

بررسی نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان ابتدایی

رقیه خدابخش^۱، رحیم محبوب^۲

۱- دانشجوی کارشناسی پیوسته آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهیده بنت‌الهدی صدر، قزوین، ایران
 roghayekhodabakhsh128@gmail.com

۰۹۱۹۹۷۲۲۲۶۱

۲- معلم و مدرس مدعو دانشگاه فرهنگیان، مدیریت پردیس‌های استان قزوین، ایران

rahimmahjoub@gmail.com

۰۹۱۲۰۹۶۹۳۱۳

چکیده

همه ما گاهی در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم. در جریان این دشواری‌ها در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک می‌کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده‌ی حل مشکلات خود برآییم تسلی‌بخش است. آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت‌های ارتباطی می‌تواند افراد را برای مقابله با مشکلات و تنش‌ها آماده نمود و عزت‌نفس افراد را افزایش داد. از آنجایی که رشد اجتماعی و شخصیتی افراد در جامعه تا حدی زیادی منوط به ارتباط است. اگر افراد از مهارت‌های ارتباطی مناسبی برخوردار نباشند، در بسیاری از جنبه‌های زندگی آسیب‌پذیر خواهند بود. ایجاد روابط گرم و صمیمی با انسان‌های دیگر منبع اعتماد، ایمنی و آسایش هر انسانی است که به تبع آن می‌تواند در رشد عزت‌نفس و کاهش احساس کم‌رویی و بی‌ارزشی او مؤثر واقع شود. از آنجایی که مدرسه محل بسیار مناسبی برای آموزش مهارت‌های فردی - اجتماعی نسبت به سایر سازمان‌های اجتماعی است و دانش‌آموزان ساعات زیادی را در آن صرف می‌کنند، جایگاهی است که برنامه‌های آموزش و سلامت می‌توانند بیشترین تأثیر را داشته باشند؛ این پژوهش به روش مروری صورت پذیرفته است و هدف آن بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و فردی اجتماعی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان ابتدایی است.

واژگان کلیدی: آموزش، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های فردی اجتماعی، عزت‌نفس، دانش‌آموزان ابتدایی.

۱- مقدمه

آموزش مهارت‌های زندگی و فردی اجتماعی به دانش‌آموزان، برای رشد زندگی شخصی و تعامل با دیگران از اهمیت به‌سزایی برخوردار است و مدرسه مکان مناسبی برای آموزش این مهارت‌ها و تمرینشان در گروه همسالان است. آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی جزو آموزش مهارت‌های زندگی است.

(ساجدی، آتش‌پور، کامکار، صمصام شریعت، ۱۳۸۷) اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند به طور 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 (یونیسف، ۲۰۰۳). هدف اصلی از آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان تغییر رفتار و یادگیری بهترین عکس‌العمل در مواجهه با موقعیت‌های جدید است. تبحر داشتن در مهارت‌های زندگی باعث ارتقا سطح بهداشت روانی و اعتماد به نفس در افراد می‌شود.

آن چه که امروز تحت عنوان مهارت زندگی مشهور است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست؛ بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابه‌لای تعالیم الهی به‌خصوص در قرآن کریم و احادیث معصومین بیان شده است. (مؤمنی‌مهموئی، تیموری، رحمان‌پور، ۱۳۹۰) اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند. تا با سایر انسان‌های جامعه، فرهنگ و محیط خود تا مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت با تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (ناصری، ۱۳۸۴).

(حیدرپور، دوکانه‌ای‌فرد، بهاری، ۱۳۸۷) ارتباط یکی از قدیمی‌ترین و درعین حال عالی‌ترین دستاوردهای بشری است. ارتباط زمینه‌ساز زندگی اجتماعی ماست انسان موجودی اجتماعی است و در خلأ آفریده نشده است. یکی از رسالت‌های مهم انسان در جهان خاکی ایجاد گسترش و تداوم بخشیدن به روابط بین‌فردی است. روابط بین‌فردی مهم‌ترین مؤلفه‌ی زندگی ما از بدو تولد تا هنگام مرگ است. هیچ انسانی از بدو تولد و بدون آموختن نمی‌تواند روابط بین‌فردی مؤثری برقرار کند. این آموختن مادام‌العمر است و تا زمانی که انسان زنده است ادامه دارد. تداوم حیات و اجتماع منوط به افزایش کیفیت روابط بین‌فردی است (فتی، موتابی، ۱۳۸۵) همچنین مهارت اجتماعی به کودک کمک می‌کند تا با دیگران روابط موفقیت‌آمیز برقرار کند. یکی از وظایف اجتماعی کودکان فراگرفتن مهارت در ایجاد رابطه‌ی متقابل و موفق با همسالان است.

(حیدرپور و همکاران، ۱۳۸۷) مهارت‌های ارتباطی لازمه‌ی زندگی و ادامه‌ی مسیر هستند. این مهارت‌ها می‌توانند در کنار آمدن ما با دیگران مؤثر باشند و هر گونه کاستی در این زمینه به بروز مشکلاتی در ارتباط‌های بین‌فردی می‌انجامد (امامی‌نابینی، ۱۳۸۵). (حیدرپور و همکاران، ۱۳۸۷) مهارت‌های ارتباطی رفتارهایی هستند آموخته شده و اکتسابی که برای زندگی اثربخشی ضروری‌اند که شامل آگاهی و ایجاد شرایط لازم جهت رشد چنین رفتارهایی است (هرزون جی، ۲۰۰۲) مهارت‌های ارتباطی به فرد این توانایی را می‌بخشد که مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه‌زدن به خود و دیگران با خواسته‌ها و نیازها و مشکلات روزانه به‌ویژه در روابط بین‌فردی به شکل مؤثری روبرو شود (طارمیان، ۱۳۸۰). (حیدرپور و همکاران، ۱۳۸۷) مهارت‌های ارتباطی به افراد کمک می‌کند که فرایند تبادل اطلاعات، احساسات و افکار به طور کامل انجام شود و دریافت‌کننده اطلاعات به طور کامل مفهوم آن را متوجه شده و درک کند.

مهارت‌های اجتماعی رفتارهایی هستند که فرد را قادر به تعامل مؤثر و اجتناب از پاسخ‌های نامطلوب نموده و بیانگر سلامت رفتاری و اجتماعی افراد هستند این مهارت‌ها ریشه در بسترهای فرهنگی و اجتماعی داشته و شامل رفتارهایی نظیر پیشقدم شدن در برقراری روابط جدید تقاضای کمک نمودن و پیشنهاد برای کمک به دیگران است. از مهم‌ترین اهداف آموزشی دوران کودکی توسعه مهارت‌های اجتماعی بوده و میزان برخورداری کودکان و بالغین از این مهارت‌ها بر سلامت فردی و اجتماعی و نیز موفقیت تحصیلی آنان اثرگذار است. برخورداری از مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات ثمربخش برای داشتن عملکردی موفق در زندگی ضروری است مهارت‌های اجتماعی از فرهنگ و گروه‌های اجتماعی که فرد در ارتباط با آنها قرار دارد تأثیر پذیرفته و میزان برخورداری از این مهارت‌ها در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد نقش بسزایی را ایفا می‌نماید و در بالابردن عزت‌نفس افراد نقش مهمی دارد. اهمیت عزت‌نفس همواره موردتوجه روان‌شناسان و محققان آموزش‌وپرورش بوده است. (تفردی و ساوان، ۲۰۰۱) ابعاد اصلی تشکیل‌دهنده عزت‌نفس را در چارچوب دو مؤلفه احترام و علاقه‌مندی قابل‌تمایز می‌دانند این محققان نشان داده‌اند که عزت‌نفس کلی در دو سطح صلاحیت خود و علاقه به خود قابل‌جداسازی است. صلاحیت خود نوعی تجربه شخصی ارزشمند است که در آن فرد خود را عامل عمل احساس می‌کند علاقه به خود به‌عنوان بعد دیگر عزت‌نفس نیز شرایط تجربه مفیدی را برای فرد به‌عنوان یک موجود اجتماعی فراهم می‌آورد. کوپر اسمیت عزت‌نفس را به منزله متغیری آستانه‌ای در نظر می‌گیرد که پایین‌بودن آن تأثیری بازدارنده بر پشتکار، اعتماد و کارکرد تحصیلی می‌گذارد و فرد را

2- Herzon, J

3- Tafarodi RW, Sawan WB

وامی دارد که در جهت تغییر موقعیت خود یا سازش یافتگی با آن گام بردارد. سازش یافتگی که می تواند مؤثر یا نامؤثر باشد. (محمودی راد، آراسته، افقه، براتی سده، ۱۳۸۶)

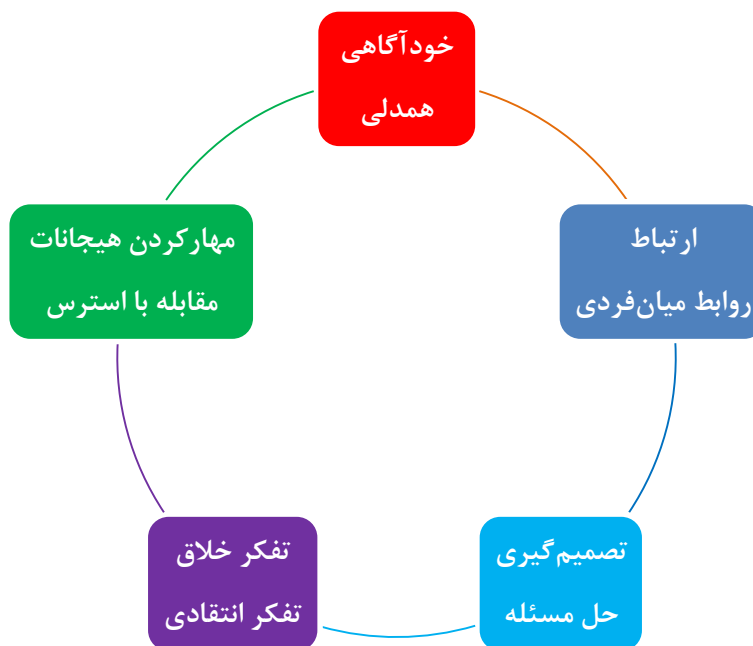
۲- روش پژوهش

روش تحقیق، بهره گیری از روش کتابخانه ای برای جمع آوری داده هاست که اطلاعات طی یک فرایند منظم، جهت نگارش، تعدیل و بازنویسی می شود. بدین منظور، مقالات و پایان نامه های معتبر مرتبط با موضوع مقاله مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت با یادداشت مطالعات مربوط به مسئله و سؤال پژوهش، این تحقیق انجام شد.

۳- پیشینه پژوهش

(ساجدی، آتش پور، کامکار، صمصام شریعت، ۱۳۸۷) برنامه آموزش مهارت های زندگی در سال ۱۹۹۳ میلادی توسط سازمان بهداشت جهانی به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد جامعه تدوین گردید. همان طور که در شکل ۱ نشان داده شده است، این سازمان ده مهارت اصلی را به عنوان مهارت های زندگی مطرح کرده و آنها را در ۵ گروه، شامل موارد زیر قرار داده است:

۱. خودآگاهی - همدلی، با تأکید بر مهارت های تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس.
۲. ارتباط - روابط میان فردی، با تأکید بر مهارت های بین فردی و ابراز وجود.
۳. تصمیم گیری - حل مسئله.
۴. تفکر خلاق - تفکر انتقادی.
۵. مهار کردن هیجانات - مقابله با استرس.



شکل ۱: مهارت های ده گانه سازمان جهانی بهداشت

پژوهش ها نشان می دهند که آموزش مهارت های زندگی به ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی کمک می کنند و از اساسی ترین برنامه های پیشگیرانه در سطح اولیه در دوره کودکی و نوجوانی به شمار می رود، به همین دلیل متخصصین بهداشت روانی آموزش پیشگیرانه در دوره کودکی و نوجوانی را بسیار مورد توجه قرار می دهند.

خدایی، هاشمی، اختری، عطادخت، ۱۳۹۵) آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان برنامه را اولین بار (بوتوین و گریفین؛ ۲۰۰۴) در سال‌های ۱۹۸۴-۱۹۸۰ مطرح کردند و در سال ۱۹۹۳ میلادی سازمان بهداشت جهانی به‌منظور پیشگیری و افزایش سطح بهداشت روانی افراد جامعه این برنامه آموزشی را تدوین کرد و آن را در ۵ گروه خودآگاهی - همدلی، ارتباط - روابط میان‌فردی، تصمیم‌گیری - حل مسئله، تفکر خلاق - تفکر انتقادی و مهار کردن هیجانات - مقابله با استرس قرار داده است. از طرفی اهمیت مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان مهم‌ترین عامل اجتماعی شدن و سازگاری اجتماعی را هیچ‌گاه نمی‌توان از نظر دور داشت و توجه به هوش اجتماعی رشد اجتماعی و تربیت اجتماعی در کنار دیگر ابعاد رشد و حیطه‌های تعلیم و تربیت از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است (شاهیم؛ ۱۹۹۹) براین اساس، هدف کلی این پژوهش تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط میان‌فردی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان بود. (ساجدی و همکاران، ۱۳۸۷) سه مؤلفه از برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به روابط بین‌فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود اختصاص می‌یابد:

الف. ارتباط میان‌فردی یک تعامل گزینشی - نظام‌مند - منحصربه‌فرد و رو به پیشرفت است که سازنده‌ی شناخت طرفین از یکدیگر و محصول این شناخت بوده و موجب خلق معانی مشترک در بین آنها می‌شود (کریلایی اسماعیلی و همکاران، ۱۳۸۵).
 ب. عزت‌نفس نیز واژه‌ای است که به احساس فرد نسبت به ارزشمندی و تأیید او نسبت به خودش مربوط است (بلاسکوویچ و توماکا؛ ۱۹۹۱).

ج. منظور از ابراز وجود توانایی ابراز خویشتن به‌صورت صریح و مناسب ارج‌نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن است (ریس و گراهام، ۱۹۹۱، ترجمه شهنی‌بیلاق و رضایی، به نقل از هرمزی‌نژاد و همکاران، ۱۳۷۹). (ساجدی و همکاران، ۱۳۸۷) (کونولی و همکاران، ۱۹۹۸)، به آموزش مهارت‌های زندگی بر روی دانش‌آموزان پرداخته و به این نتیجه رسیدند که این آموزش‌ها باعث بهبود روابط بین‌فردی آنها با یکدیگر و با والدینشان شده است.

(حقیقی و همکاران، ۱۳۸۵)، به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهر ایلام پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روانی و عزت‌نفس دختران گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. (ساجدی و همکاران، ۱۳۸۷) (ویچروسکی؛ ۲۰۰۰)، در تحقیق خود نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب ایجاد و افزایش عزت‌نفس می‌شود. (ساجدی و همکاران، ۱۳۸۷)

(ورودی، ۱۳۸۳)، طی تحقیقی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر ابراز وجود عزت‌نفس و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان شهرستان اهواز مورد بررسی قرار داد نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، عزت‌نفس و مسئولیت‌پذیری تأثیر مثبت معنادار داشته است. (مؤمنی‌مهموئی، تیموری، رحمان‌پور، ۱۳۹۰)

(حیدرپور و همکاران، ۱۳۸۷) روان‌شناسان معتقدند که احساس بی‌ارزشی عمیق یا فقدان عزت‌نفس ریشه‌ی بسیاری از ناپهنجاری‌های روانی است که در میان افراد انسانی دیده می‌شود (بیابانگرد، ۱۳۸۰).

محققان عقیده دارند عزت‌نفس انسان که از عوامل تعیین‌کننده‌ی رفتار در انسان به شمار می‌رود در مراحل مختلف زندگی متأثر از (حیدرپور و همکاران، ۱۳۸۷) چگونگی ارتباط او با دیگران است. عزت‌نفس عبارت است از قضاوت و نگرشی که فرد به طور پیوسته و مداوم از ارزش‌های خود بیان می‌دارد (کوپر اسمیت؛ ۲۰۰۳).

(فیاض، کریمی، ۱۳۸۹) مهارت ارتباطی همان فرایندهای مرکبی است که فرد را قادر می‌سازد به‌گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را باکفایت تلقی کنند پس مهارت‌ها توانایی‌های لازم برای انجام رفتارهای هدفمند و موفقیت‌آمیزند (فیروزبخت، ۱۳۷۷، ص ۱۲). (قربانی، ۱۳۸۴، ص ۲۱) مهارت‌های ارتباطی را مجموعه‌ای از رفتارهایی می‌داند که کیفیت ارتباط فرد با فرد را مشخص می‌کند. (حیدرپور

4- Botvin, G., Griffin, k. w

5- Shahim S

6- Blascovich, J. & Tomaka J

7- Wichroski, A

8- Cooper, S

و همکاران، ۱۳۸۷) مهارت‌های ارتباطی یعنی توانایی ایجاد روابط بین فردی با دیگران به گونه‌ای که از نظر جامعه قابل قبول و ارزشمند و در عین حال برای فرد سودمند باشد (حکمت، ۱۳۸۳).

(حیدرپور و همکاران، ۱۳۸۷) مهارت‌های ارتباطی دارای دو بعد کلامی و غیر کلامی است. رفتارهای غیر کلامی دامنه‌ی وسیعی از ارتباطات بین فردی انسان‌ها را در برمی‌گیرند. رفتارهای غیر کلامی علاوه بر این که مکمل گفتار هستند حالات عاطفی را نیز نشان می‌دهد. لحن بیان تن صدا، تماس چشمی و سایر نشانه‌های غیر کلامی شنونده را قادر می‌سازد تا معنی کلمات را دریابد. (حیدرپور و همکاران، ۱۳۸۷) آشنایی با مهارت‌های ارتباطی غیر کلامی و نقش بسیار مهم زبان بدن، به ما این توانایی را می‌دهد تا بر تأثیر کلام خود بر دیگران بیفزاییم و ارتباط بهتری با دیگران برقرار کنیم (اون هارجی؛ ۱۹۹۴). (حیدرپور و همکاران، ۱۳۸۷) در جایی که مهارت‌های ارتباطی وجود ندارد عشق بین همسران دوستان والدین و فرزندان به مقدار زیادی کاهش می‌یابد (بولتون؛ ۱۹۹۳) از سوی دیگر، افرادی که از مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری برخوردارند کمتر مورد پذیرش اطرافیان خود قرار می‌گیرند و با مشکلات کوتاه‌مدت و بلندمدت زیادی روبرو می‌شوند (قاسم‌آبادی، ۱۹۹۹) با بیان این تعاریف در مورد مهارت‌های ارتباطی می‌توان نتیجه گرفت مهارت‌های ارتباطی روش‌ها و شیوه‌های ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده‌اند. این مهارت‌ها مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که سبب سازگاری ما با دیگران و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید می‌گردند.

(حیدرپور و همکاران، ۱۳۸۷) از نظر (باراک و جاکوب، ۱۹۹۸)، عزت‌نفس درجه‌ی تصویب با تأیید، پذیرش و ارزشمندی شخص نسبت به خود است. این احساس شخص ممکن است در مقابله با دیگران و یا مستقل از دیگران باشد. پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که در افراد گوشه‌گیر، تنها، منزوی با احساس کم‌رویی شدید و عزت‌نفس ضعیف بیماری‌های روانی و جسمانی بیشتر است؛ (حیدرپور و همکاران، ۱۳۸۷) در حالی که افرادی که ارتباطات اجتماعی بیشتری کمتر دچار بیماری‌های روانی و جسمانی می‌شوند (ریچ ترجمه‌ی قیطاسی، ۱۳۸۲).

هارجی و همکاران نیز در تحقیقات خود دریافتند که به کمک آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌توان میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش داد. دانش‌آموزانی که رفتار اجتماعی مناسب دارند، به دنبال معلم هستند با او درباره انجام تکالیف ارتباط برقرار می‌کنند، به سؤالات پاسخ می‌دهند به معلم لبخند می‌زنند، به درس توجه دارند و به‌طور کلی توجه بیشتر معلم را به خود جلب کرده و میزان توفیق تحصیلی آنان بیشتر است.

(حمید، الماسی، مهربابی‌زاده هنرمند، ۱۳۹۷) آموزش موضوعی مرتبط با یادگیری است و به آگاهی پرورش نگرش‌ها مهارت‌ها و نیز کاربرد آنها برای بهبود زندگی خود و کمک به بهتر ساختن زندگی دیگران می‌پردازد. یکی از موضوعات مهم در حیطه‌ی بهداشت روان که بسیار مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته آموزش مهارت‌های فردی اجتماعی است اصطلاح مهارت‌های فردی اجتماعی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآور داشته باشند. مهارت‌های فردی اجتماعی می‌تواند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی روانی و اجتماعی. (Chang, Yuan & Chen 2018) (چانگ و چن؛ ۲۰۱۸)

(حمید و همکاران، ۱۳۹۷) روان‌شناسان با حمایت سازمان‌های بین‌المللی جهت پیشگیری از بیماری‌های روانی و رشد شخصیت سالم در افراد برنامه‌ی آموزش مهارت‌های فردی اجتماعی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده‌اند. زیرا دانش‌آموزان فارغ از هر

9- Hargie, O

10- Bolton. R

11- Burak, M.; Jacob, A.

12- Chang Yuan & Chen

کار دیگر در دسترس قرار داشته و در دوره تأثیرپذیری زندگی یعنی کودکی و نوجوانی قرار دارند. (Superb, Bonython, Kittipichai, Chanroonsawasdi, 2010), (سوپرب و همکاران، ۲۰۱۰)

(حمید و همکاران، ۱۳۹۷) پژوهشی با هدف آموزش مهارت‌های فردی اجتماعی به دانش‌آموزان دوره ابتدایی صورت گرفت که نتایج آن نشان داد مهارت حل مسئله مهارت‌های ارتباطی سازگاری خودآگاهی و توجه به انجام تکالیف مدرسه به طور معنی‌داری بهبود پیدا کرد از طرف دیگر معلمان و والدین گزارش کردند که رفتارهای پرخاشگرانه در آزمودنی‌ها کاهش یافته است. (Stouwe, Asscher, Hoeve, Laan, & Stams, 2018) (استوو و همکاران، ۲۰۱۸)

(حمید و همکاران، ۱۳۹۷) تحقیقات پیشین نشان داده است که میان عزت‌نفس و رفتارهای پرخطر، رابطه‌ی منفی معکوس معنی‌داری وجود دارد؛ یعنی عزت‌نفس دارای نقش واسطه‌گری در کاهش اثرات کیفیت زندگی در بروز رفتارهای پرخطر دارد. (Mohamady, Refahy j & Samany, 2013) (رفاهی و همکاران، ۲۰۱۳)

(مؤمنی مهموئی و همکاران، ۱۳۹۰) پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف سلامت روان نشان می‌دهد. مثلاً کاهش معنادار اضطراب اجتماعی (بوتوین و اینگ، ۱۹۸۲)، تصور از خود (کروتر، ۱۹۹۱) و عزت‌نفس (اینت، ۱۹۹۴) در بسیاری از بررسی‌های انجام شده در این زمینه نتایجی دیگر از قبیل افزایش اعتمادبه‌نفس کودکان بهبود رابطه معلم و شاگرد کاهش غیبت از مدرسه و کاهش بدرفتاری آنان حاصل گردید (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم‌آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۷).

(حمید و همکاران، ۱۳۹۷) آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از آموزش مهارت‌های فردی اجتماعی بر خودباوری مثبت و خودآگاهی تأثیر مثبت دارد آموزش مهارت‌های فردی اجتماعی به افراد کمک می‌کند تا مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری و نیز همدلی و داشتن روابط اجتماعی متقابل و همراه با احترام را یاد گرفته و بدین ترتیب به ارتقای سلامت روانی و عزت‌نفس خود کمک نماید. (بارنیکت، ۲۰۱۶)

(مؤمنی مهموئی و همکاران، ۱۳۹۰) در پژوهشی که (مارتین جونز و همکارانش، ۲۰۰۹) در ارتباط با مهارت‌های زندگی موردنیاز ورزشکاران انجام دادند به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های فردی از جمله مهارت‌های اجتماعی، احترام رهبی تعامل خانواده و ارتباطات و مهارت‌های شخصی از جمله خود سازمان‌دهنده، نظم و انضباط اعتمادبه‌نفس تعیین هدف مدیریت نتایج عملکرد و انگیزه از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی موردنیاز آنان است. در پژوهشی که (ونزل و ویکتوریا و همکارانش، ۲۰۰۹) در ارتباط با تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر جلوگیری از سوءاستفاده از مواد مخدر انجام دادند. به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های زندگی تأثیر مثبتی بر کاهش استفاده از مواد مخدر و الکل در دانش‌آموزان دارد. در پژوهشی که (کنراد و همکارانش، ۲۰۰۹)، در ارتباط با بهبود مهارت‌های زندگی و اعتمادبه‌نفس در کارکنان بیمارستان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پس از آموزش مهارت‌های زندگی اعتمادبه‌نفس در آنان به طور چشمگیری افزایش یافت. در پژوهشی که (احمدیان، ۲۰۰۹) تحت عنوان بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان خفیف فکری انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پس از آموزش مهارت خودشناسی، اجتماعی و روابط بین‌فردی مدیریت خشم، اثرات مثبت زیادی در این افراد دیده شد.

در پژوهشی که (مارتین جونز و همکارانش، ۲۰۰۹) در ارتباط با مهارت‌های زندگی موردنیاز ورزشکاران انجام دادند به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های فردی از جمله مهارت‌های اجتماعی، احترام رهبی تعامل خانواده و ارتباطات و مهارت‌های شخصی از جمله خود

- 13- Superb
- 14- Stouwe
- 15- Refahy
- 16- Crowther
- 17- Int
- 18- Martin, I
- 19- Victoria
- 20- Conrad

سازمان‌دهنده، نظم و انضباط اعتمادبه‌نفس تعیین هدف مدیریت نتایج عملکرد و انگیزه از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی موردنیاز آنان است. در پژوهشی که (ونزل و ویکتوریا و همکارانش، ۲۰۰۹) در ارتباط با تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر جلوگیری از سوءاستفاده از مواد مخدر انجام دادند. به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های زندگی تأثیر مثبتی بر کاهش استفاده از مواد مخدر و الکل در دانش‌آموزان دارد. در پژوهشی که (کنراد و همکارانش، ۲۰۰۹)، در ارتباط با بهبود مهارت‌های زندگی و اعتمادبه‌نفس در کارکنان بیمارستان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پس از آموزش مهارت‌های زندگی اعتمادبه‌نفس در آنان به طور چشمگیری افزایش یافت. در پژوهشی که (احمدیان، ۲۰۰۹)، تحت عنوان بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان خفیف فکری انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پس از آموزش مهارت خودشناسی، اجتماعی و روابط بین‌فردی مدیریت خشم، اثرات مثبت زیادی در این افراد دیده شد. (محمودی‌راد، آراسته، افقه، برای‌سده، ۱۳۸۶)؛ (شریفی‌درآمدی، ۱۳۷۹) نیز در پژوهشی روی ۴۸ دانش‌آموز ۱۳-۱۲ ساله دارای مشکلات رفتاری ارتباطی تأثیر آموزش حل مسئله بر عزت‌نفس را مثبت ارزیابی کرد در این تحقیق، آموزش حل مسئله میزان عزت‌نفس کلی، تحصیلی و اجتماعی گروه آزمایشی را نسبت به گروه شاهد به طور معنادار افزایش داد.

۴- نتیجه گیری

(خدایی و همکاران، ۱۳۹۵) مهارت‌های اجتماعی کودکان می‌توانند تأثیر شگرفی در کارکردهای انطباقی، تحصیلی، کیفیت زندگی و توان بالقوه‌ی آنها برای زندگی و آموزش در محیط با حداقل محدودیت داشته باشد (فوسیل، ۲۰۰۵). (پورااحمدی، ۱۳۸۸) در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، بر اساس ارزیابی معلم، افزایش معنی‌داری در خرده مقیاس‌های همکاری ابراز وجود مهار خود و نمره‌ی کلی مهارت‌های اجتماعی و کاهش معنی‌داری در نمره‌ی مشکلات رفتاری پیدا کرده است. (خدایی و همکاران، ۱۳۹۵) داشتن مهارت‌های ارتباطی مناسب از جمله عوامل آسیب را است (اسپنسر، ۲۰۰۶) و مهارت‌های عملی و سازشی برای حل مشکلات زندگی روزمره کافی نیست و بنابراین نیاز به آموزش مهارت‌های زندگی به‌خصوص مهارت‌های ارتباطی احساس می‌شود؛ لذا لازم است در برنامه‌های آموزشی مدارس به اهمیت یادگیری و به‌کارگیری مهارت‌های ارتباطی و آسیب‌های احتمالی عدم آشنایی با این مهارت‌ها در دانش‌آموزان تأکید گردد.

(حمید و همکاران، ۱۳۹۷) بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های فردی اجتماعی باعث ایجاد تأثیر مثبت در جنبه‌های مختلف زندگی فرد می‌شود که از جمله می‌توان به کنترل مخاطره‌پذیری و تغییر مثبت در خودباوری اشاره نمود. در تحقیق دیگری نتایج حاصل نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث افزایش عزت‌نفس در نوجوانان شده و میزان احساس تنهایی و در نتیجه افسردگی را در آنها کاهش می‌دهد. (طهماسبیان و دهقان‌فر، ۲۰۱۵)

(حمید و همکاران، ۱۳۹۷) برنامه‌ی آموزش مهارت‌های فردی اجتماعی یک رویکرد کل‌نگر برای توانمند کردن افراد جهت شناخت خویش، دیگران و محیط طبیعی است. آگاهی از مهارت‌ها تنها یک نوع یادگیری نیست که اتفاق می‌افتد؛ بلکه باعث به‌دست‌آوردن اطلاعات نیز می‌شود و آموزش نگرش‌ها مهارت‌ها و ارزش‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. پس افراد مهارت‌های فردی اجتماعی را در موقعیت‌های واقعی به کار می‌برند و حقایق درباره موقعیت‌های مختلف می‌آموزند. (Baumgarten, 2018 Chen, Pan, Hsiung,) (Weel & ,Chen, 2015; Brouwers, Bor, Laan, Weel & ,Chung)

(مؤمنی‌مهموئی و همکاران، ۱۳۹۰) آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس کلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. پژوهش‌هایی مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش‌ها را بر ابعاد مختلف عزت‌نفس نشان می‌دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط (ویچروسکی، ۲۰۰۲)؛ (موت و همکاران، ۱۹۹۵)؛ (شاپ و کوپلند، ۱۹۹۳)؛ (گاتمن و واتسون، ۲۰۰۱)؛ (آلن، گوری، ۱۹۹۹)؛ (کنراد، ۲۰۰۹)؛ (بوب لاولیر، ۲۰۱۰)؛ (بیگلو، ۱۳۷۴)؛ (وردی، ۱۳۸۳)؛ (حقیقی و همکاران، ۱۳۸۵)؛ (آقاجانی، ۱۳۸۱) مطابقت دارد؛ بنابراین آن‌گونه که مشاهده می‌شود نتایج این پژوهش در زمینه

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس با دیگر پژوهش‌ها در این زمینه و یا زمینه‌های مشابه کاملاً مطابقت دارد. این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش‌ها است. آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس اجتماعی همسالان دانش‌آموزان تأثیر دارد. پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت تأثیر این آموزش‌ها را بر ابعاد مختلف عزت‌نفس نشان می‌دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط (وردی، ۱۳۸۳)؛ (ثمری و لعلی‌فاز، ۱۳۸۴)؛ (ویچروسکی، ۲۰۰۰) و (موت و همکاران، ۱۹۹۵) مطابقت دارد. این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش‌ها است.

(مؤمنی‌مهموئی و همکاران، ۱۳۹۰) آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس خانوادگی والدین دانش‌آموزان تأثیر دارد. پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت تأثیر این آموزش‌ها را بر ابعاد مختلف عزت‌نفس نشان می‌دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط (وردی، ۱۳۸۳)؛ (ثمری و لعلی‌فاز، ۱۳۸۴)؛ (ویچروسکی، ۲۰۰۰) و (موت و همکاران، ۱۹۹۵) مطابقت ندارد. این امر نشانگر عدم تأیید و ناهمخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش‌ها است.

(مؤمنی‌مهموئی و همکاران، ۱۳۹۰) آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس تحصیلی آموزشگاهی دانش‌آموزان تأثیر دارد. پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت تأثیر این آموزش‌ها را بر ابعاد مختلف عزت‌نفس نشان می‌دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط (یادآوری، ۱۳۸۳)؛ (اسماعیلی، ۱۳۸۰)؛ (وردی، ۱۳۸۳)؛ (ثمری و لعلی‌فاز، ۱۳۸۴)؛ (ویچروسکی، ۲۰۰۰)؛ (موت و همکاران، ۱۹۹۵) و (آلن‌گری، ۱۹۹۹) مطابقت دارد. این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش‌ها است.

آموزش مهارت‌های زندگی برنامه‌ای است که سودمندی‌های آن در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است به‌طور کلی یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های زندگی، ارتباطی و فردی اجتماعی، روشی مؤثر برای افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان است که از رهگذر آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به ارتقای سطح سلامت روانی و سازگاری و افزایش عزت‌نفس کودکان و نوجوانان همت گماشت. پیشنهاد می‌شود با صرف وقت و پیگیری‌های لازم آموزش مهارت‌های زندگی از هر نوع در سطحی فراگیر و در قالب یک برنامه بهداشت روانی مدون حتی به‌عنوان یک درس در مدارس اجرا شود.

منابع فارسی

- امامی‌نائینی، نسرین. (۱۳۸۵). مهارت برقراری ارتباط مؤثر. تهران: انتشارات معاونت فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- به‌پژوه، احمد. خانجانی، مهدی. حیدری، محمود. شکوهی‌یکتا، محسن. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان نابینا. فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی. دوره اول، شماره سوم، پاییز.
- بیابانگرد، اسماعیل، (۱۳۸۰). روش‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- پوراحمدی، الناز. جلالی، محسن. باباپورخیرالدین، جلیل. پاکدامن، شهلا. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود مهارت‌های اجتماعی و مشکلات رفتاری دانش‌آموزان پسر مبتلا به اختلال رفتار مقابله‌ای و بی‌اعتنایی. دست‌آوردهای روانشناختی علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. بهار و تابستان، دوره چهارم، سال شانزدهم، شماره ۱، ۶۷-۸۶.
- تی‌وود، جولیا. (۱۳۷۷، ۱۳۸۰). ارتباط میان‌فردی. (ترجمه مهرداد فیروزبخت). تهران: انتشارات مهتاب. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۸، ۲۰۰۱).
- حقیقی، جمال. موسوی، محمد. مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز. بشلیده، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه چمران اهواز. دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱ ص ۷۸-۶۱.

حکمت، کامران (۱۳۸۳). مهارت‌های زندگی. شیراز: انتشارات امیدواران.

حمید، نجمه. الماسی، محمد. مهرابی‌زاده‌هنرمند، مهناز. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های فردی - اجتماعی بر خودباوری و مخاطره‌پذیری دانش‌آموزان پسر پایه اول دوره متوسطه. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، سال نهم، شماره سی‌ویکم، بهار. حیدرپور، سوزان، دوکانه‌ای‌فرد، فریده، بهاری، سیف‌اله. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر بر افزایش عزت‌نفس و کاهش کمروبی معلولان جسمی - حرکتی استان تهران. فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، سال سوم، شماره چهارم، پاییز.

خدایی، آمنه. هاشمی، جواد. اختری، فرزاد. عطادخت، اکبر. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط میان‌فردی و مهارت‌های اجتماعی دانش - آموزان. دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه. اردبیل، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی، اردیبهشت.

ریچ، دروتی. (۱۳۸۲). مهارت‌های اساسی زندگی. (ترجمه قیطاسی). تهران: انتشارات صابرین. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۳)

ساجدی، سهیلا. آتش‌پور، سیدحمید. کامکار، منوچهر. صمصام‌شریعت، محمدرضا. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینا. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، سال یازدهم، شماره سی و نه.

سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۷). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. (ترجمه ربابه نوری‌قاسم‌آبادی و پروانه محمدخانی) تهران: سازمان بهداشت جهانی، واحد بهداشت و پیشگیری از سوء مصرف مواد. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۸)

شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۷۹). روان‌شناسی و آموزش کودکان نابینا. تهران: انتشارات گفتمان خلاق.

طارمیان، فرهاد. (۱۳۸۰). مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات تربیت.

فتی، لادن. موتابی، فرشته. (۱۳۸۵). مهارت برقراری ارتباط مؤثر. تهران: انتشارات دانژه.

فیاض، ایراندخت. کریمی، مرضیه. (۱۳۸۹). بررسی مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی در سیره معصومان(ع). دوفصلنامه علمی پژوهشی تربیت اسلامی. سال پنجم، شماره دهم، بهار و تابستان، صفحات ۷-۲۸.

قربانی، نیما. (۱۳۸۴). سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی. تهران: انتشارات تبلور.

کربلانی‌اسماعیلی، حمیدرضا. انواری، قدسی. تجرایی، نوشین. خواجه‌حسین، حمدالله. (۱۳۸۵). بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی در تغییر نگرش نوجوانان دارای معلولیت اصفهان بهزیستی.

گرمارودی، غلامرضا. وحدانی‌نیا، مریم سادات. (۱۳۸۵). سلامت اجتماعی؛ بررسی میزان مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان. فصلنامه پایش. سال پنجم، شماره دوم، بهار، صفحه ۱۴۷-۱۵۳.

محمودی‌راد، مریم. آراسته، حمیدرضا. افقه، سوسن. براتی‌سده، فرید. (۱۳۸۶). بررسی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی بر عزت‌نفس و هوشبهر دانش‌آموزان مقطع سوم دبستان. دوره هشتم، شماره دوم، تابستان، شماره مسلسل ۲۹.

مؤمنی‌مهموئی، حسین. تیموری، سعید. رحمان‌پور، محمد. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی. فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی. سال ششم، شماره چهارم، پاییز.

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

وردی، مینا. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود و عزت‌نفس و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه آموزش و پرورش ناحیه ۱ اهواز. شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان.

منابع لاتین

Alan, G. (1999). *The psychology of fear and stress*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Barnicot, K., R. Gonzalez, R. McCabe and S. Priebe. (2016). "Skills use and common treatment processes in dialectical behaviour therapy for borderline personality disorder." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 52: 147-156.
- Blascovich, J. & Tomaka J. (1991). Measures of self-esteem, in J.P. Robinson, P.R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds). *Measures of A multi level evaluation of interpersonal skill training in a Federal Agency, Group & Organization Studies*, pg5, 15pgs.
- Bob, L. & Roisin, D. (2010). *Using podcasts to support communication skills development: A case study for content format preferences among postgraduate research students*. *Computers & Education*, 54(4), pp. 962-971.
- Bolton. R. (1993). **People Skills**. Published in Australia by Simon Schuster.
- Botvin, G., Griffin, K. W. (2004). Life skills training; empirical findings and future directions. *Journal of primary prevention*. Vol 25(2). Pp 211-232.
- Burak, M.; Jacob, A. (1998). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. New York: Pergamon Press.
- Chang, C. W., R. Yuan and Chen, J.K. (2018). "Social support and depression among Chinese adolescents. The mediating roles of self-esteem and self-efficacy." *Children and Youth Services Review*, 88: 128-134.
- Chang, C. W., R. Yuan and Chen, J.K. (2018). "Social support and depression among Chinese adolescents: The mediating roles of self-esteem and self-efficacy." *Children and Youth Services Review*, 88: 128-134.
- Chen, Y. L., Pan, P. C., Hsiung, L. Chung and Chen, T. J. (2015). "Life Adaptation Skills Training (LAST) for persons with depression: A randomized controlled study." *Journal of Affective Disorders*, 185: 108-114.
- Conrad, A., Thomas, W., Lindner, E., Leif, M., & Kjetil, S. (2009). *Hospital employees improve basic life support skills and confidence with a personal resuscitation manikin and a 24-min video instruction*. *Resuscitation*, 80(8), pp. 898-902.
- Cooper, S. (2003). *Self-stim enhancement with children and adolescent*. New York: Pergamon Press
- GhasemAbadi, H. (1999). *Effect of social communications on individual and society health*. **Publication: Kar and Kargar**. (in Persian)
- Hargie, O. (1994). *Social skills interpersonal communication*. London, New York Routledge.
- Herzon, J. (2002). *What is life skills Education?* Washington, DC: Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention.
- Martin, I. & Jones, D. (2009). *Exploring the life skills needs of British adolescent athletes*. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), pp. 159-167.
- Mohamady, K., Refahy, J. & Samany, S. (2013). *Mediating self-esteem on quality of life and high-risk behaviors among students*, *Journal of Methods and Psychological Models*, 4(14), 29-43.
- Quatman, T., & Watson, C. M. (2001). *Gender differences in adolescent self-esteem. An exploration of domains*. *Journal of Genetic Psychology*, 16, pp. 93-117.
- Shahim S. [The investigation of validity and reliability of social skills rating system among group of elementary children in Shiraz]. *Journal of Shahid Chamran University of Ahvaz* 1999; 3(4): 17-38. (Persian)
- Stouwe, T. V. D., J. J. Asscher, M., Hoeve, P. H. V. D. Laan and Stams, G. J. J. M. (2018). "social skills training (SST) effects on social information processing skills in justice-involved adolescents: Affective empathy as predictor or moderator." *Children and Youth Services Review* 90: 1-7.
- Superb, J., Bonython, W., Kittipichai, W., Chamroonsawasdi, W. (2010). *Life skills development program to reduce bullying and to promote good practices among primary school students*, Smut-Sakami Province, Thailand. *Journal of Public Health*; 40, 7-16.
- Tafarodi RW, Sawan WB. *Two dimensional self-esteem: theory and measurement*. *Personality and Individual Differences* 2001; 31: 653-73.
- Unicef. (2003). *Which skills are Life Skills?* Available at: WWW. Life Skills- Based Education.



دانشگاه هرمزگان
Hormozgan University

دهمین همایش ملی



انجمن ملی
تحقیقات و آمار رفاه اجتماعی
National Association for Welfare Research and Statistics

تازه های روانشناسی مثبت

ISC

Sponsored and Indexed by
CIVILICA
We Respect The Science

- Victoria, W., Karina, W. & Rainer, K. S. (2009). *The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse*. *Journal of Adolescence*, 32(6), pp. 1391-1401.
- Wichroski, A. (2000). *Preliminary an analysis of family life Skill program*. Presented at the National Association for Welfare Research and Statistics Annual Workshop, Cleveland, Ohio.
- World Health Organization. *Life skills education for children and adolescents in schools. Programme on Mental Health*. Geneva. 1993.