

## بررسی میزان توانمندی دانش آموزان متوسطه استان گیلان در استفاده از مهارت های زندگی

شهناز کنعانی کتمجانی<sup>۱</sup>

### چکیده

تحقیق حاضر به منظور بررسی میزان توانمندی دانش آموزان متوسطه استان گیلان در استفاده از مهارت های زندگی طراحی شده است. آزمودنی های این پژوهش ۶۳۹ نفر از دانش آموزان پسر و دختر متوسطه استان گیلان (۲۶۱ نفر پسر و ۳۷۸ نفر دختر) در سال تحصیلی ۸۴-۸۳ بودند که با روش نمونه گیری خوشه ای متناسب با حجم نمونه به طور تصادفی انتخاب شدند. در این تحقیق ۶ سؤال و ۸ فرضیه مطرح گردید که به بررسی متغیرهایی چون میزان توانمندی در استفاده از مهارت های زندگی، جنسیت، وضعیت اقتصادی، تحصیلات پدر، رشته تحصیلی، معدل، سن، و مناطق آموزش و پرورش پرداخته است. برای تجزیه و تحلیل داده های این پژوهش علاوه بر آمار توصیفی از آزمون تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه و آزمون LSD در صورت معنادار بودن تفاوت، آزمون t، ضریب همبستگی پیرسون و آزمون خی دو استفاده شد. نتایج نشان داد که دانش آموزان حداقل ۵۹ درصد میزان توانمندی در استفاده از مهارت های زندگی را از خود نشان داده اند یعنی آنها قادر هستند در ۵۹ درصد از ۱۰۰ درصد موارد از مهارت های زندگی استفاده نمایند. بین میزان آگاهی دانش آموزان در مؤلفه های مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد. به طوری که میزان آگاهی دانش آموزان در زمینه ی مهارت خودشناسی ( $X=0/69$ ) بیشتر و مهارت شوخ طبعی ( $X=0/14$ ) کمتر از مهارت های دیگر می باشد. بین دانش آموزان دختر و پسر متوسطه از لحاظ میزان آگاهی در زمینه مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود ندارد. ولی بین آنان در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت

معناداری وجود دارد. یعنی پسران بیشتر از دختران از مهارت های زندگی استفاده می کنند. دانش آموزان مهمترین منابع کسب اطلاعات در زمینه مهارت های زندگی را به ترتیب والدین ۱۹/۷ درصد، کتاب های درسی ۱۸/۸ درصد، کتاب های غیردرسی ۷/۵ درصد، رسانه های گروهی ۴/۲ درصد ذکر کرده اند و همچنین بین پسران و دختران در زمینه منابع کسب اطلاعات تفاوت معناداری وجود ندارد. ولی بین مناطق آموزش و پرورش و پایه تحصیلی در زمینه منابع کسب اطلاعات از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد. بین میزان توانمندی دانش آموزان پسر و دختر متوسطه در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد و نیز بین میزان آگاهی، معدل دانش آموزان و استفاده از مهارت های زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ولی بین سن و استفاده از مهارت های زندگی رابطه معناداری وجود ندارد و در نهایت این که بین دانش آموزان طبقات گوناگون اقتصادی، سطوح تحصیلات والدین و رشته تحصیلی در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد ولی بین دانش آموزان مناطق مختلف استان گیلان در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود ندارد.

واژگان کلیدی: مهارت های زندگی، وضعیت اقتصادی، توانمندی دانش آموزان.

#### مقدمه

در دنیای پرهیاهو و استرس زای قرن حاضر، فشارهای عصبی به عنوان یکی از آفات نیروی انسانی شناخته شده است و اثرات مخرب این فشارها بر زندگی فردی و اجتماعی کاملاً مشهود بوده و نوجوانان یکی از آسیب پذیرترین قشر در برابر این فشارها نسبت به گروه های دیگر به شمار می آیند.

اولین عواملی که در حفظ سلامت روانی و سازگاری نوجوانان در برخورد با مشکلات نقش تعیین کننده و محوری دارد روش های مقابله یا کنار آمدن با مشکلات می باشد. راف<sup>۱</sup> و همکاران به نقل از گستن<sup>۲</sup> اظهار می دارند که علت بسیاری از

1-Roff

2-Geston

شکست های تحصیلی، پرخاشگری، آشفتگی های شدید رفتاری، عاطفی و انزوای اجتماعی نوجوانان از مقابله ناموفق با مسائل و مشکلات روزمره و عدم توفیق در تعامل مثبت با دیگران ناشی می شود.

با توجه به دامنه وسیع و کاربرد همه جانبه مهارت های زندگی در همه ابعاد زندگی انسان و نقش مهارت های مقابله ای بر سلامت روانی، پژوهش حاضر به این منظور انجام گرفته است که محقق ضمن باور عمیق به کارآیی این مهارت ها در مقابله با فشارهای زندگی، بر این نکته نیز واقف است که همه مهارت های زندگی قابل فراگیری است و می توان با صرف وقت و تلاش، آنها را به خزانه مقابله ای خود افزود. امید است نتیجه این تحقیق بتواند برای دست اندرکاران تعلیم و تربیت مورد استفاده قرار گیرد و موجب ایجاد انگیزه برای دانش پژوهان جهت انجام تحقیقات بعدی گردد.

#### بیان مسئله

در عصر جدید، پیشرفت علم و فناوری و گسترش روزافزون اطلاعات، هر چند از یکسو زندگی را تسهیل کرده است ولی از سوی دیگر تحولات سریع اجتماعی، تغییر سبک زندگی و پیچیدگی های زندگی امروزی سلامت و آرامش روانی انسان ها را تهدید کرده و مشکلات جدید پیش روی بشریت، آسیب پذیری آنان را افزایش داده است.

حال که نمی توان مانع تغییرات و پیچیدگی های جامعه و گسترش روابط اجتماعی و بین فردی شد، راهی جز آماده کردن افراد به خصوص نسل نوظاسته برای رو به رو شدن با موقعیت های دشوار زندگی جدید باقی نمی ماند. زیرا در دهه های اخیر، روانشناسان در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از اختلالات و آسیب ها در ناتوانی برخی افراد در تحلیل «خود» و «موقعیت خود» ریشه دارند. با این استدلال بود که برنامه آموزش «مهارت های زندگی» توسط پرفسور ژیلبرت ح. بوتوین روانشناس دانشگاه کرنل نیویورک تهیه شد که هدفش آموزش این مهارت ها با روش علمی و حساب شده بود. بوتوین طی سال ها تحقیق به این نتیجه رسیده است که دانش آموزانی که این برنامه آموزشی را گذرانده اند نه تنها برای مواجه شدن با مشکلات

و مسائل زندگی آمادگی بیشتری دارند، بلکه احتمال روی آوردن آنها به مصرف سیگار و مواد مخدر نیز کمتر است.

امروزه پژوهشگران تأثیر مثبت مهارت های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، استفاده از ظرفیت ها و کنش های هوش، پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز (گی نر و همکاران، ۱۹۹۳)، ارتقای توانایی های اجتماعی (یل - نیوهون) پیشگیری از خودکشی، مهارت های ارتباطی (لافرام بواز<sup>۱</sup> ۱۹۹۴) تقویت اتکاء به نفس و تقویت خودپنداری (به نقل از طارمیان، ۱۳۷۸، ص ۲۱) مورد تأیید قرار داده اند.

با توجه به اهمیت و نقش مهارت های زندگی در ارتقای توانایی های روانی - اجتماعی و نیز بر اساس تجربیات به دست آمده محقق در طی آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان و دبیران راهنمایی که تقریباً تمام افراد تحت تعلیم فاقد آگاهی لازم در زمینه مهارت های زندگی بودند و حتی در تعریف مهارت های زندگی به مهارت هایی چون آشپزی، خیاطی و رانندگی و ... اشاره می نمودند لزوم تحقیق در زمینه بررسی میزان توانمندی های دانش آموزان متوسطه استان گیلان در استفاده از مهارت های زندگی بشدت احساس شده است. از این رو سؤالات اساسی که پژوهش حاضر جهت پاسخگویی به آن تدوین شده است عبارتند از:

- میزان توانمندی و بکارگیری مهارت های زندگی دانش آموزان متوسطه استان گیلان چگونه است ؟

- آیا بین جنس با آگاهی و بکارگیری مهارت های زندگی رابطه وجود دارد؟

و سؤالات دیگری از این نوع جزء آن دسته از سؤالاتی هستند که این پژوهش می تواند برای پاسخگویی به آنها اجرا گردد.

### سؤالات تحقیق

۱- میزان توانمندی دانش آموزان در استفاده از مهارت های زندگی چگونه است ؟

۲- میزان آگاهی دانش آموزان در کدام یک از مؤلفه های مهارت های زندگی بیشتر است؟

۳- دانش آموزان هنگام مواجهه با مشکل کدام یک از مؤلفه های مهارت های زندگی را بیشتر مورد استفاده قرار می دهند؟

۴- آیا بین دانش آموزان پسر و دختر متوسطه از لحاظ میزان آگاهی از مهارت های زندگی تفاوت وجود دارد؟

۵- آیا بین دانش آموزان پسر و دختر متوسطه در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت وجود دارد؟

۶- مهمترین منابع کسب اطلاعات دانش آموزان در زمینه مهارت های زندگی کدامند؟

#### فرضیه های تحقیق

۱- بین میزان توانمندی دانش آموزان پسر و دختر متوسطه در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد.

۲- بین میزان آگاهی دانش آموزان و استفاده از مهارت های زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

۳- بین دانش آموزان دارای والدین با سطوح تحصیلات متفاوت در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد.

۴- بین دانش آموزان طبقات گوناگون اقتصادی در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد.

۵- بین دانش آموزان رشته های مختلف تحصیلی در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد.

۶- بین معدل دانش آموزان و استفاده از مهارت های زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

۷- بین سن دانش آموزان و استفاده از مهارت های زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

۸- بین دانش آموزان مناطق مختلف استان گیلان در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد.

## جامعه آماری

جامعه آماری در این پژوهش، کلیه دانش آموزان پسر و دختر شاخه نظری مقطع متوسطه استان گیلان است که در سال تحصیلی ۸۴-۸۳ مشغول به تحصیل می باشند که تعداد آنها ۹۶۴۸۶ نفر بود.

## نمونه و روش نمونه گیری

در این پژوهش با توجه به وسعت جامعه آماری، ماهیت موضوع، اهداف تحقیق و با در نظر گرفتن همه جوانب امر از روش های نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای و طبقه ای استفاده شده است.

ابتدا با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای از بین مناطق ۲۹ گانه آموزش و پرورش استان گیلان شش منطقه از مرکز (ناحیه یک رشت، فومن) شرق (آستانه اشرفیه، بندر کياشهر) و غرب (ماسال و شاندرمن و صومعه سرا) به طور تصادفی انتخاب شدند.

در مرحله بعد از مناطق شش گانه ۲۶ دبیرستان (۱۰ مدرسه پسرانه و ۱۶ مدرسه دخترانه) و از هر مدرسه تعدادی دانش آموز برحسب نمونه محاسبه شده به صورت تصادفی گزینش شدند. جهت رعایت نسبت دانش آموزان مناطق انتخاب شده از فرمول زیر استفاده گردیده است:

$$\text{تعداد کل دانش آموزان مناطق مورد نظر} = \frac{\text{حجم نمونه}}{\text{تعداد هر گروه}} \times$$

و نیز جهت مشخص نمودن حجم نمونه از فرمول زیر استفاده شده است:

$$n = \frac{T^2 S^2}{D^2}$$

برای تعیین حجم نمونه ابتدا پرسشنامه بر روی ۳۰ نفر از دانش آموزان اجرا شد و پس از محاسبه واریانس و مقدار  $D$  تعداد نمونه ۶۰۷ نفر بود که با در نظر گرفتن ۵ درصد پرت (جهت جلوگیری از خطا و افزایش درجه اعتماد و اطمینان نتایج) تعداد نمونه ۶۳۹ نفر تعیین گردید که از این تعداد ۲۶۱ نفر پسر و ۳۷۸ نفر دختر بودند.

## ابزار اندازه گیری

در این پژوهش از پرسشنامه ۵۹ سؤالی محقق ساخته که با مطالعه در زمینه موضوع تحقیق و مراجعه به منابع و پرسشنامه های مرتبط و موجود، تهیه و تدوین شده، استفاده گردیده است.

در این پرسشنامه ۸ سؤال دانشی مربوط به میزان آگاهی و ۴۸ سؤال چهار درجه ای (همیشه، بیشتر اوقات، به ندرت، هرگز) جهت بررسی میزان استفاده از مهارت های زندگی هشتگانه (برای هر مهارت ۶ سؤال) و ۳ سؤال کلی در زمینه ارزیابی میزان دانش خویش در مورد مهارت های زندگی و آیا تاکنون آموزش دیده اند یا خیر و این آموزش ها به چه طریقی بوده است، گنجانده شده بود.

## اعتبار<sup>۱</sup> پرسشنامه

برای مشخص کردن اعتبار یا روایی پرسشنامه از روایی صوری (استفاده از نظر متخصصان) استفاده گردید. بدین منظور پرسشنامه به همراه فرم درجه بندی (کاملاً موافقم، موافقم، مخالفم، کاملاً مخالفم) در اختیار ۷ نفر از اساتید و متخصصان روانشناسی و علوم تربیتی قرار گرفت و از آنها خواسته شد تا نظر خود را در مورد هر یک از سؤالات با توجه به هدف و تعاریف داده شده ارائه دهند. پس از جمع آوری نظرات، سؤالاتی که در مورد آنها درجه توافق بالایی وجود داشت به عنوان سؤالات نهایی انتخاب گردید.

## پایایی<sup>۲</sup> پرسشنامه

پایایی پرسشنامه با روش بازآزمایی به دست آمده است. ضریب پایایی به دست آمده برای میزان توانمندی ۰/۹۱ و برای مهارت های هشتگانه از ۰/۸۳ تا ۰/۷۵ بوده است.

## روش جمع آوری اطلاعات

روش جمع آوری اطلاعات این گونه بود که محقق به همراه یکی از همکاران (جهت اجرای پرسشنامه در مدارس پسرانه) با مراجعه به ادارات نواحی منتخب و کسب مجوز، مدارس را به طور تصادفی انتخاب و با حضور در مدارس و انتخاب تصادفی دانش آموزان، ابتدا به معرفی خود پرداخته و هدف از انجام تحقیق و لزوم همکاری صادقانه در پاسخ به پرسشنامه ها را گوشزد نمود و آنگاه نحوه پاسخ دهی پرسشنامه ها با ذکر مثال هایی بیان گردید و به دانش آموزان اطمینان داده شد که اطلاعات جمع آوری شده کاملاً محرمانه خواهد ماند و اولیاء مدرسه نظارتی بر آن ندارند و پس از انجام پژوهش، پرسشنامه ها از بین خواهند رفت. سپس پرسشنامه را به صورت همزمان در اختیار دانش آموزان قرار داده و از آنها خواسته شد به تمام سؤالات به دقت پاسخ دهند. پس از تکمیل پرسشنامه، داده های جمع آوری شده استخراج، کدگذاری و وارد رایانه شدند و با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

## روش تحقیق

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است زیرا این تحقیق به دنبال بررسی رابطه احتمالی بین معدل، سن، میزان آگاهی با میزان استفاده از مهارت های زندگی است و همچنین روش این پژوهش می تواند از نوع پیمایشی یا زمینه یابی نیز باشد. چون زمینه یابی یک فرایند پژوهشی است به منظور جمع آوری اطلاعات درباره این موضوعات که گروهی از مردم چه می دانند، چه فکر می کنند یا چه کاری انجام می دهند. آنچه در زمینه یابی واقعاً اندازه گیری می شود دانسته ها و تفکرات مردم نیست بلکه در این فرآیند پژوهشی اظهارات مردم را درباره این که چه می دانند و چه فکر می کنند را اندازه گیری می کند (دلاور، ۱۳۷۶، صص ۱۳۸ و ۱۳۷). چون در این پژوهش می خواهیم بینیم میزان آگاهی دانش آموزان در مهارت های هشتگانه چگونه است و زمانی که با مشکلی برخورد می نمایند تا چه اندازه از این مهارت ها استفاده می کنند. بدین ترتیب می توان این پژوهش را یک پژوهش توصیفی از نوع پیمایشی به حساب آورد.



همچنین طرح این پژوهش از نوع زمینه یابی مقطعی است. در تحقیقات مقطعی به منظور توصیف جامعه ای که نمونه از آن انتخاب شده است، اطلاعات در یک مقطع زمانی معین از نمونه جمع آوری می شوند. این روش نه تنها به منظور توصیف بلکه برای تعیین همبستگی بین متغیرها در زمان تحقیق به کار برده می شود.

### روش های تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای بیان یافته های تحقیق و توصیف گروه نمونه از نظر جنسیت، سن، پایه تحصیلی، رشته تحصیلی و ... از روش های آمار توصیفی از قبیل توزیع فراوانی، درصد، میانگین، انحرافات معیار، حداکثر و حداقل نمره جدول و نمودار استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها از آزمون آماری تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه برای بررسی معنی دار بودن تفاوت ها و مقایسه میانگین های سه گروه و بیشتر و در صورت معنادار بودن تفاوت بین گروه ها جهت پیدا کردن گروه یا گروههای متفاوت از آزمون LSD و نیز برای مقایسه میانگین های دو گروه از آزمون  $t$  مستقل و همچنین از ضریب همبستگی پیرسون جهت نشان دادن معنادار بودن ارتباط بین متغیرها و در نهایت به منظور بررسی ارتباط بین متغیرهای اسمی از آزمون غیر پارامتریک  $\chi^2$  دو استفاده گردید.

### نتایج

سؤال اول به بررسی این نکته می پردازد که میزان توانمندی دانش آموزان در استفاده از مهارت های زندگی چگونه است. نتایج آزمون  $t$  با اعداد ثابت نشان داد که میانگین کسب شده توسط دانش آموزان به طور معناداری بیش از عدد ثابت ۷۶ و کوچکتر از عدد ثابت ۹۱/۲ بوده است. بدین ترتیب می توان ادعا کرد که دانش آموزان حداقل ۶۰ تا ۵۰ درصد میزان توانمندی در استفاده از مهارت های زندگی را نشان داده اند یعنی آنها هنگام مواجهه با مشکل در ۹۵ درصد از ۱۰۰ درصد موارد قادر هستند از مهارت های زندگی استفاده نمایند.

سؤال دوم تحقیق بیان می کند که بین میزان آگاهی دانش آموزان در مؤلفه های مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد. به طوری که میزان آگاهی دانش آموزان در زمینه مهارت خودشناسی ( $\bar{X}=0/69$ ) بیشتر و مهارت شوخ طبعی ( $\bar{X}=0/14$ ) کمتر از مهارت های دیگر می باشد.

سؤال سوم به بررسی این موضوع می پردازد که دانش آموزان هنگام مواجهه با مشکل کلامیک از مؤلفه های مهارت های زندگی را بیشتر مورد استفاده قرار می دهند. آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغیره نشان می دهد که بین میانگین نمرات دانش آموزان در استفاده از مؤلفه های مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد چون  $F$  محاسبه شده ( $F_p=162/16$ ) بزرگتر از  $F$  بحرانی جدول ( $F_p=2/69$ ) با درجه آزادی (۶۳۱ و ۷) می باشد. بررسی ها نشان داد که بالاترین میانگین به ترتیب مربوط به مهارت های خودشناسی، حمایت اجتماعی، پاداش دادن به موفقیت های خود، کنترل درونی، ابراز وجود، مسأله گشایی، شوخ طبعی و ورزش کردن می باشد.

جدول شماره ۱: آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغیره برای مقایسه میانگین نمرات دانش آموزان در زمینه استفاده از مهارت های زندگی

مؤلفه های مهارت های زندگی	میانگین	خطای استاندارد	F محاسبه شده
خودشناسی	۱۳	۰/۰۱۰	۱۶۲/۱۶
حمایت اجتماعی	۱۲	۰/۰۱۴	
پاداش دادن به موفقیت های خود	۱۱/۵	۰/۰۹	
کنترل درونی	۱۱/۲۴	۰/۰۹۶	
ابراز وجود	۱۰/۹۲	۰/۰۱۰	
مسأله گشایی	۱۰/۷۵	۰/۰۹۹	
شوخ طبعی	۸/۸۷	۰/۱۲	
ورزش کردن	۸/۷۱	۰/۱۴	
$\bar{X} = ۸۷$ کل	$p \leq ۰/۰۵$	$d.f = ۷$ و $۶۳۱$	

سؤال چهارم بیان می کند که بین دانش آموزان پسر و دختر متوسطه از لحاظ میزان آگاهی از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود ندارد چون T محاسبه شده ( $T_p = ۰/۳۹$ ) با درجه آزادی ۶۳۷ کوچکتر از T جدول ( $T_p = ۱/۹۶$ ) می باشد.

جدول شماره ۲: آزمون t جهت مقایسه میانگین نمرات آگاهی بر حسب جنسیت

شاخص آماری	تعداد	میانگین	انحرافات استاندارد	خطای استاندارد
پسر	۲۶۱	۲/۹۷	۱/۵۳	۹/۴۵
دختر	۳۷۸	۳/۰۲	۱/۴۱	۷/۲۴
کل	۶۳۹	۲/۹۹	۱/۴۵	۵/۷۶
$(T_p = ۱/۹۶)$	$(T_p = ۰/۳۹)$	$p \leq ۰/۰۵$	$d.f = ۶۳۷$	

بررسی سؤال پنجم نشان داد که بین دانش آموزان پسر و دختر متوسطه در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد چون T محاسبه شده ( $T_p = ۲/۹۸$ ) بزرگتر

از  $T$  بحرانی جدول ( $T_p = 2/58$ ) می باشد یعنی پسران در مقایسه با دختران هنگام مراجعه با مشکل بیشتر از فنون و تکنیکهای مقابله ای (مهارت های زندگی) استفاده می کنند.

جدول شماره ۳: آزمون  $t$  جهات مقایسه میانگین دختران و پسران در زمینه استفاده از

#### مهارت های زندگی

جنسیت	شاخص آماری	تعداد	میانگین	انحرافات استاندارد	خطای استاندارد
پسر	( $T_p = 2/567$ )	۲۶۱	۸۸/۸۵	۱۱/۴۵	۰/۷۱
دختر	( $T_p = 2/981$ )	۳۷۸	۸۵/۸۶	۱۳/۸۱	۰/۷۱
		$d.f = 637$	$p \leq 0.05$		

براساس بررسیهای انجام گرفته در مورد سؤال ششم تحقیق، مشخص گردید دانش آموزان مهمترین منابع کسب اطلاعات در زمینه مهارت های زندگی به ترتیب والدین ۱۲۶ نفر (۱۹/۷ درصد)، کتاب های درسی ۱۲۰ نفر (۱۸/۸ درصد)، کتاب های غیردرسی ۴۸ نفر (۷/۵ درصد) و رسانه های گروهی ۲۷ نفر (۴/۲ درصد) ذکر کرده اند همچنین نتایج آزمون  $t$  دو نشان داد که بین پسران و دختران در زمینه منابع کسب اطلاعات تفاوت معناداری وجود ندارد ولی بین مناطق آموزش و پرورش و پایه تحصیلی در زمینه منابع کسب اطلاعات از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد.

فرضیه اول: بین میزان توانمندی دانش آموزان پسر و دختر متوسطه در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج نشان دهنده تأیید فرضیه تحقیق می باشد زیرا  $t$  محاسبه شده ( $T_p = 2/84$ ) بزرگتر از  $t$  جدول ( $T_p = 2/58$ ) با درجه آزادی ۶۳۷ در سطح ۰/۰۱ است از این رو با ۹۹ درصد اطمینان می توان گفت میان توانمندی دانش آموزان پسر و دختر در زمینه استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد. به طوری که دانش آموزان پسر و دختر در هنگام مواجهه با مشکل توانمندتر از دختران در استفاده از تکنیک های مقابله ای هستند.

جدول شماره ۴: اطلاعات مربوط به آزمون جهت مقایسه میزان توانمندی دانش آموزان در

استفاده از مهارت های زندگی بر حسب جنسیت

جنسیت	شاخص آماری	تعداد	میانگین	انحرافات استاندارد	خطای استاندارد
پسر		۲۶۱	۲/۹۷	۱/۵۳	۹/۴۵
دختر		۳۷۸	۳/۰۲	۱/۴۱	۷/۲۴
کل		۶۳۹	۲/۹۹	۱/۴۵	۵/۷۶
		$(T_p = ۲/۸۴)$	$P \leq ۰/۰۱$	$d.f = ۶۳۷$	
		$(T_c = ۲/۵۸)$			

فرضیه دوم: بین میزان آگاهی دانش آموزان و استفاده از مهارت های زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که ضریب همبستگی بین میزان آگاهی دانش آموزان و استفاده از مهارت های زندگی در سطح  $۰/۰۱$  با درجه آزادی  $۶۳۷$  معنادار بوده است به طوری که با افزایش میزان آگاهی، میزان استفاده از مهارت های زندگی نیز افزایش می یابد.

جدول شماره ۵: ضریب همبستگی بین میزان آگاهی و استفاده از مهارت های زندگی

متغیر	شاخص آماری	تعداد	میانگین	انحرافات معیار	ضریب همبستگی	سطح معناداری
میزان آگاهی		۶۳۹	۲/۹۹	۱/۴۶	۰/۲۴	۰/۰۱
	میزان استفاده از مهارت های زندگی	۶۳۹	۸۷/۱	۱۲/۹۷		
		$Zr_c = ۰/۱۱۵$	$Zr_p = ۰/۲۴۵$	$d.f = ۶۳۷$		

فرضیه سوم: بین دانش آموزان طبقات گوناگون اقتصادی در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد.

بر اساس آزمون تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه چون  $F$  محاسبه شده ( $F_p = 2/39$ ) با درجه آزادی  $634$  و  $d.f = 4$  در سطح  $0.05$  بزرگتر از  $F$  ( $F_p = 2/39$ ) می باشد با  $95$  درصد اطمینان می توان گفت که بین میزان استفاده دانش آموزان از مهارت های زندگی با سطح درآمد خانواده ها تفاوت معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش میزان درآمد خانواده ها میزان استفاده از مهارت های زندگی نیز افزایش می یابد.

جدول شماره ۶: جدول خلاصه تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه میزان استفاده از مهارت های زندگی بر حسب درآمد

F بحرانی جدول		F مشاهده شده	میانگین مجذورات m.s	درجه آزادی d.f	مجموع مجذورات SS	منبع تغییرات
٪۹۵	٪۹۹	۲/۵۷	۴۲۷/۷۷	۴	۱۷۱۱/۱	واریانس بین گروهی
۲/۳۹	۳/۳۶		۱۶۶/۷۳	۶۳۴	۱۰۵۷۱۱/۵۷	واریانس درون گروهی
					۶۳۸	۱۰۷۴۲۲/۶
d.f = (۴ و ۶۳۴)						$p \leq 0.05$

فرضیه چهارم: بین دانش آموزان دارای والدین با سطوح تحصیلات متفاوت در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد.

برای آزمون این فرضیه از تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه استفاده شد. نتایج نشان دهنده تأیید فرضیه تحقیق می باشد زیرا  $F$  محاسبه شده ( $F_p = 2/97$ ) بزرگتر از  $F$  جدول ( $F_p = 2/85$ ) با درجه آزادی ( $632$  و  $d.f = 6$ ) در سطح  $0.01$  می باشد.

جدول شماره ۷: جدول خلاصه تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه میزان استفاده از مهارت های زندگی بر حسب تحصیلات پدر

F بحرانی جدول		F مشاهده شده	میانگین مجدورات m.s	درجه آزادی d.f	مجموع مجدورات SS	منبع تغییرات
%۹۵	%۹۹	۲/۹۷	۴۹۰/۱۳	۶	۲۹۴۰/۷۶	واریانس بین گروهی
۲/۱۲	۲/۸۵		۱۶۵/۳۲	۶۳۲	۱۰۴۴۸۱/۸۴	واریانس درون گروهی
				۶۳۸	۱۰۷۴۲۲/۶	کل
d.f = (۶ و ۶۳۲)						$p \leq ۰/۰۱$

همچنین برای بررسی تفاوت بین رشته تحصیلی و مناطق مختلف آموزش و پرورش در استفاده از مهارت های زندگی از آزمون تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه استفاده گردید. نتایج نشان دهنده تفاوت معنادار بین دانش آموزان رشته های مختلف تحصیلی در استفاده از مهارت های زندگی است ولی چنین تفاوتی بین دانش آموزان مناطق مختلف آموزش و پرورش در استفاده از مهارت های زندگی دیده نشد.

جدول شماره ۸ نشان می دهد بین معدل و میزان استفاده از مهارت های زندگی دانش آموزان میزان استفاده از فنون و تکنیک های مقابله ای (مهارت های زندگی) نیز افزایش می یابد.

جدول شماره ۸: ضریب همبستگی بین معدل و میزان استفاده از مهارت های زندگی

متغیر	تعداد	میانگین	انحرافات معیار	ضریب همبستگی	سطح معناداری
میزان آگاهی	۶۳۹	۱۶/۱۲	۲/۷۳		
میزان استفاده از مهارت های زندگی	۶۳۹	۸۷/۰۸	۱۲/۹۸	%۹۲	۰/۰۲
$Z_{T_c} = ۰/۰۸۸$		$p \leq ۰/۰۵$		d.f = ۶۳۷	

برای آزمون رابطه معنادار بین دانش آموزان و استفاده از مهارت های زندگی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. هر چند ضریب همبستگی به دست آمده معنادار نبوده ولی ضریب همبستگی محاسبه شده منفی است یعنی هر چه سن بالاتر می رود میزان استفاده کاهش می یابد.

جدول شماره ۹: ضریب همبستگی بین سن و میزان استفاده از مهارت های زندگی

متغیر	تعداد	میانگین	انحرافات معیار	ضریب همبستگی	سطح معناداری
میزان آگاهی	۶۳۹	۱۵/۴۹	۱/۱	-۰/۰۳۹	۰/۳۲۳
میزان استفاده از مهارت های زندگی	۶۳۹	۸۷/۰۸	۱۲/۹۸		
$Zr_c = ۰/۰۸۸$		$p \leq ۰/۰۵$		$d.f = ۶۳۷$	

### بحث و نتیجه گیری

با توجه به این که قرن حاضر را قرن استرس نامیده اند یعنی همه انسان ها در زندگی روزمره در محیط های شغلی، تحصیلی و خانوادگی در معرض استرس قرار دارند و استرس علاوه بر آسیب های روانی، وضعیت فیزیولوژیکی و جسمانی را نیز تهدید می کند و از طرف دیگر چون نوجوانی دوره ای است که تنش ها به اوج خود می رسد و مسائلی از قبیل رویارویی با چالش های هویت یابی، مقابله با فشارهای روانی و اجتماعی و سازگاری موفقیت آمیز با مسائل نوجوانی و غیره که به طور همزمان رخ می دهد، سازگار شدن را مشکل تر می کند و نوجوانان را دچار بحران می نماید. البته بسیاری از بحران ها و فشارها ناشی از کمبود مهارت های اجتماعی و نقص در مهارت های زندگی است. با توجه به این موضوع نتایج تحقیق نشان می دهد که دانش آموزان حداقل ۵۹ درصد میزان توانمندی در استفاده از مهارت های زندگی را نشان داده اند. هر چند این رقم به دست آمده از حد متوسط بیشتر است و نشان دهنده میزان توانمندی نسبتاً خوب دانش آموزان در استفاده از مهارت های زندگی در هنگام مواجهه با مشکلات است ولی باز حدود ۴۱



درصد دانش آموزان توانایی لازم جهت برخورد با مشکلات را ندارند که اگر همین رقم را برای جمعیت دانش آموزی بپذیریم نمایانگر رقم بالایی از دانش آموزانی است که فاقد توانایی لازم جهت مقابله با مشکلات زندگی هستند. لذا این یافته را باید جدی تلقی نموده و جهت توانمند کردن نوجوانان و جوانان گام های بلندی برداشت.

نتایج نشان داد دانش آموزان در زمینه مهارت خودشناسی بیشترین و در مهارت شوخ طبعی کمترین آگاهی را دارند، شاید یکی از دلایل آن باشد که در زمینه مهارت خودشناسی آموزش هایی توسط سازمان آموزش و پرورش، بهزیستی و رسانه های گروهی به صورت جسته و گریخته داده شده است در حالی که چنین آموزش هایی در زمینه مهارت هایی چون شوخ طبعی صورت نگرفته و یا بسیار اندک بوده است تا جایی که حتی تحصیل کرده های جامعه ما بر این موضوع واقف نیستند که شوخ طبعی می تواند به عنوان یک مهارت مقابله ای مطرح باشد.

براساس اطلاعات گردآوری شده مشخص گردیده است که دانش آموزان هنگام مواجهه با مشکل مهارت های هشتگانه را به ترتیب خودشناسی، حمایت اجتماعی، پاداش دادن به موفقیت های خود، کنترل درونی، ابراز وجود، مسأله گشایی، شوخ طبعی و ورزش کردن مورد استفاده قرار می دهند. در اینجا جای بحث دارد که چرا مهارت ورزش کردن در اولویت آخر قرار گرفته با این که ورزش نقش عمده ای در حفظ بهداشت روانی انسان ها دارد و بسیاری از اضطراب ها و تنش ها از طریق ورزش رها می شود.

با توجه به فواید ورزش و یافته های پژوهش حاضر در این برهه از زمان نیاز به برنامه ریزی مناسب و فراهم کردن امکانات بیش از پیش احساس می شود و بر همه ماست که این بیت از شعر را در سرلوحه کارهایمان قرار دهیم:

زیبستنی کژی زاید و کاستی

ز نیرو بود مرد را راستی

نتایج نشان داد که بین دانش آموزان دختر و پسر از لحاظ میزان آگاهی در زمینه مهارت های زندگی تفاوتی وجود ندارد ولی بین میزان توانمندی دانش آموزان پسر و دختر در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد به طوری که دانش آموزان پسر توانمندتر از دختران در استفاده از تکنیک های مقابله ای هستند. این نتیجه با

نتایج تحقیقات کارور و همکاران (۱۹۸۹)، انجمن روانشناسی آمریکا (۱۹۹۸)، فرایدنبرگ و لوئیس (۱۹۹۳)، داعی پور و همکاران (۱۳۷۹) مبنی بر تفاوت های جنسیتی قابل ملاحظه در بکارگیری راهبردهای مقابله ای همسو است ولی با نتایج ادلر (۱۹۹۳)، روکر<sup>۱</sup>، دابو و دونالدسون<sup>۲</sup> (۱۹۹۶)، دابو و کاسی (۱۹۹۲) و استارک و همکاران (۱۹۸۹) مغایر است.

شاید بتوان این گونه تفسیر نمود که شیوه های مقابله ای تحت تأثیر عواملی چون تفاوت های فردی، شیوه های فرزندپروری، ویژگی های شخصیتی و نیاز به تجارب تحریک کننده ای است و نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر در راستای پیشینه نظری و تحقیقات انجام شده است زیرا پسران به خاطر ویژگی های شخصیتی و شیوه تربیتی حاکم بر جامعه از آزادی عمل بیشتری جهت مقابله برخوردارند در حالی که دختران محدودیت بیشتری دارند. با توجه به این که لزوم کسب مهارت های زندگی برای کلیه افراد مخصوصاً برای دختران نوجوان به خاطر ایفای نقش های آتی در محیط خانوادگی، شغلی و اجتماعی به عنوان یک زن، همسر و مادر موفق و سالم نمایان تر است. چنانچه این امر تحقق یابد سلامت خانواده و جامعه تأمین خواهد شد.

یافته دیگر این تحقیق آن است که با افزایش میزان آگاهی دانش آموزان میزان استفاده آنان از مهارت های زندگی نیز افزایش می یابد و این یافته تأییدی است بر این بیت از شعر فردوسی شاعر ایران زمین که می گوید:

توانا بود هر که دانا بود

ز دانش دل پیر برنا بود

همچنین بین درآمد خانواده و تحصیلات پدر دانش آموزان در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد به طوری که با افزایش میزان درآمد و تحصیلات پدر، میزان استفاده از مهارت های زندگی نیز افزایش می یابد. این نتیجه با نتایج فرزام نیا (۱۳۸۱) که نشان داد بین درآمد ماهیانه خانواده و سطح سواد والدین با کسب مهارت های زندگی رابطه معناداری وجود دارد و حسن پور (۱۳۷۷) که از تحقیق خود نتیجه می گیرد که با افزایش سطح تحصیلات والدین میانگین نمرات رشد اجتماعی دانش آموزان افزایش می یابد، همخوان می باشد.

2-Donaldson

1-Roceker

شاید بتوان این گونه تبیین نمود که تحصیلات و درآمد به عنوان شاخص پایگاه اجتماعی و اقتصادی در ارتباط با مقابله وضعیت مشابهی دارند یعنی افراد با تحصیلات پایین تر و درآمد کمتر، بیشتر با مشکلات و فشارهای زندگی مواجه می شوند و تداوم این مشکلات باعث تحلیل رفتن قوای جسمانی و روانی آنان می شود در حالی که با افزایش سطح تحصیلات، میزان درآمد نیز افزایش می یابد که این امر باعث برخورداری از امکانات آموزشی، رفاهی و تفریحی اعضای خانواده می شود. در چنین خانواده هایی بیشتر در مقابل مشکلات مقاومت می نمایند و به احتمال زیاد به دنبال رفتن راه حل های منطقی برمی آیند. لذا می بینیم یافته های پژوهش حاضر در راستای تحقیقات گذشته و مطالب فوق می باشد که تحصیلات و درآمد می تواند میزان استفاده از مهارت های زندگی را تحت تأثیر قرار دهد.

نتایج نشان می دهد که دانش آموزان رشته های مختلف در هنگام برخورد با مشکلات به یک میزان از مهارت های زندگی استفاده نمی کنند. این یافته با نتایج پژوهش فرزام نیا (۱۳۸۱) همخوانی دارد. همچنین بین دانش آموزان مناطق مختلف استان در استفاده از مهارت های زندگی تفاوت قابل ملاحظه ای مشاهده نگردید.

یافته دیگر اینکه بین معدل و استفاده از مهارت های زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد به طوری که با افزایش معدل، میزان استفاده از فنون و تکنیک های مقابله ای (مهارت های زندگی) نیز افزایش می یابد، این یافته با نتایج تحقیقات فرزام نیا (۱۳۸۱) و یافته های جانبی آقاجانی (۱۳۸۱) مبنی بر این که ارتباط معنادار و مثبت بین عملکرد تحصیلی و شیوه مقابله ای دانش آموزان وجود دارد، هماهنگ است.

در نهایت این که بین سن و استفاده از مهارت های زندگی رابطه معناداری وجود ندارد. به عبارت دیگر با افزایش سن میانگین استفاده از مهارت های زندگی نه تنها افزایش نمی یابد بلکه کاهش نیز می یابد. البته مقدار آن به اندازه ای نبود که بتوان رابطه معناداری برای آن دو قائل شد. در ارتباط با این یافته شاید بتوان این گونه استنباط نمود که یادگیری مهارت های زندگی در خلاء صورت نمی گیرد بلکه در محیط اجتماعی رخ می دهد و عوامل اجتماعی، تجارب گذشته و نوع نگرش فرد نسبت به خود و پدیده های جهان

می تواند در استفاده یا عدم استفاده از مهارت های زندگی تأثیر بگذارد. متأسفانه اگر به نحوه برخوردها در خانه، مدرسه و جامعه نگاه کنیم، می بینیم همه آنها به نوعی در فرد پندار و تصور منفی ایجاد می کنند. تا جایی که جان هولت (۱۹۸۲) اظهار می دارد: لازم نیست ما افراد را زرنگ و تند و تیز بار بیاوریم چون از بدو تولد زرنگ هستند، تنها چیزی که ما باید انجام دهیم این است که از انجام کارهایی که آنها را احمق و کند ذهن بار می آورد، پرهیزیم (مایرز، ترجمه ایلی، ۱۳۷۴).

همچنین عوامل دیگری چون بحران هویت، آینده مبهم و نامعلوم مزید بر علت شده موجب کاهش انگیزه درونی و درماندگی آموخته شده می گردد به طوری که با افزایش سن علاوه بر این که میزان آگاهی دانش آموزان بالاتر می رود ولی آنها قادر نیستند این آگاهی را تبدیل به توانایی نمایند در نتیجه هنگام برخورد با مشکل منفعلانه عمل می نمایند.

### پیشنهادات

- با عنایت به یافته های این پژوهش نظر مسئولان آموزش و پرورش و همچنین همه دست اندرکاران امر آموزش و تربیت دانش آموزان را به نکات زیر جلب می نمایم.
- براساس نتایج تحقیقی مبنی بر این که ۴۱ درصد دانش آموزان فاقد توانمندی لازم جهت استفاده از مهارت های زندگی هستند و با توجه به این که قرن بیست و یکم، قرن استرس است و مشکلات مثل باران بر سر همه می بارد، لذا جهت توانمند کردن تمام اقشار مردم و از جمله دانش آموزان که عزم ملی را می طلبد توصیه هایی می شود.
- تمام سازمان ها و مؤسسات فرهنگی و اجتماعی جهت بالا بردن سطح آگاهی افراد و افزایش مهارت های آنان در مقابله با مشکلات از طریق برگزاری دوره های آموزش کوتاه مدت، تهیه کتاب و بروشورهایی در این زمینه اقدام نمایند.
- برنامه آموزش مهارت های زندگی می تواند از طریق رسانه های گروهی به عنوان یک برنامه آموزش همگانی جهت افزایش سطح آگاهی افراد جامعه به کار گرفته شود.

- استفاده از فیلم های ویدئویی برای آموزش دانش آموزان در زمینه برخورد منطقی و مناسب با مشکلات و خواسته های غیرمنطقی دوستان.

- با توجه به این که دختران در استفاده از مهارت های زندگی نسبت به پسران از توانایی کمتری برخوردارند و با عنایت به لزوم کسب مهارت های زندگی به خاطر نقشی که قرار است در آینده در خانه، شغل و اجتماع ایفا نمایند شایسته است تمام دست اندرکاران تعلیم و تربیت از جمله والدین و معلمان در نحوه تربیت و شیوه برخورد خویش در مورد دختران تجدیدنظر نمایند تا آنان نیز همانند پسران توانایی مقابله با مشکلات را داشته باشند.

- با عنایت به این که با افزایش آگاهی میزان استفاده از مهارت های زندگی نیز افزایش می یابد پس توصیه می شود جهت آگاه سازی، تبلیغات وسیع و همه جانبه ای صورت گیرد تا همه اقشار مردم از جمله والدین، معلمان، مشاوران و دانش آموزان آگاهی لازم را کسب نموده و از این طریق قادر باشند دانایی خویش را به توانایی تبدیل نمایند.

- با توجه به نتایج پژوهش مبنی بر ارتباط بین میزان درآمد و استفاده از مهارت های زندگی به مسئولان توصیه می شود که به وضع معیشتی مردم رسیدگی نمایند تا والدین بتوانند شرایطی را جهت تحقق نیازهای سطوح بالاتر فرزندان خویش مهیا نمایند.

- توصیه می گردد تمام سازمان ها و ارگان ها شرایطی جهت ادامه تحصیل کارکنان خویش فراهم نمایند زیرا نتایج بیانگر تأثیرگذاری تحصیلات پدر در استفاده از مهارت های زندگی است.

- چون بین معدل و استفاده از مهارت های زندگی رابطه وجود دارد لذا به محققان توصیه می شود پژوهشی را طراحی نمایند و دانش آموزان قوی، ضعیف و متوسط را در برنامه تحقیق خویش بگنجانند تا مشخص گردد چه رابطه ای بین میزان آگاهی و استفاده از مهارت های زندگی با عملکرد تحصیلی وجود دارد.

- به دلیل عدم رابطه سن و میزان استفاده از مهارت های زندگی پیشنهاد می شود دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی مورد بررسی قرار گرفته تا روند تغییرات در زمینه توانمندی دانش آموزان در استفاده از مهارت های زندگی مشخص گردد.

- پیشنهاد می شود پژوهشگران آینده به بررسی بیشتر منابع آگاهی دهنده در زمینه مهارت های زندگی بپردازند تا بتوان با داشتن اطلاعات بیشتر به نحو شایسته تری از این منابع استفاده نمود.

## منابع

- ارژنگی، وجیه الله. (۸۱-۸۲). تأثیر راهبردهای مقابله ای در کاهش تنیدگی والدین کودکان عقب مانده ذهنی و ناشنوا، دانشگاه تهران.
- استوار، بنجامین. (۱۳۷۷). تنیدگی یا استرس بیماری تمدن جدید، ترجمه پریرخ دادستان. تهران: انتشارات آگاه. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۱).
- آقاجانی، مریم. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان منبع کنترل نوجوانان. دانشگاه الزهرا.
- ایزنک، اچ.ز.جی، ویلسون، گلن. (۱۳۶۴). خودشناسی، ترجمه: شهاب قهرمان. تهران: انتشارات شباویز. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۷۵)
- ب. فراست، روین. (۱۳۶۶) روانشناسی ورزش، ترجمه: عیدی علیجانی و مهوش نوربخش. چاپ علامه طباطبائی.
- بهمئی، لیلا. (۱۳۸۱). نقش حمایت های اجتماعی در فرسودگی شغلی مدیران مدارس شهر رامهرمز. دانشگاه علامه طباطبائی.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۱). روانشناسی نوجوانان. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- دلاور، علی. (۱۳۷۶). مبانی نظری و علمی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، چاپ دوم، تهران: انتشارات رشد.
- رسن، شان؛ گراهام، رودریک. (۱۳۷۶). در اوج قله خودباوری (آموزش قاطعیت)، ترجمه: پروین کارکیا. انتشارات دانشگاه الزهرا.
- طارمیان، فرهاد؛ ماهجویی، ماهیار؛ فتحی، طاهر. (۱۳۷۸). مهارت های زندگی، چاپ دوم، تهران، انتشارات تربیت.
- غضنفری، احمد. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر هویت و راهبردهای مقابله ای بر سلامت روانی دانش آموزان دبیرستانی و پیش دانشگاهی شهر اصفهان، رساله دکترای دانشگاه علامه طباطبائی.

فرزام نیا، مجتبی. (۱۳۸۱). بررسی و شناسایی نقش عوامل درون سازمانی در کسب مهارت های زندگی دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسط استان گلستان.  
 کلینکه. کریس. ال. (۱۳۸۰). مهارت های زندگی تکنیک های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی، کمرویی، شکست و ... ترجمه: شهرام محمدخانی. انتشارات سپند هنر.  
 گلد فرید، دیویسون. (۱۳۷۱). رفتار درمانی بالینی، ترجمه: احمد احمدی علون آبادی (۱۳۷۱)، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.  
 العلی، علی. (۱۳۸۳). شکوفاسازی خلاقیت با استفاده از شوخی و طنز، ماهنامه موفقیت، شماره ۷۴، سال هفتم، آبان ۸۳.  
 مایرز، چت. (۱۳۷۴). آموزش تفکر انتقادی، ترجمه: خدایار ایلی. تهران: انتشارات سمت.  
 نجاریان، بهمن؛ هادیان فرد، حبیب. شوخی و طنز در روان درمانی، فصلنامه تازه های روان درمانی، سال پنجم، شماره ۱۷ و ۱۸.

- Albertyn.R.m; Kapp.C.A. Groenew ald.C.J. (2001). Patterns of empowerment in individuals through the course of a life sklis programmein journal of studies in the education of adults. 33(2). 21. 180.
- Atkinson, R. Atkinson: R.C.& Smithe, E.Bemo. D.J; Hilgard, E.R (1990) introduction to psychology. Harcourt Brace Jovanovich, Publishers, orll ando, Florida.
- Bartone,P.T.(1999) Hardiness protects against war. Related stress in army reserve forces. Consulting psychology Journal: Practice and Research. 51(2), 72-82.
- Baker,R(1993) "some relection on humorin Psychoanalysis" intermational Journal of Psychoanalysis. 74.951-960.
- Brown, I(1994) "perception of humor incartoon riddles by adults with intellectual disability perceptual- motors skills. 78. 817-818.
- Botvin.G.I.;Mihalie. S.F.;Grotmeter.J.K.(1998).History and description of life skills training. Blue prints for violence prevention, Book five: Life skills training. Boulder.Co: center for The study and prevention of drug abuse.
- Botvin. G.D. Kantor.L.W.(2000) "preventing alcohol and tanbacco use disabilities" Journal of learning disabilities. 29(1). 16-53.
- Cederblab. M. (1995) "Coping with life span crises in a group at risk of mental and behavioral disorders acta". Psychiatry. 91, 322-330.

- Compas, B.E (1987) coping with stress during childhood & adolescence psychological Bulletin, Vol, 101, No. 3, 393-403.
- Darden. C.A.; "Gazda. G.M. (1996). Life skills and mental health counseling. Journal of mental health counseling. 18(2), 8-134.
- Darden. C.A.; "Ginter.E.J. (1996). Life skills development scale adolescence form. Journal of mental health counseling 18(2). 22-142.
- Eisenman, R. (1992). Using humor in psychotherapy with a sex offender. Psychological report. 71-994.
- Eysenck, Hans. J. Personality stress and disease: An interactionist perspective Psychological inquiry; 1991. Vol 2(3), 221-232.
- Holder, E.E. and Levi, D. (1998) mental health and locus of control: set 90- R and leven sons lpe scales.  
HTTP:// www.workhealth.org/risk/rfb locus.htm
- Kadish. T.E.; Glaser. B.A.; Calhoun. G.B.; Ginter. E.J. (2001) "Identifying the developmental strengths of Juvenile offenders: Assessing four life skills" Journal of Addictions 8 offender counseling. 21(2). 11-85.
- Krouse. N and Show. B (2000). Specific feelings of control and mortality school of public health university of michigan.
- Ramanaiah, N.V. Sharpe, J.P. & Byravan, A. (1999). Harginess and major personality factors psychological Reports, 84(2), 497-500.