

## تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان<sup>۱</sup>

آذر پاکدامن ساوجی\*، کامران گنجی\*\*، محمود احمدزاده\*\*\*

**مقدمه:** پژوهش‌های پیشین اغلب، اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای روان‌شناختی را بررسی کرده‌اند و به اثر این آموزش‌ها بر متغیرهای تحصیلی کمتر توجه کرده‌اند. پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کلاس سوم راهنمایی شهرستان بیرانشهر انجام شده است.

**روش:** این پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. از بین دانش‌آموزان کلاس سوم راهنمایی شهرستان بیرانشهر در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۹، ۱۴۵ نفر شامل ۷۷ پسر و ۶۸ دختر، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب و در دو گروه شامل ۷۴ نفر آزمایش و ۷۱ نفر کنترل جایگزین شدند. پیش و پس از آموزش، هر دو گروه به پرسش‌نامه «انگیزش پیشرفت هرمنس» (۱۹۷۰) پاسخ دادند؛ سپس مداخله آزمایشی یعنی ارائه آموزش مهارت‌های زندگی، به گروه آزمایشی ارائه شد. معادل نمرات نوبت اول و دوم دانش‌آموزان به‌عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی مورد استفاده قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل هم‌پراکنش تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معنادار داشته ( $P < 0/01$ ) و تأثیر این آموزش‌ها بر دانش‌آموزان دختر و پسر یکسان است.

**بحث:** با توجه به نقش و اهمیت مهارت‌های زندگی، آموزش این مهارت‌ها باید به یکی از مؤلفه‌های برنامه درسی در مدارس و در کل دوره‌های تحصیلی تبدیل شود.

**کلیدواژه‌ها:** انگیزش پیشرفت، پیشرفت تحصیلی، مهارت‌های زندگی.

تاریخ پذیرش: ۹۱/۷/۹

تاریخ دریافت: ۹۰/۲/۱۸

۱- این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه است.  
\* دکتر روان‌شناس تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه. <pakdamanazar@yahoo.com> (نویسنده مسئول)  
\*\* دکتر روان‌شناس تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملایر.  
\*\*\* کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه.

## مقدمه

پیچیدگی‌ها و تغییرات سریع زندگی بشری، چالش‌های فراوانی را در برابر او قرار داده است. چگونگی سازگاری با وضعیت و دشواری‌های ناشی از چالش‌های موجود، از دل‌مشغولی‌های اصلی متخصصان این امر، به ویژه در حوزهٔ تعلیم و تربیت است (ادیب، ۱۳۸۵). انسان‌ها برای مقابلهٔ سازگارانه با موقعیت‌های متفاوت و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی تجهیز کند. به همین دلیل به‌تازگی تا حد بسیاری، نظام‌های تعلیم و تربیت در سراسر دنیا به آموزش مهارت‌های زندگی<sup>۱</sup> برای سازگار کردن بهتر و مؤثرتر افراد با چالش‌ها و مسائل زندگی، توجه کرده‌اند. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی فرد را برای غلبه بر تنش‌ها و مشکلاتی که گریبان‌گیر فرد و جامعه است، آماده می‌کند (هو،<sup>۲</sup> ۱۹۹۹).

برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی را گیلبرت. جی. بوتوین<sup>۳</sup> (۱۹۹۷) گسترش داد. این برنامه برای پیشگیری از سوءمصرف مواد مخدر و سیگار و الکل تهیه شده است و شامل سه بخش است: ۱- آموزش مهارت‌های مدیریت که شامل توانایی تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، مقاومت در برابر تبلیغات، مقابله با اضطراب، خشم و ناکامی، حل مسأله، تعیین هدف، خودرهبی و خودتقویتی می‌شود؛ ۲- آموزش مهارت‌های اجتماعی که شامل برقراری ارتباط اجتماعی کلامی و غیرکلامی، ارتقای شایستگی، احترام به دیگران و مهارت ابراز وجود است؛ ۳- آموزش مهارت‌های مربوط به مشکل، این بخش شامل ارائهٔ اطلاعاتی دربارهٔ میزان شیوع مصرف مواد، نتایج کوتاه‌مدت و بلندمدت سوءمصرف، مهارت‌های مقاومت در برابر فشار دیگران است (بوتوین و کانتور،<sup>۴</sup> ۲۰۰۰). هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی و اجتماعی و پرورش افرادی خلاق است که بتوانند به تولید اندیشهٔ نو و جدید در اجتماع بپردازند (WHO، ۱۹۹۳؛ ترجمهٔ قاسم‌آبادی‌نوری و محمدخانی، ۱۳۷۷).

1- life skills

2- WHO

3- Botvin

4- Botvin and Kantor

تحقیقات مختلف حاکی است که آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش حل مشکلات، مهارت خودآگاهی، خودنظارتی، مهارت‌های مقابله و مهارت سنجش واقعیت (ترنر و مک‌دانلد و سامرست،<sup>۱</sup> ۲۰۰۸)، شایستگی روانی-اجتماعی و انگیزش مدرسه و کاهش مصرف الکل مؤثر است (ونزل و ویچولد و سیلبرسین،<sup>۲</sup> ۲۰۰۹). همچنین آموزش مهارت‌های زندگی برای رشد مهارت تصمیم‌گیری، مسئولیت‌پذیری، مهارت‌های بین فردی، رفتار اخلاقی و مهارت اجتماعی اثربخش بود (استروث،<sup>۳</sup> ۱۹۹۶).

آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه‌های گوناگون مؤثر و مفید بوده است؛ مانند برنامه‌های پیشگیری از سوء مصرف دارو (پنتز، ۱۹۸۳؛ بوتوین و بوکر و بوتوین،<sup>۴</sup> ۱۹۸۴؛ بوتوین و کانتور،<sup>۵</sup> ۱۹۹۹؛ ونزل و ویچولد و سیلبرسین، ۲۰۰۹؛ طارمیان و مهریار، ۱۳۸۷)، کاهش مصرف سیگار (گورمن،<sup>۶</sup> ۲۰۰۲، ۲۰۰۵)، پیشگیری از بی‌بندوباری جنسی (پیک و گیواندان و پورتینگ،<sup>۷</sup> ۲۰۰۳، مگنانی، مک‌این‌تایر، مهبیار، براون و هاجینسون،<sup>۸</sup> ۲۰۰۵؛ لو، وانگ، تو و گاؤ،<sup>۹</sup> ۲۰۰۸)، پیشگیری از ایدز (هو، ۱۹۹۴؛ بووا و برویک و کوئینونس،<sup>۱۰</sup> ۲۰۰۸)، پیشگیری از خودکشی (خدیوی، معزی، شاکری و برجیان، ۱۳۸۴)، ارتقای عزت نفس و سلامت روانی (اسماعیلی، ۱۳۸۰؛ آقاجانی، ۱۳۸۱؛ حقیقی، موسوی، مهربانی‌زاده و بشلیده، ۱۳۸۵)، همسرآزاری (فاطمی، داودی، فشارکی و گل‌افشانی، ۱۳۹۰)، سبک‌های هویت (پیری، ۱۳۸۳) و کاهش علائم افسردگی (آزور، ۱۳۸۴؛ محمودیان، خوش‌کنش و صدیق‌پور، ۱۳۸۷؛ امیری برمکوهی، ۱۳۸۸).

نتایج تحقیقات نشان داده است که مهارت‌های زندگی، سازگاری فرد را با محیط و مقتضیات آن افزایش داده و باعث می‌شود فرد به‌گونه‌ای کارآمد و مؤثر با محیط خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی برخورد کند (کردنوقابی و شریفی، ۱۳۸۴). با مروری بر

1- Turner, Macdonald and Somerset

4- Botvin, Boker and Botvin

7- Pick, Givaundan and Poorting

9- Lou, Wang, Tu and Gao

2- Wenzel, Weichold and Silbereisen

5- Botvin and Kahtor

8- Magnani, Macintyre, Mehyrar, Brown and Hutchinson

10- Bova, Burwick and Quinones

3- Astroth

6- Gorman

ادبیات، مشاهده می‌شود که تحقیقات در حوزه آموزش مهارت‌های زندگی در خارج از کشور بیشتر بر روی سوء استفاده از مواد مخدر، الکل، تنباکو و رفتارهای پرخطر متمرکز شده است (گورمن،<sup>۱</sup> ۲۰۰۵؛ بوتوین و بیکر و داسنبری،<sup>۲</sup> ۱۹۹۹؛ پنتز،<sup>۳</sup> ۱۹۸۳؛ ونزل و همکاران، ۲۰۰۹) و تحقیقات در داخل کشور نیز بیشتر بر متغیرهای سلامت روانی، اختلال سلوک، افسردگی، پذیرش اجتماعی، سازگاری اجتماعی، عزت نفس، استرس و شیوه‌های مقابله با استرس، کاهش مشکلات رفتاری و اختلال سلوک، کاهش افکار خودکشی گریانه، کاهش شدت علائم اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای، کاهش تکانشوری و مواد مخدر متمرکز بوده است؛ برای مثال، حقیقی و همکاران (۱۳۸۴)؛ اسماعیلی (۱۳۸۰)؛ ثمری و لعلی‌فاز (۱۳۸۴)؛ هزاری (۱۳۸۴)؛ خوشنوی فومنی (۱۳۸۵)؛ رضایی و ملک‌پور و عریضی (۱۳۸۸)؛ حمیدی (۱۳۸۴)؛ همتی علمدارلو و شجاعی (۱۳۸۵)؛ نظرپور، پوزش، رفیع‌پور، صداقت، نظری، امینی و پورسیف (۲۰۱۰)؛ صبحی قراملکی و رجبی (۲۰۱۰)؛ رفاهی (۱۳۸۷)؛ پوراحمدی و جلالی (۱۳۸۷)؛ پورشیفی، بهرامی احسان و طایفه تبریزی (۱۳۸۵)؛ بیرامی، پوراحمدی و جلالی (۱۳۸۶)؛ رحمتی، ادیب راد، طهماسبیان و صالح صدق‌پور (۲۰۱۰).

اثر بخشی درخور توجه آموزش مهارت‌های زندگی، اعم از مهارت‌های فردی و اجتماعی، در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی، باعث شده است مسئولان اجرایی و برنامه‌ریزان آموزشی به گنجانیدن این آموزش‌ها در برنامه‌های آموزشی مدارس توجه کنند. با توجه به نقش اساسی مدارس در آماده‌سازی دانش‌آموزان برای ورود به اجتماع و پذیرش نقش‌های متفاوت اجتماعی، ضروری به نظر می‌رسد که بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روی دانش‌آموزان بیشتر تأکید و بدان بیشتر توجه شود.

تحقیقات پیشین، اغلب، اثر آموزش مهارت‌های زندگی را بر متغیرهای روان‌شناختی بررسی کرده و به اثر این آموزش‌ها بر متغیرهای تحصیلی کمتر توجه کرده‌اند. تنها چند پژوهش اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای تحصیلی را بررسی کرده‌اند که در

1- Gorman

2- Botvin, Baker and Dusenbary

3- Pentz

آن‌ها نیز اثر یک یا چند مهارت مجزا بر حوزه خاصی از پیشرفت تحصیلی بررسی شده است. از جمله تأثیر آموزش مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی (کنوگ و باند و فلکس من،<sup>۱</sup> ۲۰۰۶؛ امین‌الرعايا و عطاری، ۱۳۸۷؛ خیر و سیف، ۱۳۸۳)، آموزش مهارت‌های حل مسأله بر پیشرفت تحصیلی درس علوم (عبدی، ۱۳۷۹؛ شاکری، ۱۳۸۸)، آموزش مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری بر خلاقیت (دهقانی‌زاده، ۱۳۸۴) و آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی (محمودی‌راد، ۱۳۸۶) و بر عملکرد تحصیلی (عربگل، محمودی قرایی و حکیم شوشتری، ۱۳۸۴)، آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شیوه‌های حل مسأله (باباپور خیرالدین، ۱۳۸۷) و انگیزش مدرسه (ونزل و همکاران، ۲۰۰۹).

با این حال، به نظر می‌رسد که این آموزش‌ها با اثرگذاری مثبت بر متغیرهای روان‌شناختی از جمله عزت نفس، بر متغیرهای شناختی و تحصیلی از جمله انگیزش تحصیلی<sup>۲</sup> نیز تأثیرگذار باشند. انگیزش پیشرفت<sup>۳</sup> به مفهوم تمایل فرد برای رسیدن به هدف، براساس مجموعه‌ای از استانداردها تعریف شده است. گیچ و برلاینر<sup>۴</sup> (۱۹۹۲)، به نقل از سیف، (۱۳۸۷) نیز انگیزه پیشرفت را به صورت میل یا علاقه به موفقیت کلی یا موفقیت در زمینه‌ای خاص تعریف کرده‌اند. این انگیزه در موقعیت‌های تحصیلی می‌تواند بر پیشرفت تحصیلی<sup>۵</sup> اثرگذار باشد. منظور از پیشرفت تحصیلی، میزان دستیابی دانش‌آموزان به اهداف آموزشی از پیش تعیین شده است که از آنان انتظار می‌رود در فرآیند کوشش‌های یادگیری خود به آن‌ها برسند (سیف، ۱۳۸۷). مطالعات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که انگیزه پیشرفت بالایی دارند، در تکالیف مدرسه موفق می‌شوند. این دانش‌آموزان در مقایسه با دانش‌آموزانی که انگیزه پیشرفت کمی دارند، به مدت طولانی‌تری در انجام دادن تکالیف استقامت می‌کنند و برای موفقیت بیشتر تلاش می‌کنند (اسلاوین،<sup>۶</sup> ۱۳۸۵). با توجه به نقش حیاتی انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی در

1- Keogh, Bond and Flaxman  
4- Gage and Berliner

2- academic motivation  
5- academic achievement

3- achievement motivation  
6- Slavin

دستیابی به اهداف نظام آموزش و پرورش، محققان و دست‌اندرکاران این حوزه همواره در پی افزایش پیشرفت تحصیلی و انگیزش دانش‌آموزان با شناسایی عوامل تأثیرگذار بر آن بوده‌اند؛ از این رو در تحقیق حاضر، اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بررسی شده است.

## روش

پژوهش حاضر مطالعه‌ای از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. با توجه به اینکه پژوهش حاضر در پی یافتن تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است، آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس با دستکاری متغیر مستقل یعنی ارائه آموزش مهارت‌های زندگی به گروه آزمایش، تأثیر آن بر متغیرهای وابسته، انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی، مشاهده و بررسی شد. طرح پژوهش حاضر، طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است (گزی، ۱۳۸۹) که به صورت زیر است:

R	T1	x	T2
R	T1		T2

**نمونه و روش انتخاب نمونه:** گروه نمونه شامل ۱۴۵ نفر (۷۷ پسر و ۶۸ دختر) از دانش‌آموزان سوم راهنمایی بودند که از بین تمامی دانش‌آموزان پسر و دختر سوم راهنمایی مدارس دولتی شهرستان پیرانشهر در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۹ که در مجموع ۱۶۸۰ نفر شامل ۱۰۰۲ پسر و ۶۷۸ دختر بودند، انتخاب شدند. ابتدا از بین مدارس برحسب جنسیت، ۱۱ مدرسه پسرانه و ۸ مدرسه دخترانه، ۴ مدرسه شامل ۲ مدرسه پسرانه و ۲ مدرسه دخترانه، به صورت خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند و برای جلوگیری از سرایت آموزش مهارت‌های زندگی به گروه کنترل، ۲ مدرسه شامل یک مدرسه پسرانه و یک مدرسه

دخترانه، به گروه آزمایش و ۲ مدرسه شامل یک مدرسه پسرانه و یک مدرسه دخترانه به گروه کنترل، اختصاص داده شدند. سپس از هر مدرسه، دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند که پسرها به صورت سه کلاس ۲۰ نفری و یک کلاس ۱۷ نفری و دخترها به صورت چهار کلاس ۱۷ نفری توزیع شده بودند که در دو گروه شامل ۷۴ نفر آزمایش و ۷۱ نفر کنترل جایگزین شدند. سن دانش‌آموزان در دامنه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال با میانگین ۱۴/۲۷ و انحراف استاندارد ۱/۴۲ قرار داشت. همه دانش‌آموزان هوش متوسط داشته و در طبقه اقتصادی اجتماعی متوسط قرار داشتند. ملاک‌های ورود: اشتغال تمام‌وقت به تحصیل، طبقه اقتصادی اجتماعی متوسط، دامنه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال، شرکت در حداقل ۱۰ جلسه آموزش. ملاک‌های خروج: وجود اختلال‌های بارز رفتاری، شرکت نکردن در بیش از ۲ جلسه آموزش.

**ابزار اندازه‌گیری:** پرسش‌نامه انگیزش پیشرفت هرمنس (هرمنس،<sup>۱</sup> ۱۹۷۰). این پرسش‌نامه را در سال ۱۹۷۰، هرمنس ساخت که حاوی ۲۹ پرسش چهارگزینه‌ای است. نمره‌گذاری پرسش‌نامه با توجه به ویژگی‌های نه‌گانه که سؤالات براساس آن‌ها تدوین شده است، انجام می‌گیرد. بعضی از سؤالات به صورت مثبت و برخی دیگر به صورت منفی ارائه شده است. در سؤالات ۱، ۴، ۹، ۱۰، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۲۰، ۲۳، ۲۷، ۲۸ و ۲۹ به جواب الف ۱، ب ۲، ج ۳ و د ۴ می‌دهند. در سؤالات ۲، ۳، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۴، ۲۵ و ۲۶ به صورت برعکس نمره داده می‌شود. روایی<sup>۲</sup> این پرسش‌نامه در موارد متعدد تأیید شده است؛ چنان‌که هرمنس برای محاسبه روایی از روایی‌یابی محتوا که اساس آن را پژوهش‌های قبلی درباره انگیزش پیشرفت تشکیل می‌داد، استفاده کرد. او ضریب هم‌بستگی هر سؤال را با رفتارهای پیشرفت‌گرا محاسبه کرد. ضرایب سؤالات پرسش‌نامه به ترتیب از ۰/۳۰ تا ۰/۵۷ است. علاوه بر این هرمنس به وجود ضریب هم‌بستگی بین این پرسش‌نامه و آزمون اندریافت موضوع<sup>۳</sup> اشاره می‌کند. اسودی (۱۳۷۹)، با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی، روایی آزمون را به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۲ محاسبه کرد. در

پژوهش حاضر نیز روایی آزمون به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۴ محاسبه شد. برای دسترسی به میزان پیشرفت تحصیلی از نمره معدل نوبت اول و دوم دانش‌آموزان استفاده شد. **برنامه آموزش مهارت‌های زندگی:** در پژوهش حاضر، آموزش مهارت‌های زندگی در قالب یک دوره ارائه شد. این دوره، دوازده جلسه ۵/۱ ساعته بود که به هر یک از مهارت‌ها یک جلسه اختصاص داده شد. محتوای آموزشی دوره در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱- محتوای آموزشی دوره آموزش مهارت‌های زندگی

جلسه	فعالیت	هدف
اول	جلسه توجیهی	توضیح مقدماتی درباره اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی و معرفی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی
دوم	مهارت تصمیم‌گیری	فرد با ارزیابی راه‌حل‌های موجود، یک یا چند راه‌حل مطلوب را انتخاب کند
سوم	مهارت حل مسئله	فرد با تقسیم کردن مشکل به اجزای کوچک‌تر آن را حل کند.
چهارم	مهارت تفکر خلاق	فرد بتواند مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد.
پنجم	مهارت تفکر انتقادی	فرد بتواند درباره موضوع، سؤال و استدلال کند، سپس آن بپذیرد یا رد کند.
ششم	مهارت روابط بین فردی و گروهی	فرد بتواند دیدگاه‌ها، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز کند و در هنگام نیاز، بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کند.
هفتم	مهارت خودآگاهی	فرد بتواند ضعف‌ها و قوت‌های خود را شناخته و به سؤال «من کیستم؟» پاسخ دهد.
هشتم	مهارت مدیریت هیجان	فرد بتواند هیجانات مثبت و منفی خویش را بشناسد و هر یک را در موقعیت مناسب و با روش کارآمد بروز دهد.
نهم	مهارت همدلی	فرد بتواند به دیگران توجه کند و آن‌ها را دوست داشته باشد و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیرد و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به دیگران نزدیک شود.
دهم	مهارت مقابله با استرس	فرد بتواند منابع استرس و نحوه تأثیر آن‌ها را بشناسد تا با رفتار صحیح، فشار روانی یا استرس را کاهش دهد.
یازدهم	مدیریت تعارض	فرد بتواند در زمان و مکانی مناسب، با افکار، توصیف اطلاعات حسی، بیان انتظارات، خلاصه کردن صحبت‌های مطرح شده و ارائه راه‌حل‌ها، تعارض را مدیریت کند.
دوازدهم		جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون



## یافته‌ها

همان‌طور که در جدول ۲ دیده می‌شود، نمرات انگیزش پیشرفت آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون تقریباً یکسان است؛ اما در پس‌آزمون، نمرات انگیزش پیشرفت گروه آزمایش (۹۵/۲۴) در مقایسه با گروه کنترل (۸۷/۹۷) افزایش داشته است. میزان پراکندگی در پس‌آزمون، هم در گروه آزمایش و هم در گروه کنترل پایین‌تر از پیش‌آزمون است. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد از نظر پیشرفت تحصیلی تفاوت زیادی بین گروه‌های آزمایشی و کنترل مشاهده نمی‌شود.

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

کنترل (n=۷۱)		آزمایش (n=۷۴)		گروه‌ها	متغیرهای پژوهش
SD	M	SD	M		
۶/۲	۸۷/۰۷	۶/۱۸	۸۷/۴۵	پیش‌آزمون (همپراش)	انگیزش پیشرفت
۵/۹۷	۸۷/۹۷	۵/۴	۹۵/۲۴	پس‌آزمون	
۲/۱۳	۱۶/۵۷	۲/۱	۱۶/۶۰	نوبت اول (همپراش)	پیشرفت تحصیلی
۲/۰۷	۳/۱۶	۲/۰۲	۱۶/۶۴	نوبت دوم	

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که اگرچه نمره انگیزش پیشرفت در پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون افزایش داشته، این افزایش در هر دو جنس تقریباً به یک اندازه بوده است. همچنین یافته‌ها در خصوص پیشرفت تحصیلی، حاکی از آن است که معدل نوبت اول و دوم دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت چندانی نداشته است.

جدول ۳- میانگین و انحراف استاندارد پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت به تفکیک جنسیت

آزمایش		کنترل		معدل نوبت اول (همپراش)	جنس - تعداد	متغیرها
SD	M	SD	M			
۲/۱	۱۶/۵	۲	۱۶/۶۷	معدل نوبت اول (همپراش)	پسر - ۷۷	پیشرفت تحصیلی
۲/۰۶	۱۶/۵۴	۱/۹	۱۶/۴۹	معدل نوبت دوم		
۲/۰۸	۱۶/۷۳	۲/۳	۱۶/۴۷	معدل نوبت اول (همپراش)	دختر - ۶۸	انگیزش پیشرفت
۲/۰۱	۱۶/۷۵	۲/۲۶	۱۶/۱۰	معدل نوبت دوم		
۶/۳	۸۶/۲۸	۶/۴	۸۶/۶۸	پیش‌آزمون (همپراش)	پسر - ۷۷	
۵/۵	۹۳/۹۸	۶/۰۴	۸۷/۲۴	پس‌آزمون		
۵/۹	۸۸/۸۲	۵/۹۹	۵/۸۷	پیش‌آزمون (همپراش)	دختر - ۶۸	
۵/۰۵	۹۶/۷۴	۵/۹	۸۸/۷۶	پس‌آزمون		

**فرضیه اول:** آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان تأثیر دارد. براساس ارقام به دست آمده از جدول ۴، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی‌داری در عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد ( $F_{(1,42)} = 237/65$ ). به‌طوری‌که نمرات نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش که در معرض آموزش قرار گرفته‌اند، به‌طور چشمگیری افزایش داشته است. بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی، انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان را به‌طور معنی‌داری افزایش می‌دهد.

جدول ۴- تحلیل هم‌پراکنش نمره‌های همپراش آزمون انگیزش پیشرفت

منبع	SS	df	MS	F	$\omega^2$
همپراش	۳۶۰۵/۶	۱	۳۶۰۵/۶	*۴۸۷/۶۲	۰/۷۴۴
گروه	۱۷۵۷/۳	۱	۱۷۵۷/۳	*۲۳۷/۶۵	۰/۶۲۶
خطا	۱۰۴۹/۹۸	۱۴۲	۷/۴		
کل	۱۲۲۵۴۰۲	۱۴۵			

\*  $p < 0/01$

**فرضیه دوم:** آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. براساس اطلاعات جدول ۵ پس از تعدیل نمرات معدل نوبت اول، اثر معنی‌داری در عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد ( $F_{(1,42)} = 20/4$ )؛ به‌طوری‌که نمرات نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش که در معرض آموزش قرار گرفته‌اند، به‌طور چشمگیری افزایش داشته است. از این رو، می‌توان نتیجه گرفت که پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزانی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار می‌گیرند، به‌طور معنی‌داری افزایش می‌یابد.

جدول ۵- تحلیل هم‌پراکنش نمره‌های همپراش آزمون پیشرفت تحصیلی

منبع	SS	df	MS	F	$\omega^2$
معدل نوبت اول (همپراش)	۵۷۶/۶	۱	۵۷۶/۶	*۳۴۷۴/۱	۰/۹۶۱
گروه	۳/۴	۱	۳/۴	*۲۰/۴	۰/۱۲۶
خطا	۲۳/۶	۱۴۲	۰/۱۷		
کل	۳۹۹۵۲/۵	۱۴۵			

\*  $p < 0/01$

**فرضیه سوم:** تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان دختر و پسر متفاوت است.

نتایج جدول ۶ حاکی از آن است که اثر تعاملی گروه جنسیت در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. بنابراین شواهد کافی برای رد فرضیه صفر وجود ندارد. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت، در دانش‌آموزان دختر و پسر یکسان است.

جدول ۶- تحلیل هم‌پراکنش نمره‌های همپراش به‌عنوان تابعی از گروه و جنسیت، با نمره‌های انگیزش پیشرفت

منبع	SS	df	MS	F	$\omega^2$
همپراش	۳۴۴۶/۷	۱	۳۴۴۶/۷	*۵/۴۶۹	۰/۷۷۰
گروه	۱۷۵۶/۲	۱	۱۷۵۶/۲	*۲۳۹/۲	۰/۶۳۱
جنسیت	۲۲/۰۴	۱	۲۲/۰۴	۳	۰/۰۲۱
گروه × جنسیت	۰/۱۸	۱	۰/۱۸	۰/۰۲۵	۰/۰۰۰
خطا	۱۰۲۷/۸	۱۴۰	۷/۳		
کل	۱۲۲۵۴/۲	۱۴۵			

\*  $p < 0/05$

**فرضیه چهارم:** تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر متفاوت است.

براساس اطلاعات جدول ۷، پس از تعدیل نمرات معدل نوبت اول، اثر تعاملی جنسیت و گروه در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. بنابراین شواهد کافی برای رد فرض صفر وجود ندارد؛ از این رو می‌توان نتیجه گرفت تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر به یک اندازه است.

جدول ۷- تحلیل هم‌پراکنش نمره‌های معدل نوبت اول (همپراش) به‌عنوان تابعی از گروه و جنسیت، با نمره‌های پیشرفت تحصیلی

منبع	SS	df	MS	F	$\omega^2$
معدل نوبت اول (همپراش)	۵۷۳/۸	۱	۵۷۳/۸	*۳۵۰/۵۷	۰/۹۶
گروه	۳/۵	۱	۳/۵	*۲۱/۱	۰/۱۳
جنسیت	۰/۳	۱	۰/۳	۲/۰۹	۰/۰۱۵
گروه × جنسیت	۰/۳۲	۱	۰/۳۲	۱/۹۸	۰/۰۱۴
خطا	۲۲/۹	۱۴۰	۰/۱۶		
کل	۳۹۹/۵۲/۵	۱۴۵			

\*  $p < 0.05$

## بحث

آنچه مدارس برای موفقیت افراد در صحنه چالش‌های زندگی به آنان اعطا می‌کند، شکل دهنده انتظارات قرن جدید است. در نتیجه برای رویارویی با این چالش‌ها می‌باید محیط آموزشی و یادگیری به‌گونه‌ای خلق شود که با طبیعت زندگی همگون باشد و به دانش‌آموزان کمک کند با انتظارات در حال رشد و تحول مواجه شوند.

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر نشان داد که پس از آموزش مهارت‌های زندگی نمره‌های انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان در مقایسه با گروه کنترل افزایش داشته است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های زندگی، انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان را به‌طور معنی‌داری افزایش می‌دهد. همچنین نتایج بیانگر آن است که این افزایش در هر دو جنسیت به یک اندازه بوده است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت، در دانش‌آموزان تابع جنسیت نیست. همچنین یافته‌ها حاکی از آن است که پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزانی که در معرض آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند، به‌طور معنی‌داری افزایش یافته است. اگرچه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر در نوبت اول و دوم تفاوتی نداشته است و تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی، در دانش‌آموزان تابع جنسیت نبوده است.

نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های متعددی همخوانی و همسویی دارد؛ از جمله پژوهش عربگل و همکاران (۱۳۸۴) مبنی بر تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد دانش‌آموزان. همچنین پژوهش سلطانی و همکاران (۱۳۸۷)، خیر و سیف (۱۳۸۳)، مبنی بر تأثیر مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی و عبدی (۱۳۷۹) و شاکری (۱۳۸۸) که طی دو پژوهش متفاوت با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسأله بر پیشرفت تحصیلی درس علوم تجربی دانش‌آموزان نشان دادند که آموزش روش حل مسأله بر کیفیت یادگیری دانش‌آموزان مؤثر است و منجر به پیشرفت تحصیلی آنان می‌شود. همچنین، محمودی‌راد (۱۳۸۶) که طی پژوهشی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله اجتماعی در ارتقای سطح عزت‌نفس و رابطه آن با کارکردهای هوشی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را بررسی کرد. نتایج نشان داد که با بهبود ارزشیابی عاطفی فرد از خودش (ارتقای عزت‌نفس)، کارکردهای هوشی مانند توجه، استدلال، یادگیری و...، دقت و سرعت بیشتری پیدا می‌کند و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بهبود می‌یابد. پاشایی و تقی‌پور و خوش‌کنش (۱۳۸۸) نیز طی پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها در کاهش اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی مؤثر است. از این گذشته، یافته‌های این پژوهش با سایر پژوهش‌ها در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی، نظیر پژوهش کوگ و باند و فلکسمن (۲۰۰۶)، آموزش مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری بر خلاقیت (دهقانی‌زاده، ۱۳۸۴)، آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شیوه‌های حل مسأله (باباپور خیرالدین، ۱۳۸۷) و انگیزش مدرسه (ونزل و همکاران، ۲۰۰۹) هماهنگ است.

در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی آزمودنی‌های این پژوهش می‌توان گفت که این آموزش‌ها با پرورش مهارت‌های مختلف در دانش‌آموزان، به آنان کمک می‌کند تا قوت‌ها و ضعف‌های خویش را بشناسند. به‌طورکلی، هدف مجموعه مهارت‌های زندگی کمک به فرد برای حرکت از ناتوانایی‌ها و

ضعف‌های مهارتی به سوی مهارت‌های توانمند و قوی و سازنده است. مجموعه مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌ها و توانایی‌هایی مانند توانایی تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، برقراری روابط بین فردی و گروهی، خودآگاهی، حل تعارض، همدلی با دیگران، مقابله با استرس‌ها، مقابله با هیجان‌ها و... است. هر یک از این مهارت‌ها تأثیر بسزایی در پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت دارند.

گیج و برلایر (۱۹۹۲؛ به نقل از سیف، ۱۳۸۷) طی پژوهشی نشان دادند اگر افراد شناخت کافی در خصوص توانایی خود بیابند و موقعیت‌های خود را به‌طور صحیح ارزیابی کنند، بهتر می‌توانند انگیزه‌های موفقیت را در خود تقویت کنند. از آنجاکه هر یک از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت و عوامل تأثیرگذار بر آموزش دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند در شناسایی موقعیتی که باعث افزایش انگیزش دانش‌آموزان به ادامه تحصیل می‌شود، مؤثر باشد.

این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبه‌رو بوده است: افت شرکت کنندگان؛ مقایسه نکردن دانش‌آموزان رشته‌های گوناگون؛ عدم نمونه‌گیری از تمام کلاس‌های دوره راهنمایی. با این حال به‌عنوان یکی از پژوهش‌های شبه‌آزمایشی در این حوزه محتوای کاربردی دارد. پژوهش حاضر نشان داد که انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزانی که آموزش مهارت‌های زندگی را دیده‌اند، بیشتر از دانش‌آموزانی است که از آموزش مهارت‌های زندگی بی‌بهره بودند؛ از این رو، ضروری است که نظام آموزش و پرورش به این مقوله توجه جدی و اساسی کند. نیز، شایسته است کارشناسان و صاحب‌نظران در نظام آموزشی تفحص کرده و مدل‌ها و روش‌های آموزشی متناسب و سازگار با نیازها و تفاوت‌های فردی و فرهنگی و سنی دانش‌آموزان را ارائه کنند. همچنین محیط آموزشی و یادگیری را به‌گونه‌ای خلق کنند که با طبیعت زندگی همگون باشد و به دانش‌آموزان کمک کند با انتظارات در حال رشد و تحول مواجه شوند. بنابراین آموزش

مهارت‌های زندگی گامی است مفید و سازنده که می‌تواند زمینه‌ساز بهبود کیفیت برنامه‌ها و شیوه‌های آموزشی و تربیتی باشد. این آموزش می‌تواند حرکتی را در راستای تحول برنامه‌های آموزشی و تربیتی شروع کند تا در پرتو آن مهارت‌ها، موضوعات و مطالب آموزشی به‌گونه‌ای که در زندگی روزمره وجود دارند، استفاده شوند و زنجیره‌های ارتباطی با دنیای واقعی دانش‌آموزان پیوند بخورد.

آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مسائل و ضروریات و اقتضائات زندگی در دنیای مدرن و در میان تغییر و تحولات و چالش‌های آن است. نظام آموزش و پرورش باید به این مهم توجه جدی و اساسی کرده و دانش‌آموزان را برای رویارویی با این چالش‌ها و زندگی پرتلاطم آماده کند. از این رو پیشنهاد می‌شود که نظام آموزشی اهمیت بیشتری به چنین برنامه‌هایی بدهد و در صورت امکان، آموزش مهارت‌های زندگی جزء لاینفک برنامه‌های درسی در مدارس و در کل دوره‌های تحصیلی شود.

- آزر، ف. (۱۳۸۵)، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش علائم افسردگی دانش‌آموزان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه مشاوره دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
- آفاجانی، م. (۱۳۸۱)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه الزهراء (س).
- اسلاوین، آر. ای. (۱۳۸۵)، روان‌شناسی تربیتی: نظریه و کاربرد، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، روان.
- اسماعیلی، م. (۱۳۸۰)، بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی در تعامل با شیوه‌های فرزندپروری بر عزت نفس دانش‌آموزان، فصلنامه پیام مشاوره، س ۳، ۶: ۲۹ تا ۳۸.
- اسودی، م. (۱۳۷۹)، اثربخشی درمان شناختی یک به شیوه گروهی بر افزایش انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان متوسطه شهرستان درگز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ادیب، ی. (۱۳۸۵)، بررسی میزان دستیابی نوجوانان ایرانی به مهارت‌های زندگی، فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز، س ۱، ۴: ۱ تا ۲۵.
- امیری برمکوهی، ع. (۱۳۸۸)، آموزش مهارت‌های زندگی برای کاهش افسردگی، فصلنامه روان‌شناسان ایرانی: روان‌شناسی تحولی، س ۵، ۲۰: ۲۹۷ تا ۳۰۶.
- باباپور خیرالدین، ج. (۱۳۸۷)، اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شیوه‌های حل مسئله دانش‌آموزان، فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز، س ۳، ۱۰: ۸ تا ۲۳.
- بیرامی، م، پوراحمدی، ا و جلالی، م. (۱۳۸۶)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش شدت علائم اختلال رفتار مقابله‌ای و بی‌اعتنایی دانش‌آموزان پسر ۸ تا ۱۰ ساله، فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز، س ۲، ۸: ۲۱ تا ۳۸.
- پاشایی، ز، تقی‌پور، ا، خوش‌کنش، ا. (۱۳۸۸)، تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی، فصلنامه روان‌شناسی



- کاربردی، ۱۲: ۷ تا ۲۰.
- پوراحمدی، ا. و جلالی، م. (۱۳۸۷)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش شدت علائم اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای در دانش‌آموزان پسر ۱۰ساله شهرستان نهاوند، *تعلیم و تربیت استثنایی*، ش ۸۴ و ۸۵: ۲ تا ۱۱.
- پورشریفی، ح. بهرامی احسان، ه. و طایفه تبریزی، ر. (۱۳۸۵)، بررسی اثربخشی آموزش کوتاه مدت مهارت‌های زندگی، *دو فصلنامه روان‌شناسی معاصر*، دوره اول، ش ۱: ۴۰ تا ۴۷.
- پیری، ل. (۱۳۸۳)، *بررسی رابطه بین سبک‌های هویت و مهارت‌های زندگی (توانایی ابراز وجود و مقابله با فشار روانی) در دانش‌آموزان دختر مقطع پیش‌دانشگاهی شهر تهران (۸۲-۸۳)*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.
- شمعی، ع. لعلی‌فاز، ا. (۱۳۸۴)، مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی، *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، س ۷، ش ۲۵ و ۲۶: ۴۷ تا ۵۵.
- حقیقی، ج. موسوی، م. مهربانی‌زاده، ه. م. بشلیده، ک. (۱۳۸۵)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه، *مجله علوم تربیتی دانشگاه اهواز*، س ۱۳ (۱): ۶۱ تا ۷۸.
- حمیدی، ف. (۱۳۸۴)، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر دختران نوجوان مناطق محروم کشور در اردوهای تابستانی، *مطالعات زنان*، س ۳ (۷): ۱۲۹ تا ۱۴۷.
- خدیوی، ر. معزی، م. شاکری، م. برجیان، م. (۱۳۸۴)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از اقدام به خودکشی در زنان شهرستان اردل، *مجله علمی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، دوره سیزدهم (۱): ۱۳ تا ۲۰.
- خوشنوی فومنی، ف. (۱۳۸۵)، *بررسی مهارت‌های زندگی نوجوانان، آگاهی، نگرش و عملکرد آنان در مورد اکستاسی در منطقه غرب شهر تهران در سال ۱۳۸۵*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد ناپیوسته پرستاری، دانشگاه علوم

- پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.
- خیر، م. سیف، د. (۱۳۸۳)، بررسی رابطه مهارت‌های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان با توجه به برخی از عوامل جمعیت‌شناسی، ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد، س ۱۱ (۴): ۲۵ تا ۳۴.
- دهقانی‌زاده، ح. (۱۳۸۴)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری) بر خلاقیت دانش‌آموزان پسر پایه پنجم شهرستان یزد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم.
- رضایی، ا. ملک‌پور، م و عریضی، ح. ر. (۱۳۸۸)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان استرس و شیوه‌های مقابله با استرس نوجوانان مراکز شبه‌خانواده، فصلنامه دانشور رفتار، س ۱۶ (۳۴): ۲۱ تا ۲۸.
- رفاهی، ژ. (۱۳۸۷)، مهارت‌های زندگی راهکار پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نوجوانان، فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، س ۱ (۲): ۱۳۱ تا ۱۴۶.
- سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۷)، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، (ترجمه نوری قاسم‌آبادی، ر. محمدخانی، پ)، تهران، انتشارات واحد بهداشت و پیشگیری از سوء‌مصرف مواد، سازمان بهزیستی کشور.
- سلطانی، م. امین‌الرعایا، م. عطاری، ع. (۱۳۸۷)، تأثیر آموزش مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر تیران و کرون اصفهان، تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۶، ۱: ۹ تا ۱۶.
- سیف، ع، ا. (۱۳۸۷)، روان‌شناسی پرورشی نوین: روان‌شناسی یادگیری و آموزش (ویراست ششم)، تهران، نشر دوران.
- شاکری، ب، ع. (۱۳۸۸)، تأثیر آموزش روش حل مسئله بر پیشرفت تحصیلی درس علوم دانش‌آموزان سال سوم راهنمایی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه.
- صفایی راد، ا. (۱۳۸۴)، بررسی رابطه بین کسب مهارت‌های زندگی و پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان.

- طارمیان، ف. مهریار، ا. ه. (۱۳۸۷)، اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به منظور پیشگیری از مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دوره راهنمایی، *مجله دانشگاه علوم پزشکی زنجان*، دوره ۱۶ (۶۵): ۷۷ تا ۸۸.
- عبدی، ح. (۱۳۷۹)، تأثیر آموزش مهارت‌های حل‌مسأله بر پیشرفت تحصیلی درس علوم تجربی دانش‌آموزان سال دوم راهنمایی شهرستان ایلام، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان اصفهان.
- عربگل، ف. محمودی قزایی، ج. حکیم‌شوشتری، م. (۱۳۸۴)، اثر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد دانش‌آموزان سال چهارم ابتدایی، *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، س ۷ (۳): ۵۱ تا ۵۷.
- فاطمی، س. م. داودی، ر. فشارکی، م. گل‌افشانی، ا. (۱۳۹۰)، ارتباط مهارت‌های زندگی و همسرآزاری، *فصلنامه رفاه اجتماعی*، س ۱۱ (۴۳): ۵۱ تا ۶۹.
- قاسمی پیربلوطی، م. (۱۳۷۴)، بررسی رابطه پیشرفت تحصیلی با انگیزش پیشرفت و منبع کنترل در دانش‌آموزان سال سوم راهنمایی شهرکرد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته روان‌شناسی، دانشگاه تهران.
- کازبی، پ. ک. (۱۳۸۹)، روش‌های پژوهش در علوم رفتاری، (ترجمه غلامرضا نفیسی و کامران گنجی)، تهران، انتشارات جیحون.
- کردنوقایی، ر. شریفی، پ. ح. (۱۳۸۴)، تهیه و تدوین برنامه مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه تحصیلی، *فصلنامه نوآوری‌های آموزشی*، س ۴ (۱۲): ۱۱ تا ۳۴.
- محمودی‌راد، م. (۱۳۸۶)، بررسی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی در ارتقای عزت نفس و رابطه آن با کارکردهای هوشی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، *مجله ویژه‌نامه توان‌بخشی در بیماری‌های روان*، (۲۹): ۲۵ تا ۷۲.
- محمودیان، م. خوش‌کنش، ا. صدیق‌پور، ص. ب. (۱۳۸۷)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر افسردگی دانشجویان، *فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی*، س ۱ (۱): ۳۳ تا ۵۴.
- هزازی، ز. (۱۳۸۴)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت

- روانی دانش‌آموزان دوره متوسطه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تبریز.
- همتی علمدارلو، ق و شجاعی، س. (۱۳۸۵)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اختلال سلوک دانش‌آموزان دوره راهنمایی مدرسه امام سجاده (ع)، تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ج ۴ (۱۶): ۷۳ تا ۹۱.
- Astroth, K. (1996), Leadership in non-formal youth groups: Does style affect youth outcomes? **Journal of Extension**, 34(6). Available at: <http://www.joe.org/joe/1996december/rb2.html>.
  - Botvin, G, J. Boker, E. Botvin, E, M. et al, (1984), Alcohol abuse prevention through the development of personal & social competence. **Journal of studies on alcohol**, 45, 550-552.
  - Botvin, G, J. Kahtor, I, W. (1999), Preventing alcohol tobacco use through the Life Skills Training. **Journal of Alcohol Research and Health**, 24, 4, 250-258.
  - Botvin. G. J.Kantor.L.W. (2000), preventing alcohol and tobacco use through life skills training. **Journal of The Nationa Institute on Alcohol Abuse And Alcoholism**. alcohol research &health, 24(4), 250-257.
  - Botvin, G, J. Baker, E. Dusenbary, L. et al.(1999), Preventing adolescent's drug abuse through a multimodal cognitive- behavioral approach: result of 3 years study. **Journal of Consult Clinical Psychology**, 58. 437- 446.
  - Bova, C. Burwick, N, T. Quinones, M. (2008), Improving Women's Adjustment to HIV Infection: Result of the Positive Life Skills Workshop Project, **Journal of the Association of Nurses in AIDS Care**, 19, 1, 58-65.
  - Gorman, D. (2002), The science of drug and alcohol prevention: The case of randomized trail of the Life Skills Training program. **International Journal of Drug and Policy**, 13, 21-26.
  - Gorman, D. (2005), Does Measurement dependence explain the effects of Life Skills training on smoking outcomes? **Prevention Medicine**, 40, 479-487.
  - Keogh, E., Bond, F., & Flaxman, P. (2006), Improving academic performance and mental health through a stress managment intervention: Outcomes and mediator of change, **Behavior Research and Therapy**, 44, 339-357.
  - Lou, Ch.Wang, X. 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 Shangha, Chin. **Journal of Reproduction & Contraception**, 19, 239-251.

- Magnani, R. Macintyre, K. Mehyrar, K. A. Brown, L. Hutchinson, P. (2005), The impact of life skills education on adolescent sexual risk behaviors in KwaZulu-Natal, South Africa. **Journal of Adolescent Health**, 36, 289- 304.
- Nazarpour, M., Pouzesh, S.D., Raoufi, M.B., Sadagat, K., Nazari, M., Amini, A., & Pourseif, A. (2010), Effect of Life Skills Workshops on Changing the Attitudes and Awareness toward Narcotic Drugs abuse in Students. **Medical Journal of Tabriz University of Medical Sciences**, Vol. 31 No. 4, 21-34.
- Pentz, M, A. (1983), Prevention of adolescence substance abuse through social skills develop ment, **NID Res Monogr**, 47, 195-232.
- Pick, S. Givaundan, M. Poortinga, V, H.(2003), Sexuality and life skills education: A multi-strategy intervention in Mexico, **American Psychology**, 58, 3, 230-234.
- Rahmati, B., Adibrad, N., Tahmasian, K., & Saleh sedghpour, B. (2010), The ffectiveness of life skill training on Social adjustment in Children, **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 5, 870-874.
- Sobhi-Gharamaleki, N., & Rajabi, S. (2010), Efficacy of life skills training on increase of mental health and self esteem of the students, **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 5, 1818-1822.
- Turner NE, Macdonald J, Somerset M. (2008), Life skills, mathematical reasoning and critical thinking: a curriculum for the prevention of problem gambling. Centre for Addiction and Mental Health, **Journal of Gambling Studies**, 24(3): 367-80.
- Wenzel, V. Weichold, K. Silbereisen, R. (2009), The Life Skills program IPSY. Positive influence on school bonding and prevention of substance misuse, **Journal of Adolescence**, 32, 1391-1401.
- World Health Organization. (1994), **The development and dissemination of life skills-education and overview division of mental health**, WHO technical report series 86, Geneva.
- World Health Organization. (1999), **Partners in life skills education**, Geneva, Switzerland: World Health Organization Department of Mental Health.