدان کنترل پیامد	اثربیش آزمون	۵۲/۴۱۳	۱	۵۲/۴۱۳	۱/۵۶۸	۰/۲۱۶	۰/۰۲۷
انگیزش	اثربیش آزمون	۱۱۳/۹۷۳	۱	۱۱۳/۹۷۳	۳/۴۰۹	۰/۰۷۰	۰/۰۵۶
	اثربیش آزمون	۱۸/۱۸۸	۱	۱۸/۱۸۸	۰/۳۷۱	۰/۵۴۵	۰/۰۰۶
	اثربیش آزمون	۲۰۱/۸۲۲	۱	۲۰۱/۸۲۲	۴/۱۱۴	۰/۰۴۷	۰/۰۶۷

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌گردد، مقدار آماره آزمون اثربیش مستقل خرده مقیاس‌های برنامه ریزی و انگیزش در مرحله‌ی پس آزمون در سطح پنج درصد ($p < 0/05$) معنادار شده است. بنابراین بین متوسط خرده مقیاس‌های برنامه‌ریزی و انگیزش در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس آزمون، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده مقیاس‌های برنامه‌ریزی و انگیزش در مرحله‌ی پس آزمون تأثیر معناداری داشته است. میزان این تأثیر بنا به ستون مجذور اتا برای برنامه‌ریزی و انگیزش، به ترتیب برابر با ۱۱ و ۷ درصد می‌باشد. آموزش مهارت‌های زندگی بر سایر خرده مقیاس‌های عملکرد تحصیلی تأثیر معناداری ($p > 0/05$) نداشته است.

بحث و نتیجه گیری

این تحقیق با هدف تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه‌ی اول شهر مرودشت انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان تأثیر معناداری داشته است که نتایج پژوهش حاضر با پژوهش (Nore & Mohammadkhane, 2000) و (Skalweek, 2004) و (Acama, 2006) و (Conrad, Thomas, Lindner, Leifmoen, Kjetilsunde, 2009) و (Aqajani, 2002). و (Dehghane zade, 2005) و (Hagheghe, 2006) و (Mohammade, 2006) و (Zahrahar & Reza zadeh & Ahghar, 2008) و (Haje mahdavi, 2010) همسویی دارد. در تبیین این فرضیه باید گفت که مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که روابط اجتماعی مثبت و مفید را آغاز و حفظ نماید، دوستی و صمیمیت با همسالان را گسترش دهد، سازگاری رضایت بخشی را در مدرسه ایجاد نماید، به افراد اجازه دهد که خود را با شرایط وفق دهند و تقاضاهای محیط اجتماعی را بپذیرند (Gresham & Watson & Eskener, 2001). بیشتر روان‌شناسان بر این باورند که مهارت‌های زندگی شامل خودآگاهی، ارتباط، تصمیم‌گیری، همکاری، روابط بین فردی، مقابله با استرس، همدلی، تفکر نقاد، مثال‌هایی از مهارت‌های روزمره‌ی زندگی به شمار می‌آیند و این مهارت‌ها فرایندی پیوسته است که طی آن، فرد رفتار خود را با هدف ایجاد رابطه‌ای بسنده و مؤثر با محیط، سایر انسان‌ها و خود تغییر می‌دهد. اساس مهارت زندگی، به وجود آوردن تعادل بین خواسته‌های خود و انتظارات جامعه است که می‌تواند بر تمام ابعاد زندگی فرد تأثیر بگذارد. از طرفی هدف اساسی هر نظام آموزشی این است که مهارت‌های لازم در زندگی روزمره را به افراد آموزش دهد تا بتواند به عنوان عضوی کارآمد، نقش مفیدی را در جامعه ایفا نماید. حاجی مهدوی در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، نشانه‌های افسردگی را در افراد کاهش داده و منجر به تغییر در رفتار آزمودنی شده و سبب افزایش عملکرد اجتماعی مناسب گردیده است. (Hajemahdave, 2010). مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از نیروهای وجودی در جهت شادابی و ایجاد زندگی مثبت و عملکرد اجتماعی خوب و مناسب برای خود و دیگران بهره‌گیرد. افراد باید یاد بگیرند که «چه کاری را باید انجام دهند و چگونه آن کار را انجام دهند». یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد. علاوه بر این با تغییری که کسب این مهارت‌ها در افراد به وجود می‌آورد، برداشت و نگرش دیگران نیز تغییر می‌یابد. بنابراین مهارت‌های زندگی یکی از عوامل عمده‌ی گسترش بهداشت روان است (Barzegar, 2008). و فردی که از نظر روان سالم بوده و مهارت‌های

زندگی را آموخته باشد می‌تواند در جامعه قادر به اجرای نقش صحیحی از مهارت‌های اجتماعی بوده و فردی مفید و مؤثر در اجتماع باشد.

همچنین این تحقیق با هدف تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی انجام شد، نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر تمامی خرده مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشته است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش، شور (Noree & Mohammad khane, 2010) و (Bladort & Zensef & Wezberg & Weyst, 2001) و (Walberg, 2005) و (Bettelo, 2005) و (Doog & Bekart, 2006) و (Sevrz, 2008) و (Jamalzade, 2010) و (Nortaghe, 1997) و (Ebrahim ghavam, 2000) و (Tabatabaee & Banegamale & Ahade, KHamesan, 2012) همسویی دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان بیان داشت که داشتن مهارت برای موقعیت‌های مختلف نیاز اساسی هر انسانی است چنان‌که نلسون (Nelsoon, 2009) بیان می‌دارد که مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای پیچیده از مهارت‌ها می‌باشند که برای سازگاری و کنار آمدن با موقعیت‌های فشارزای حیاتی بوده، روابط سالم را پرورش داده و عملکرد کلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ماتسون و همکاران، مهارت‌های اجتماعی را به عنوان رفتارهای قابل مشاهده و قابل اندازه‌گیری تعریف کردند که استقلال، قابلیت پذیرش و کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشند. این مهارت‌ها برای سازش یافتگی و کارکرد بهنجار مهم هستند و نارسایی در مهارت‌های اجتماعی به طور نزدیکی با اختلالات روانی و مشکلات رفتاری مرتبط هستند. (Matsun, 2006). خرده مقیاس‌های مهارت اجتماعی مشتمل بر رفتارهایی نظیر همکاری، قاطعیت و خویشتن داری است که به صورت خرده آزمون ارائه شده‌اند. فردی که مهارت‌های زندگی را آموزش می‌بیند با شناخت خود و آگاهی از نقاط قوت و ضعف، خواست‌ها و ترس‌ها، رغبت‌ها، تمایلات خود را شناسایی و با خویشتن داری، مسئولیت کارهایمان را بر عهده بگیریم. وی می‌تواند در برخورد با مسائل مختلف تصمیم‌گیری کرده و پاسخ دهد، راه‌های برقراری ارتباط با دیگران، چگونگی همکاری و همدلی با دیگران و با خودآگاهی در مواقع مختلف برخورد با مشکلات، قاطعیت در موقع لزوم و قدرت نه گفتن در برابر افراد خاطی را آموخته و به موقع استفاده می‌نماید. دانش آموزی که مهارت‌های زندگی را آموزش می‌بیند، برای خود مرز مشخصی تعیین کرده و در آن زمینه و در صورت لزوم فعالیت می‌کند، فردی که مهارت زندگی را آموخته قاطعیت را می‌داند در هر جایی تسلیم هر چیزی نگردد، فریب نخورده و در قبال آنان از نه گفتن قاطع استفاده نماید، یا مهارت دارد با تفکر خلاق خود در موقعیت‌های زمانی خاص، رفتار خلاقانه از خود بروز دهد و در عین خویشتن داری و کنترل هیجانات خود، تصمیمات خود را به اجرا درآورد. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی،

اجتماعی مبتلا به جامعه قابل استفاده است. مهارت‌های زندگی به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عملکرده و هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش را ارتقا بخشند (Who, 2000)، ترجمه (Kazem zade otfi & Fatta & Motabe, 2006) لذا آموزش مهارت‌های زندگی باعث ارتقای مؤلفه‌های زندگی می‌گردد و کلیه‌ی ابعاد زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و نه تنها در روابط بین فردی و درون فردی تأثیر مثبت دارد، بلکه در سلامتی جسم و روح نیز مؤثر است و از آنجایی که خودآگاهی، عزت نفس و تصمیم‌گیری، حل مسأله، ارتباط و همکاری و همدلی و... از شاخص‌های اساسی توانمندی‌های هر انسان است، سبب می‌شود که هر انسانی فرصت‌های زندگی را تجزیه و تحلیل و بررسی نماید و برای مقابله با هر چیزی که ممکن است با آن برخورد داشته باشد، به چاره اندیشی پرداخته و لذا آموزش مهارت‌های زندگی است که موجب ارتقاء شاخص‌های مذکور در انسان می‌گردد و فرد و جامعه را در راه رسیدن به اهداف فوق کمک می‌کند. دانش آموزشی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار می‌گیرد، به یک فرد توانا از نظر اجتماعی تبدیل شده و تصمیم‌های قاطعانه در زندگی و امور تحصیلی خود می‌گیرد، و به یک فرد موفق تبدیل خواهد شد.

همچنین این تحقیق با هدف تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان انجام شد که، نتایج پژوهش حاضر با پژوهش (Lindman R Duek.J.L, 2001) و (Mau, 1997) (Wel_Cheng, 1997) و (Adamz&Sing, 1998) و (Hsrter,1999) و (Quirk, K. J., Keith, T. Z., و (Quirk, J, T, 2001) و (Quirk, A.M, و (Multon, K, D; Browns. S.D; Lent. R, W, 2004) و (Sarefe, 1997) و (Esfahanasl, 2002) و (Karemzadeh, 2006) و (Havaee, 2009) و (Bakhteyarpoor, 2009) و (Rahmate, 2011) همسویی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت مهارت‌های زندگی سبب می‌شود که دانش‌آموزان شایستگی‌های خود را افزایش دهند و در جامعه و گروه همسالان، موقعیت شایسته‌ای به دست آورده و تعاملی مثبت در روابط خود با همسالان، جامعه و معلمان داشته باشند و دامنه‌ای از رفتارهای مقبول را از خود نشان دهند. در نظام آموزش و پرورش، ارزیابی از طریق بررسی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان انجام می‌گیرد. به همین دلیل تحقیقات متعددی در زمینه‌ی عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، به ویژه در حوزه‌ی علوم تربیتی به عمل آمده است. عملکرد تحصیلی از این جهت اهمیت دارد که پیشرفت آموزشی در یادگیری اثر داشته و یادگیری آموزشی پیشرفت تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (shams, 2001). حساسیت تعلیم و تربیت از یک سو و پیچیدگی جهان امروز از سوی دیگر مدیران و معلمان آگاه‌تری را طلب می‌کند تا زمینه‌ی رشد جمعی را فراهم نمایند. امروزه تمرکز آموزش به‌جای ارایه‌ی برنامه‌های آموزشی یا مدیریت رفتار کلاسی، به پرورش دانش‌آموزان با انگیزه و راهبردی تغییر کرده است.

(Paris, S.G. Winograde, P., 2012) در پژوهشی بیان می‌دارند، دانش‌آموزانی که از مهارت‌های زندگی بالا برخوردار باشند، روابط قوی و مستحکمی با دانش‌آموزان دیگر و مجموعه کلاس برقرار کرده و به احتمال زیاد، سطح بالایی از سازگاری اجتماعی را از خود بروز خواهند داد؛ این دانش‌آموزان با رفتار مثبت‌تری نمایان شده و این امر موجب می‌شود محدودیت‌ها و توانایی‌های خود را به شیوه‌ی صحیح‌تری ارزیابی، درک و پذیرش کنند و در امتحانات و عملکرد تحصیلی رتبه‌ی بهتری از خود نشان دهند. همچنین مهارت زندگی سبب تقویت و رابطه‌ی مناسب بین معلم و دانش‌آموزان می‌شود، علاوه بر این، مهارت زندگی در دانش‌آموزان، اعتماد به نفس و عزت نفس به وجود می‌آورد و به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با نگاه مثبت نسبت به خود و این اعتقاد که از عهده‌ی یادگیری مطالب بر می‌آیند، به یادگیری مطالب بپردازند، بنابراین مهارت‌های زندگی می‌تواند بر عملکرد تحصیلی و افزایش سطح یادگیری دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد.

همچنین این تحقیق با هدف تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده مقیاس‌های عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد که نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده مقیاس‌های عملکرد تحصیلی (برنامه‌ریزی و انگیزش) دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشته است.

نتایج پژوهش حاضر با پژوهش (Boekartes, M., 1996) و (Cool, V.A., & Keith, T.Z., 1991) و (Jegade, J.O., Jege, R. T., & Ugodlunwa, C.A., 1994) و (Koutsoulis, M. K., & ctorya, Vi, 2009) و (Baryanastaz, 2005) و (Campbell, J. R. 2001) و (Chang & Solomon, 2010) و (Fahimzade, 2002) و (Talebpoor & Cooperats, 2003) و (kajbaf & Cooperats, 2003) و (Yosefy & Khayer, 2003) و (Razavianshad, 2005) و (Pooratashe & Cooperats, 2013) و (Hatame & Cooperats, 2012) و (Raeisi & Cooperats, 2013) و (Shahryare, 2013) و (Rostame & Aliabade, 2014) و (Ranjbar, 2014) همسویی دارد.

در تبیین این فرضیه می‌توان بیان کرد، که مهم‌ترین نشانگر بازده آموزش، پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی یادگیرندگان است. از این رو، موفقیت هر نظام آموزشی بستگی به این دارد که آن نظام تا چه حد و به چه میزانی توانسته است به عملکرد مورد انتظار دست یابد (Hasanabadi & Cooperats, 2013). در بحث عملکرد تحصیلی دو موضوع برنامه‌ریزی و انگیزش تأثیر زیادی بر عملکرد تحصیلی دارند. برنامه‌های کلاسیک و رسمی و قراردادی تنها کنجکاوای ذهنی و تمایلات دانش‌آموزان را ارضا می‌کند و به دیگر تمایلات و احتیاجات جسمانی و روحانی آن‌ها نمی‌پردازد و انگیزش پیشرفت تحصیلی به رفتارهایی اطلاق می‌شود که منجر به یادگیری و پیشرفت می‌گردد. به عبارت دیگر، انگیزش پیشرفت تحصیلی، تمایل فراگیر است، به آنکه کاری را در قلمرو خاصی به خوبی انجام دهد و عملکردش را به‌طور خودجوش ارزیابی کند (Galaker & Cooperats, 2007).

پیشرفت تحصیلی را می‌توان مجموعه‌ای از معلومات یا مهارت‌های اکتسابی عمومی یا اختصاصی در موضوعات درسی دانست که معمولاً به وسیله‌ی آزمایش‌ها و نشانه‌ها یا هر دو اندازه‌گیری می‌شود (Edraky & Cooperats, 2011) و باید گفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش آموزشی که به عنوان نیروهای انسانی بالقوه یکی از قشرهای اجتماعی در روند نوسازی و توسعه‌ی کشور هستند، تأثیر معناداری داشته و آنان با داشتن برنامه‌ریزی صحیح برای رسیدن به هدف و داشتن انگیزه‌ی کافی می‌توانند در راه رسیدن به توسعه‌ی پایدار تلاش نموده و با پرورش و تقویت احساس‌های مثبت و داشتن فعالیت‌های بهینه در ارتباطات، رضایت دیگران را جلب کرده و باعث سعادت جامعه می‌شود، به این دلیل، امروزه با توجه به تعریفی که از برنامه‌ریزی آموزشی وجود دارد، میزان پیشرفت و موفقیت دانش‌آموزان در مقاطع تحصیلی، یکی از حساس‌ترین محورهای فعالیت برنامه‌ریزان آموزشی را تشکیل می‌دهد، چرا که رضایت تحصیلی یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی است و فردی که در جامعه مهارت‌های زندگی و ارتباطی و حل مسأله و تصمیم‌گیری و روابط بین فردی را آموخته باشد می‌تواند برنامه ریز خوبی بوده و در موقع لزوم تصمیم صحیح گرفته و با برنامه‌ریزی دقیق و انگیزه‌ی کافی برای پیشرفت داشته باشد و با داشتن مهارت کافی زمینه‌ی عملکرد تحصیلی موفق را فراهم کند، معلم برای افزایش سطح انگیزش دانش‌آموزان نسبت به یادگیری موضوع‌های مختلف درسی، باید سعی کند تا شرایط یادگیری را بهبود بخشد و کیفیت روش آموزش را افزایش دهد و برنامه‌ریزی مناسب داشته باشد، البته فردی که از انگیزه‌ی کافی برخوردار باشد و فنون کافی برای رسیدن به اهداف را بداند، به مراتب در برنامه‌ریزی نیز دقت نظر داشته و بدون برنامه‌ریزی کاری انجام نمی‌دهد و تصمیمی نمی‌گیرد، چنین فردی در برخورد با مسائل، انگیزه‌ی کافی داشته و با دقت در برنامه‌ریزی می‌تواند مسائل را حل نماید. پس آموزش مهارت‌های زندگی، سبب ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان گردیده و همچنین آنان را افرادی با انگیزه‌ی پیشرفت و برنامه ریز جهت رسیدن به موفقیت بار خواهد آورد.

پیشنهاد‌های پژوهش

- پیشنهاد می‌شود که با بازنگری و بازاندیشی در ابعاد و عناصر برنامه‌ی درسی موجود، میزان توجه به مهارت‌های زندگی را افزایش داده و محتوای کتاب درسی به نحوی تدوین شود که مهارت‌های زندگی را بتوان به صورت عملی در کلاس آموزش داد و همچنین برای آموزش آن امکاناتی از قبیل cd آموزشی و بسته‌های آموزش مهارت‌های زندگی در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد.

- یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری بر مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد، لذا آموزش و پرورش می‌تواند، مهارت‌های زندگی را جزئی از آموزش‌های خاص خود قرار دهد.
- جهت آموزش مهارت‌های زندگی بین وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم تبادل نظر گردیده و از نظرات و اندیشه‌های متخصصان دانشگاهی استفاده گردد.
- پیشنهاد می‌گردد، مقایسه آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی مدارس دولتی و غیر دولتی انجام گردد.
- پیشنهاد می‌گردد پژوهشی در زمینه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بر کودکان بدون سرپرست تحت حمایت مراکز بهزیستی انجام گردد.
- پیشنهاد می‌گردد، پژوهشی در زمینه‌ی نقش واسطه‌ای مهارت‌های زندگی در رابطه با ویژگی‌های شخصیتی و عملکرد تحصیلی انجام گردد.

References

- Aqajanian, A., & Thompson, V. (2013). Female headed households in Iran (1976–2006). *Marriage & Family Review*, 49(2), 115-134
- Akama.K. (2006). Relations under Graduates. Psychological cognition experiences in problem – solving. Among self efficacy, goal setting and Meta Psychological Reports, 2006, 98, P: 895- 901
- Aqajani, M. (2002), the effect of life skills training on mental health and juvenile locus city of Qom, M. Sc., General Psychology, University of Azafra.
- Betlow, M. (2005). The effect of social skills intervention on the emotional intelligence of children with limited social skills. Unpublished thesis. Hall University
- Campbell, David, F. J. (2006), *The University, Business Research Networks in Science and Technology/ Knowledge Production Trends in The United States /European Union and Japan*, London: Praeger.
- Conrad, A, Thomas, W. Lindner, E, Leifmoen, Kjetilsunde. (2009).
- CordNoghabi, Messenger Vpashashryfy, Hussein. (2005). *thyh designing life skills curriculum for students in secondary education.fslnamh educational innovations fourth year (12)*.
- Dehghanzadeh, Ali. (2005). *the effect of life skills training, problem solving and decision making skills to enhance students' creativity.payan a master.thran: Teacher Training University*
- Dodge, Diana Trister & Bickart tomos. (2006). *Three key social skill*, Retrieved
- Www.scholastic.com. 2006/6/5

- Ebrahimi qavam, S. (2010), review the effectiveness of self-regulated learning strategies on mental health of male students at the secondary school in Mashhad, Journal of Mental Health, Ministry of Health, Fall 2012, Vol. 13, No. 51, Ss250-259
- Elliot, Stephen. N and Gersham, Frank. M (1993). Social skill intervention for children, Behavior Modification, No, 17(2), 233-309.
- Ghasemabade, Mohammad Khani, n. (2000). Basic rehabilitation of educational training skills training program Zndgy.mavnt Vmavnt Cultural Affairs Ministry of Education and Prevention Welfare Organization.
- Gresham & Stephen N. Elliott (1990) Social Skills Rating System: SSRS Secondary Level Questionnaire, Teacher form, by Frank M.
- Gresham, F.M., Baovan, M., Cook, C.R. (2006). Social skills training for teaching replacement behaviors: Remediating acquisition deficits in atrisk student. Hhp/www.Proquest.com
- Hagheghe, Jamal. (2006). Life skills training and self-study on the health of Nfs.hftm.shmarh twenty-five-six 55-47Mjllh Education, Volume III, Year XIII - Number 1 Page 78.
- Haji Mahdi, T. and M. Khani, Sh. (2011). The effect on quality of life Zndgy.mjllh behavioral sciences and social skills training.
- Hantrgbvy, Carl. (2000). Life skills training guide. Translation F. Ghasemzadeh.
- Kartlj, Jy.vmylbrn, Jy.af. (1978), teaching social skills to children, translation MH race theory (2006), Mashhad, Razavi Publications.
- Matson, J. A.andIrving G.A. (2006).Exploring Servant Versus Self Sacrificial Leadership: A research proposal for Assessing the Commonalities and Distinction of two Follower Oriented Leadership Theories. Proceeding of the Amerisan Society of business and Behavioral Sciences. 13/1: 1305-1319.
- Matsuda, E.Uchiyama K. (2006).Assertion training in coping with mentaldisorders with psychosomatic disease. International Congress Series; 1287:276-8.
- Mohammadi, Saber. (2006).zrvrt life skills training for children and adolescents, the newspaper Moth, No. 1016.
- Nadere, F, refreshing, Pasha, GR and Makvandi, F. (2006). Effectiveness of social skills training on socio-personal adjustment aggression and assertiveness high school female students at risk. Journal of Research in Psychology, Islamic Azad University Khorasgan. Number thirty-third, pp. 62-37.
- Niemiec, C. P. & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence. Andrelatedness in the classroom. Applying self- determination theory toeducational practice. Theory and Research in Educationvol, 7(2), 133-144.

-
- Nvrtqy, A. (1997), the effect of social skills training to students Vhmdly restraint on increasing social skills of secondary school students in Tehran, Tehran University MA thesis
 - Paris, S. G., Winograde. P. (2012). The role of self- regulation learning in contextualteaching:Principleandpracticeforpreparation. www.w.ciera.org/library/achieve.
 - Paul, Gilbert. (2006). Overcome depression, Tehran: Siavash Jamalzadeh Rshd.trjmh.
 - Seevers, R. & Jones- Blank, M. (2008).The effects of social skills training on social skill development and on student behavior. National forum of special educational journal. V.19.N1.
 - Shahim, Sima. (2002). The social skills in a group of students from the teachers, the thirty-second year Psychology and Educational Sciences Journal, Issue 1.
 - Shahim, S. (2009).Overtandrelationalaggressioninschoolchildren.JournalofPsychiatryandClinical Psychology, VolXIII, No. 3, 264-71. (Persian).
 - Tabatabai, J., Bani Jamali, S. Sadat; Sadat shekoo; Ahadi, Hasan and Khamesan, Ahmed al. (2012). Effect of self-regulated learning strategies, academic Brpyshrft anxiety psychology student in Birjand Islamic Azad University, School of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences Journal, Volume 9, Issue 4, Pages 300-292.
 - The World Health Organization (1993). Life skills training, translation optic GHasemkhane, R. and Mohammad Khani, Butterfly (1998). Thar "of Mental Health and Prevention of Substance Abuse.
 - The World Health Organization (2000), Life Skills Training Program, translation: Ladan Fata, Angel Mvtaby and M. Kazemzadeh Atoof (1385), Tehran: Rvanpzhvh
 - The World Health Organization. (2000). Parvaneh Mohammad Khani plan reflecting optical R. translation Ghasemabade life skills training.thran Welfare Organization.
 - Tsai, Y., Kunter, M., Ludtke, O., Trautwein, U. & Ryan, R. M. (2009).What Makes Lessons Interesting? The role of situational and individualfactors in three school subject's journal of Educational psychology, 100, 460-472.
 - UNICEF (2014). Life SkillsDefinitions: Availableat http://www.unicef.org/lifeskills/index_7308.html.
 - Weyst. (2010).Lifeskills training, the self-esteem individuals in the above expected it tobe an important factorin reducing its many psychological problems. Journal of Intellectual Disability Research. 49(7):250–28

-
- WHO (2012). Training workshops for the development and implementation of life skills programs.
 - World Health Organization (1997). WHOQOL: Measuring Quality of Life. Available 2 January 2016 at: www.who.int/mental_healthmedia/68.pdf
 - Zahra Kar, K-Zadeh, A. and Ahghari, sacred. (2009). Evaluate the effectiveness of problem solving skills efficacy of Rasht high school girl's. *fslnamh new ideas in education* 5, 3, 133-150.
 - Havaei, Alireza (1388). The Effect of Life Skills Training on Students' Self-Employed Beliefs and Educational Values. Master's thesis at Tarbiat Moallem University.
 - Mahdi Haji, Tahereh and Mohammad Khani, Shahram. (1390). The Effect of Life Skills Training on Quality of Life. *Journal of Behavioral Sciences and Social Sciences*.
 - Qoltash, Abbas, Ojinejad, Ahmad Reza and Barzegar, Mohsen (2010). The Effect of Teaching Metacognitive Strategies on the Academic and Intelligent Performance of the Students of the 5th Fifth Grade Educational Psychology Quarterly, pp. 119-135.
 - Shahmim, Sima. (1381). Studying social skills in a group of students from the viewpoint of teachers, *Journal of Psychology and Educational Sciences* Years Thirty-Two, No. 1.
 - Sharifi, Morteza. (1376). the relationship between the age of admission to the school and the academic performance and emotional and social adjustment of primary school students in Ahwaz. Research Council of Khuzestan Province Education Organization.
 - Razavian, Morteza. (1384). The Relationship of Emotional Intelligence with Social Adjustment and Academic Development of Students in the Third Basic School of Tabriz in the academic year of 83-84. Master's thesis, Faculty of Psychology, Tabriz University.
 - Rahmati, Beata, Adib Rad, Nasrin, Tahmasian, Karine and Sadeghpour, Bahram. (1390). Life skills training in children's social adjustment. *Journal of Social Behavioral Sciences*, No. 5, pp. 74-70.
 - Khoshkam, Zahra, Malekpour, Mokhtar, Molavi, Hossein (2008) *Journal of New Psychological Research*, Vol. 8, No. 2, pp. 156-141.
 - Khanifar, Hossein and Pour Hosseini, Mozhdeh. (1390). *Life Skills*, Tehran, Hajar Publications.
 - Ranjbar, Susan (1393). The Effectiveness of the Problem-Solving Teaching Method on Academic Performance and the Motivation to Advance the Science of Primary Vocational Students in Shah Abad. Master's Thesis

-
- Kurd Nouqabi, Rasoul and Pasha Sharifi, Hossein. (1384). Curriculum development for life skills curriculum for secondary school students. Quarterly Journal of Educational Innovations, Year IV, issue 12.
 - Jalil Abkenar, Somayeh. (1388). Social skills training for hearing impaired students. Journal of Exceptional Education No. 104, pp. 72-66.
 - Pour Atashi, Mahtab, Mohammadi, Hamid Mowhad, Rezvanfar, Ahmad, Hosseini, Seyyed Mahmoud (2012). The Effect of IQ and Progressive Motivation on Learning Approaches and Academic Performance of Agricultural Students. Master thesis, Agricultural Economics and Development Research, Volume 45, Issue 2, pp. (372-363).
 - Esfahani Asl, Maryam. (1381). Comparison of Individual-Social Compatibility and Academic Performance of Third-Year-Old Female Girl Students, Master's Degree, Islamic Azad University, Ahvaz Branch.