

«فصلنامه آموزش و ارزشیابی»
سال ششم - شماره ۲۲ - تابستان ۱۳۹۲
ص. ص. ۷۳-۸۵

سنجش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه

دکتر فریبا کریمی^۱
سعیده فکری^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۰/۰۱/۲۶
تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۱/۰۹/۱۸

چکیده:

هدف پژوهش حاضر تعیین سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب بود که به روش توصیفی از نوع پیمایشی انجام شد. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان پایه اول به تعداد ۱۲۷۰ نفر بودند که حجم نمونه‌ای برابر با ۱۰۰ نفر با استفاده از فرمول حجم نمونه و به روش نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای از بین آنها برگزیده شد. ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه استاندارد مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های حل مسأله، همدلی، تفکر خلاق، تصمیم‌گیری، مقابله با هیجانات، مقابله با استرس، تفکر انتقادی، برقراری ارتباط مؤثر، خود آگاهی، برقراری روابط بین‌فردی بود. روایی صوری و محتوایی ابزار اندازه‌گیری توسط صاحب‌نظران تأیید شد و پایایی پرسشنامه بر اساس محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۵ محاسبه شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون t تک متغیره، t مستقل) صورت گرفت. تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان داد که میزان برخورداری دانش‌آموزان پایه اول در مهارت‌های تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر انتقادی و برقراری روابط بین‌فردی در حد متوسط و در بقیه مهارت‌ها کم‌تر از حد متوسط است. بالاترین میزان برخورداری دانش‌آموزان در مهارت تفکر انتقادی و پایین‌ترین میزان برخورداری آنان در مهارت تفکر خلاق بوده است. مهارت برقراری ارتباط مؤثر دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت معنی‌دار وجود داشت و میانگین نمرات دخترها در این مهارت بالاتر از پسران بود.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، دانش‌آموز، پایه اول متوسطه، تفکر انتقادی، تفکر خلاق.

۱- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول) faribakarimi2005@yahoo.com
۲- دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، دانش‌آموخته کارشناسی‌ارشد مدیریت آموزشی، خوراسگان، اصفهان.

مقدمه:

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی، تغییر سریع ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی‌های روانی و اجتماعی می‌باشد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آنها را در معرض اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد (مقدم و همکاران، ۱۳۸۷). تقریباً ۳۰ درصد کودکان و نوجوانان در طول زندگی خود یک اختلال روانپزشکی قابل تشخیص را تجربه خواهند کرد، ولی ۷۰ تا ۸۰ درصد آنها مداخلات مناسب را دریافت نمی‌کنند این اختلالات به نقص عملکرد در مدرسه، تحصیل و خانواده منجر می‌شود و در نهایت ممکن است به افت تحصیلی و اخراج از مدرسه و بروز رفتارهای بزهکارانه بیانجامد و منشاء پیامدهای طولانی ناگواری شود (ایوانزو همکاران، ۲۰۰۵). نوجوانی یکی از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود. در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی به ویژه تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویشتن، خود آگاهی، انتخاب هدف‌های واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشارزای محیطی، برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوست‌یابی، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن، از مهم‌ترین نیازهای نوجوان به شمار می‌روند. این قشر پرتحرک و بعضاً مسئله ساز با فاصله‌ای نسبتاً کوتاه جایگزین نسل پیشین خود شده و امور گوناگون اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی کشور در دست خواهند گرفت لذا فراهم کردن زمینه‌های رشد مناسب و مطلوب برای آنها ضروری است (حقیقی و همکاران، ۱۳۸۵). سیر صعودی آسیب‌های اجتماعی طی چند دهه اخیر در سراسر جهان، کارشناسان را به بررسی این معضل و یافتن راه حلی برای آن برانگیخته است. نتیجه این بررسی‌ها نشان داد که بسیاری از آسیب‌های اجتماعی ناشی از کمبودهای مهارت‌های روانی - اجتماعی لازم برای برخورد مؤثر با مشکلات زندگی هستند. پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه سوء مصرف مواد مخدر نشان داده‌اند که یکی از عوامل اصلی گرایش به مصرف مواد مخدر، پایین بودن عزت نفس و ضعف در مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله است. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تحت شرایط استرس، در صورتی که فرد یاد نگرفته باشد که چگونه استرس را مهار نماید، میزان جرم و آسیب‌های اجتماعی افزایش می‌یابد. فشارهای وارد آمده بر فرد از سوی و اطرافیان یکی دیگر از عوامل آسیب‌های اجتماعی، مخصوصاً بزهکاران می‌باشد (برزآبادی‌فراهانی و آقای دوست، ۱۳۸۹). زندگی در جامعه مدرن امروزی، پیچیده است و به مهارت‌هایی فراتر از آنچه که خانواده و مدرسه به انسان می‌آموزد نیازمند است. مهارت‌هایی که فراتر از تأمین بهداشت روانی و ایمن کردن فرد در برابر آسیب‌های روانی اجتماعی به او بیاموزند که چگونه از

زندگی لذت هم ببرد. این هدف و توانایی در زندگی پیچیده و مدرن امروزی هنری بس گران‌بها است (احمدی، ۱۳۸۵). ارتقاء سلامت روان توسط سازمان بهداشت جهانی^۱ حمایت شده و رواج داده شد سازمان یک برنامه آموزشی توسعه یافته را با هدف پیشگیری ابتدایی جهت ارتقاء سلامت روان مورد حمایت قرار داد که مهارت‌های زندگی^۲ خوانده می‌شد که به عنوان توانایی برای پذیرش رفتار مثبت تعریف می‌شود و افراد را قادر می‌سازد که بطور مؤثر با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند (معین‌القرابی و صنعتی، ۲۰۰۸). اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی، اجتماعی و بین‌فردی اطلاق می‌شود و می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نمایند، بطور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند (سپاه منصور، ۱۳۸۵). برای پرهیز از مبتلا شدن به اختلال بهداشت روانی و آسیب‌های اجتماعی باید نحوه برخورد صحیح با مسائل و مشکلات زندگی روزمره را آموخت به عبارت دیگر باید در خود توانایی‌هایی را بوجود آورد که با استفاده از آن توانایی‌ها بر مشکلات غلبه نمود و همیشه سالم و با نشاط زندگی کرد. ضرورت کسب مهارت‌های زندگی در این است که افراد را توانمند می‌نماید و به آنها این امکان را می‌دهد که از خود و علاقه خود در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. مهارت‌های زندگی موجب می‌شوند تا توانایی‌های روانی اجتماعی افراد ارتقاء یابند. توانایی‌های روانی اجتماعی، توانایی‌هایی هستند که فرد را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بطور خلاصه باید گفت که همه انسان‌ها در زندگی با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوند که اگر به درستی عمل نمایند سلامت روانی خود و دیگران را به خطر می‌اندازند. رفتار کردن مناسب در این موقعیت‌ها نیاز به یادگیری دارد. این ضرورت فرد را به یادگیری مهارت‌های زندگی رهنمون می‌نماید تا در پرتو آن بتواند از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت روانی و سلامت خویش پیشگیری نماید (ملکی، ۱۳۸۷). ادیب و فردانش (۱۳۸۲) با مقایسه، تطبیق و تحلیل مهارت‌های زندگی مطرح شده در نظریه‌های متخصصان و صاحب‌نظران و نیز نظام‌های آموزشی دیگر کشورها ۱۵ مهارت زندگی و مؤلفه‌های مربوط به آنها را در یک رویکرد بین‌المللی به شرح زیر استنتاج نموده‌اند: ۱- مهارت حل مسأله اجتماعی ۲- مهارت تصمیم‌گیری ۳- مهارت‌های ارتباطی ۴- روابط بین‌فردی ۵- بهداشت و سلامت جسمی و روانی ۶- خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی ۷- تفکر خلاق و انتقادی ۸- شهروند مسئول بودن ۹- شهروند جهانی بودن ۱۰- قابلیت‌های حرفه‌ای ۱۱- مشارکت و همکاری ۱۲- اداره زندگی ۱۳- رعایت و بکارگیری نکات ایمنی ۱۴- استفاده از تکنولوژی اطلاعات ۱۵- مهارت‌های پدر و مادر بودن. به نظر ایشان پانزده مهارت ذکر شده گستره مهارت‌های زندگی را در جامع‌ترین شکل نشان می‌دهند که به

1- World Health Organization(WHO)

2- Life Skills

دلیل کثرت و تنوع هم سنخ نیستند. توزیع هریک از مهارت‌های زندگی در دیدگاه‌های صاحب‌نظران و نظام‌های آموزشی یکسان نیست به طوری که برخی از آنها وجه مشترک همه دیدگاه‌ها هستند و برخی نیز توسط چند صاحب نظر مطرح شده‌اند. مهمترین مهارت‌های زندگی مورد مطالعه در این پژوهش عبارتند از: مهارت حل مسأله، همدلی، تفکر خلاق، تصمیم‌گیری، مقابله با هیجانات، مقابله با استرس، تفکرانتقادی، ارتباط مؤثر با دیگران، خود آگاهی، ایجاد روابط بین‌فردی می‌باشد. مهارت تصمیم‌گیری^۱: انسان در مسیر زندگی همواره نیازمند تصمیم‌گیری‌های مختلف است و موفقیت در زندگی در گرو تصمیم‌گیری درست و به جای او است. مهارت تصمیم‌گیری به فرد کمک می‌کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از بین راه‌های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار گیرد و پذیرای پیامدهای آن نیز باشد (برزآبادی‌فراهانی و آقای‌دوست، ۱۳۸۹). مهارت حل مسأله^۲ زندگی روند مواجهه شدن پیاپی با مسائل و تلاش برای حل آنها است و حل موفقیت آمیز مسائل زندگی به اعتماد به نفس بیشتر و آرامش فرد منجر می‌شود. مواجهه سازنده با مشکلات مهارت فوق‌العاده ارزشمندی است که آموزش آن به دانش‌آموزان کاملاً لازم و ضروری است. این توانمندی فرد را قادر می‌سازد تا بطور مؤثری مسائل زندگی را حل نماید مسائل مهم زندگی اگر حل نشده بمانند تنش روانی به دنبال آن مشکلاتی برای جسم در پی خواهد داشت (شیرزاد، ۱۳۸۷). مهارت تفکر خلاق^۳ توانایی تفکر خلاق یک مهارت سازنده و پایه برای نیل به سایر مهارت‌های مرتبط با اندیشیدن است. در این مهارت افراد فرا می‌گیرند که به شیوه‌های متفاوت بیان‌دیشند و از تجربه‌های متعارف و معمولی خویش فراتر رفته راه‌هایی را خلق نمایند که خاص و ویژه خودشان است. این مهارت به فرد کمک می‌کند در مواجهه با حوادث ناگوار احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کند. در واقع تفکر خلاق نوع دیگر دیدن است (برزآبادی‌فراهانی و آقای‌دوست، ۱۳۸۹). مهارت تفکرانتقادی^۴ این مهارت عبارت است از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار نفوذی ارزش‌های اجتماعی، همسالان و رسانه‌های گروهی بر رفتار فردی (فتی و همکاران، ۱۳۸۵). توانایی برقراری ارتباط مؤثر^۵ کسب این مهارت به فرد می‌آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه سخنان آنان فعالانه گوش دهند و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه کنند تا ضمن به دست آوردن خواسته‌های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید (برزآبادی‌فراهانی و آقای‌دوست، ۱۳۸۹). مهارت برقراری روابط بین‌فردی^۶ مهارتی است برای تعامل مثبت با افراد، به‌ویژه اعضای خانواده، در زندگی

-
- 1- Decision-Making
 - 2- Problem Solving
 - 3- Creativ Thinking
 - 4- Critical Thinking
 - 5- Effective Communication
 - 6- Inter Personal Relationship

روزمره(فتی و همکاران، ۱۳۸۵). مهارت خودآگاهی^۱ خود آگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات نقاط ضعف و قدرت خواست‌ها، ترس‌ها و انزجارها است. رشد خود آگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرارداد و یا نه و این امر معمولاً پیش شرط و شرط ضروری روابط بین‌فردی مؤثر و همدلانه است(شیرزاد، ۱۳۸۷). مهارت همدلی کردن^۲ این مهارت عبارت است از فراگیری نحوه درک احساسات دیگران. در این مهارت فرد می‌آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند، تفاوت‌های فردی را بپذیرد و روابط بین‌فردی خود را با افراد مختلف بهبود بخشد(فتی و همکاران، ۱۳۸۵). مهارت مقابله با هیجان^۳ افراد همواره با احساسات و هیجانات مختلفی مثل خشم، ترس، لذت، غم و... روبرو است که بر تصمیم‌گیری، نحوه زندگی و روابط با دیگران اثر می‌گذارند. شناسایی و کنترل این احساسات و هیجانات قسمتی از مهارت مدیریت هیجان می‌باشد. بخش دوم مهارت مدیریت هیجان مربوط به شناخت و کنترل احساسات و هیجانات دیگران است. در این مهارت فرد متوجه عکس‌العمل احساسی و هیجانی دیگران شده و آن را تحت کنترل قرار می‌دهد (برزآبادی‌فراهانی و آقای دوست، ۱۳۸۹). کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی، همواره بخشی از واقعیات زندگی انسان است که در ادوار متفاوت زندگی به اشکال گوناگون تجلی می‌یابد. در دوران کودکی، تعارض‌های درونی جلوه چندانی ندارد اما با افزایش سن و مواجهه با دشواری‌های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش‌های درونی و محیطی بیشتر ظاهر می‌شوند، هم‌چنین هم‌زمان با رشد جسمانی و روانی، انتظار جامعه و خانواده نیز از فرد نوجوان افزایش می‌یابد، به‌طوری که این حس به نوجوانان القا می‌شود که به سبب زندگی اجتماعی، بخشی از تمایلات خود را محدود و در چارچوب هنجارهای اجتماعی و گروهی زندگی کنند. از همین رو نوجوانانی که شیوه‌های صحیح رفتار اجتماعی را فرانگرفته و مهارت‌های لازم در جهت تطبیق خود با خانواده و جامعه را نیاموخته باشند، با آسیب‌های جدی و متعدد شخصیتی روبه‌رو خواهند شد و در صورتی که برخی رفتارهای ضداجتماعی در آنان شکل گرفته باشد، بروز واکنش‌های خشن و منفی شدت می‌یابد و پیامد آن آسیب‌های روان‌شناختی و انحرافات و ناهنجاری‌های روحی جلوه دوچندانی پیدا می‌کند(آوین^۴، ۲۰۰۲).

نتایج پژوهش (کیامنش، ۱۳۷۸) حاکی از آن بود که درصد پایینی از دانش‌آموزان از مهارت‌های زندگی مطلوبی برخوردار هستند. در ضمن طبق نتایج پژوهش (فرزام نیا، ۱۳۸۰) فقط ۲/۵ درصد دانش‌آموزان را دارای آگاهی مطلوب از مهارت‌های زندگی دانسته است. نتایج پژوهش (ادیب، ۱۳۸۵) حاکی از آن بود که نظام تعلیم و تربیت عمومی کشور در دستیابی به اهداف مربوط به آموزش مهارت‌های زندگی موفق نبوده است. در پژوهش(غریبی و قلی‌زاده، ۱۳۸۶) نتایج حاکی از آن بود که میزان برخورداری

- 1- Self-Awareness
- 2- Empathy
- 3- Coping With Emotions
- 4- Ouane

دانش‌آموزان دوره راهنمایی و متوسطه در مهارت‌های زندگی حدوداً در حد متوسط است. نتایج پژوهش (خوشایبی و همکاران، ۱۳۸۶) نشانگر اهمیت توجه هر بیشتر به آموزش مهارت‌های زندگی در دانشگاه‌ها می‌باشد و بین مهارت‌های زندگی بهداشت روان رابطه مستقیم و با رفتارهای پرخطر رابطه معکوس وجود دارد لازم است برنامه‌ریزی مدون و اجرای جامعی در زمینه مهارت‌های زندگی دانشجویان صورت گیرد. در پژوهش (زیمان و اشنایدر^۱، ۱۹۹۸) نتایج حاکی از آن بود که دانش‌آموزان دارای سطح آگاهی متوسطی از مهارت‌های زندگی هستند. نتایج پژوهش (آلبرتین و همکاران^۲، ۲۰۰۴) حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش نقش فعال در زندگی، مسئولیت‌پذیری در محیط شغلی، برنامه‌ریزی برای آینده و توانایی تفکر انتقادی می‌شود. در مطالعه (اسمیت و گری^۳، ۲۰۰۵) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و تأثیر معنی داری برابر وجود دانش‌آموزان دارد. نتایج پژوهش (بوتوین و گریفین^۴، ۲۰۰۵) حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی مصرف الکل و تنباکو و ماری جوانا را کاهش می‌دهد. مطالعه (بشردوست تجلی و زندی، ۲۰۱۰) نشان داد که تفاوت قابل ملاحظه‌ای در خلاقیت دانش‌آموزانی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفته‌اند در مقایسه با آنهایی که آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت نکرده‌اند وجود دارد. برای پرهیز از مبتلا شدن به اختلال بهداشت روانی و آسیب‌های اجتماعی باید نحوه صحیح برخورد با مسائل و مشکلات زندگی روزمره را آموخت به عبارت دیگر در خود توانایی‌هایی را بوجود آورد که با استفاده از آن توانایی‌ها بر مشکلات غلبه نمود و همیشه سالم و با نشاط زندگی کرد. کسب این توانایی‌ها با آموزش مهارت‌های زندگی از همان دوره‌های اولیه تحصیل یعنی از پیش‌دبستانی تا دوره دانشگاهی به صورت یک برنامه جامع باید ادامه داشته باشد. با توجه به اهمیت میزان آشنایی دانش‌آموزان با مهارت‌های زندگی به منظور شناسایی نیازهای اولویت دار، نقاط ضعف و قوت و گردآوری اطلاعات لازم برای طراحی و تدوین برنامه‌های واقع بینانه و اثربخش، این پژوهش برآن است تا سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه اول را بررسی کند. دانش‌آموزان با ورود به یک دوره تحصیلی جدید به دلیل عدم هماهنگی با شرایط خاص آن دوره و تغییرات محیطی ممکن است دچار افت تحصیلی و مشکلات سازشی دیگری شوند؛ از طرفی هم زمانی این دوره با دوره نوجوانی ضرورت توجه به این پایه تحصیلی و مهارت‌های زندگی را دو چندان می‌نماید. مهارت‌های زندگی مورد بررسی در این پژوهش، مهارت حل مسأله، همدلی، تفکر خلاق، تصمیم‌گیری، مقابله با هیجانات، مقابله با استرس، تفکر انتقادی، ارتباط مؤثر با دیگران، خود آگاهی، ایجاد روابط بین فردی می‌باشد.

- 1- Zimman & Schneider
- 2- Albertyn & et al
- 3- Smite & Garrie
- 4- Botvin & Griffin

سؤال‌های پژوهش

- ۱- مهارت تصمیم‌گیری دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب تا چه میزان است؟
- ۲- مهارت حل مسأله دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب تا چه میزان است؟
- ۳- مهارت تفکر خلاق دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب تا چه میزان است؟
- ۴- مهارت تفکرانتقادی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب تا چه میزان است؟
- ۵- مهارت برقراری ارتباط مؤثر دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب تا چه میزان است؟
- ۶- مهارت برقراری روابط بین‌فردی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب تا چه میزان است؟
- ۷- مهارت خود آگاهی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب تا چه میزان است؟
- ۸- مهارت همدلی کردن دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب تا چه میزان است؟
- ۹- مهارت مقابله با هیجانات دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب تا چه میزان است؟
- ۱۰- مهارت مقابله با استرس دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب تا چه میزان است؟
- ۱۱- آیا بین مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب با توجه به جنسیت تفاوت وجود دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مورد نظر توصیفی از نوع پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ می‌باشد که تعداد آن‌ها ۱۲۷۰ نفر بوده است. بر اساس روش نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای و با استفاده از فرمول حجم نمونه تعداد ۱۰۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شد. از بین ۱۴ دبیرستان (۷ دبیرستان پسرانه و ۷ دخترانه) چند دبیرستان به طور تصادفی انتخاب شد و در مرحله بعد از بین پایه اول این دبیرستان‌ها چند کلاس به صورت تصادفی انتخاب کرده و در مرحله بعد، تعداد ۵۰ نفر دانش‌آموز پایه اول از دبیرستان‌های دخترانه و ۵۰ نفر از دبیرستان‌های پسرانه به صورت تصادفی انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون t تک متغیره، t مستقل) صورت گرفت.

ابزار اندازه‌گیری

در پژوهش حاضر برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه استاندارد مهارت‌های زندگی تدوین شده توسط مؤسسه تحقیقات علوم رفتاری، شناختی سینا استفاده شده است. روایی صوری^۱ و محتوایی^۲ پرسشنامه توسط صاحب‌نظران مورد بررسی قرار گرفته است. سؤالات آماده شده جهت تعیین روایی صوری به

1- Face Validity

2- Content Validity

تعدادی از دانش‌آموزان نیز ارائه شد و از قابل فهم بودن آنها اطمینان حاصل شد. پایایی این پرسشنامه از روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ $0/85$ محاسبه شده است.

یافته‌های پژوهش

سؤال ۱ تا ۱۰ مهارت‌های زندگی (تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، برقراری ارتباط مؤثر، برقراری روابط بین‌فردی، خودآگاهی، همدلی، مقابله با هیجان، مقابله با استرس) دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان تکاب تا چه میزان است؟

جدول شماره ۱: مقایسه میانگین مهارت‌های زندگی با میانگین فرضی ۳

| مؤلفه | میانگین | انحراف معیار | انحراف از میانگین | t | درجه آزادی | سطح معنی‌داری |
|------------------------|---------|--------------|-------------------|--------|------------|---------------|
| تصمیم‌گیری | ۲/۹۶ | ۰/۴۴ | ۰/۴۴ | -۰/۷۸ | ۹۹ | ۰/۴۳۷ |
| حل مسأله | ۲/۹۲ | ۰/۳۷ | ۰/۳۷ | -۱/۹۲ | ۹۶ | ۰/۰۵۸ |
| تفکر خلاق | ۲/۶۱ | ۰/۵۲ | ۰/۵۲ | -۷/۲۴۴ | ۹۹ | ۰/۰۰ |
| تفکر انتقادی | ۳ | ۰/۳۹ | ۰/۳۹ | ۰/۰۷۶ | ۹۹ | ۰/۹۳۹ |
| برقراری ارتباط مؤثر | ۲/۸۴ | ۰/۴۶ | ۰/۴۶ | -۳/۳۴۵ | ۹۹ | ۰/۰۰۱ |
| برقراری روابط بین‌فردی | ۲/۹۵ | ۰/۴۴ | ۰/۴۴ | -۱/۱۰۲ | ۹۸ | ۰/۲۷۳ |
| خود آگاهی | ۲/۸۰ | ۰/۳۰۷ | ۰/۳۰۸ | -۶/۳۷۹ | ۹۸ | ۰/۰۰۰ |
| همدلی کردن | ۲/۸۷ | ۰/۳۴ | ۰/۳۴ | -۳/۶۰۸ | ۹۹ | ۰/۰۰۰ |
| مقابله با هیجان‌ها | ۲/۷۶ | ۰/۴۵ | ۰/۴۵ | -۵/۲۰۳ | ۹۹ | ۰/۰۰۰ |
| مقابله با استرس | ۲/۷۵ | ۰/۴۶ | ۰/۴۶ | -۵/۲۶۸ | ۹۸ | ۰/۰۰۰ |
| مهارت‌های زندگی | ۲/۸۵ | ۰/۲۶ | ۰/۲۷ | -۵/۳۵۴ | ۹۳ | ۰/۰۰۰ |

بر اساس یافته‌های جدول شماره ۱ مهارت‌های دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر انتقادی و روابط بین‌فردی در سطح متوسط می‌باشد و در بقیه مهارت‌ها حاکی از تفاوت معنی‌دار میانگین مهارت‌های بدست آمده از میانگین فرضی ۳ است (با توجه به طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت میانگین فرضی ۳ در نظر گرفته شده است) بنابراین مهارت زندگی دانش‌آموزان، در کل پایین‌تر از سطح متوسط می‌باشد. سؤال ۱۱- آیا بین مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان تکاب با توجه به جنسیت تفاوت وجود دارد؟

جدول شماره ۲ مقایسه میانگین نمرات مهارت‌های زندگی بر حسب جنسیت

| P | t | انحراف معیار | میانگین | شاخص آماری | |
|--------|--------|--------------|---------|------------|------------------------|
| | | | | جنس | مهارت |
| -۰/۲۹۷ | -۱/۰۴۸ | ۰/۴۱ | ۲/۹۱ | پسر | تصمیم‌گیری |
| | | ۰/۴۷ | ۳/۰۱ | دختر | |
| -۰/۰۵۲ | -۱/۹۶ | ۰/۳۲ | ۲/۸۵ | پسر | حل مسأله |
| | | ۰/۴۰۰ | ۳ | دختر | |
| -۰/۳۰۸ | ۱/۰۲۴ | ۰/۵۵ | ۲/۶۷ | پسر | تفکر خلاق |
| | | ۰/۴۹ | ۲/۵۶ | دختر | |
| -۰/۰۵۶ | -۱/۹۳ | ۰/۳۹ | ۲/۹۲ | پسر | تفکر انتقادی |
| | | ۰/۳۷ | ۳/۰۷ | دختر | |
| -۰/۰۲۲ | -۲/۳۳۰ | ۰/۴۷ | ۲/۷۳ | پسر | برقراری ارتباط مؤثر |
| | | ۰/۴۴ | ۲/۹۵ | دختر | |
| -۰/۵۱۰ | ۰/۶۶۲ | ۰/۴۱ | ۲/۹۲ | پسر | برقراری روابط بین فردی |
| | | ۰/۴۷ | ۲/۹۸ | دختر | |
| -۰/۳۱۳ | -۱/۰۱۳ | ۰/۳۲ | ۲/۷۷ | پسر | خودآگاهی |
| | | ۰/۲۸ | ۲/۸۳ | دختر | |
| -۰/۲۷۹ | -۱/۰۸۹ | ۰/۳۱ | ۲/۸۳ | پسر | همدلی کردن |
| | | ۰/۳۸ | ۲/۹۱ | دختر | |
| -۰/۴۵۶ | -۰/۷۴۸ | ۰/۴۶ | ۲/۷۳ | پسر | مقابله با هیجان |
| | | ۰/۴۴ | ۲/۷۹ | دختر | |
| -۰/۹۵۷ | ۰/۰۵۴ | ۰/۴۲ | ۲/۷۵ | پسر | مقابله با استرس |
| | | ۰/۵۱ | ۲/۷۵ | دختر | |

یافته‌های جدول شماره ۲ نشان می‌دهد؛ مشاهده شده در سطح $p < 0/05$ در مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر بین پسران و دختران تفاوت معنی‌دار وجود دارد و میانگین نمرات این مهارت‌ها در پسران کمتر از دختران است اما در سایر مهارت‌ها تفاوت بین مهارت‌های زندگی دختران و پسران معنی‌دار نیست.

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه نشان داد که بالاترین میانگین مربوط به مهارت تفکر انتقادی و پایین‌ترین میانگین مربوط به مهارت تفکر خلاق می‌باشد. یافته‌ها نشان داد که سطح مهارت دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر انتقادی، برقراری روابط بین فردی در سطح متوسط می‌باشد. این یافته با یافته‌های (زیمان و اشنایدر، ۱۹۹۸؛ غریبی و قلی‌زاده، ۱۳۸۶) همسو می‌باشد. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که سطح مهارت‌های تفکر خلاق، برقراری ارتباط مؤثر، خودآگاهی، همدلی کردن، مقابله با هیجان، مقابله با استرس کمتر از حد متوسط می‌باشد که این یافته با یافته‌های (کیامنش، ۱۳۷۸؛ فرزام‌نیا، ۱۳۸۰؛ خوشابی و همکاران، ۱۳۸۶؛ ادیب، ۱۳۸۶) همسو است. این در حالی است که آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی و اجتماعی می‌شود و این

توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند، و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین کند. از سوی دیگر ضعف در مهارت‌هایی هم‌چون مقابله با استرس، همدلی، تفکرخلاق و... لزوم توجه به آموزش آن را ایجاب می‌کند. در مورد بالا بودن میانگین تفکر انتقادی به نظر می‌رسد که این مهارت در دانش‌آموزان به اندازه کافی وجود دارد البته در زمینه نحوه انتقاد نمودن و پرورش روحیه نقدپذیری نیز باید به آنان آموزش‌های لازم صورت گیرد. نتایج بدست آمده حاکی از این است که بین میزان برخورداری دختران و پسران در مهارت برقراری روابط مؤثر تفاوت معنی‌دار وجود دارد و دختران در این مهارت بهتر از پسران عمل می‌کنند. به نظر می‌رسد این موضوع به خاطر موضوع اجتماعی شدن دختران و خصوصیات شخصیتی آنها باشد. بطور کلی زندگی روزمره پیوسته موقعیت‌هایی را خلق می‌کند که محتاج حل مسأله است، مهارتی که اگر درست آموزش داده شود، نقش مهمی در سلامتی و کامیابی فرد دارد و به حل موفقیت آمیز مسائل زندگی و اعتماد به نفس بیشتر و آرامش فرد منجر می‌شود و در ضمن شخص می‌تواند با تشخیص درست مسأله تصمیم منطقی نیز در در برخورد با مشکلات و انتخاب‌های بی‌شمار داشته باشد امروزه ایجاد مهارت در تصمیم‌گیری به عنوان یکی از پایه‌ای‌ترین مهارت زندگی به شمار می‌آید زیرا زندگی در جوامع پیشرفته، گسترش ارتباطات اجتماعی و افزایش انتخاب‌ها را فراروی اقشار مختلف، خاصه جوانان قرار داده است. تصمیمات صحیح و عقلایی در این موقعیت‌ها نتیجه‌ای مؤثر در زندگی فرد به جای خواهند گذاشت و از تعارضات و تنش‌های روانی فرد خواهند کاست از طرفی ارتباط لازمه خوشبختی انسان است. انسان از طریق ارتباط برقرار کردن با دیگران نیاز اساسی خود را به بقاء امنیت و آرامش و نیازهای انتزاعی‌تری هم‌چون عزت نفس، خودشکوفایی و شرکت مؤثر در یک دنیای متنوع اجتماعی را برطرف می‌کند فردی که مهارت تصمیم‌گیری و حل مسأله و برقراری روابط در سطح مطلوبی برخوردار باشد، می‌تواند آنچه را به او ارائه یا تحمیل می‌شود، بدون بررسی دقیق، نپذیرد. ارزش‌ها، تعاملات اجتماعی و رسانه‌ها، بخشی از واقعیت‌های زندگی فرد است. تحلیل این عوامل به شفافیت مواضع و تصحیح نگرش‌های وی کمک خواهد کرد. قدرت تفکر خلاق به شخص امکان می‌دهد از دایره‌بست تجربیات محدود خویش خارج شود و به فراسوی تجارب بنگرد بدین‌سان، زندگی فرد انعطاف‌پذیر می‌شود و از تمام جوانب به پدیده‌ها می‌نگرد. دانش‌آموزان در سن مدرسه دارای خلاقیت بسیار بالا و تخیل فعال بوده و با کنکاش، خطر کردن، شرح دادن، آزمایش و تعریف نظرهای خود یاد می‌گیرند. یافته‌ها نشان می‌دهد مهارت تفکر خلاق در نوجوانان متأسفانه به مرور زمان کم می‌شود علت آن را می‌توان دریافت نکردن تقویت‌کننده‌های مناسب و به موقع از جمله آموزش‌های لازم در جهت ارتقاء این مهارت و همین‌طور سطح آگاهی والدین و معلمان مدرسه می‌باشد که اطلاعات لازم را برای هدایت این نوع تفکر را ندارند. هم‌چنین یافته‌ها نشان داد که اولین و زیربنایی‌ترین مهارت، خودآگاهی است کسب مهارت خودآگاهی نقش مهمی در سلامت و

بهداشت روان دارد. خودشناسی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است. مطالعات انجام شده نشان داده است که فقدان مهارت همدلی باعث عدم توانایی لازم برای فهم موقعیت زندگی دیگران و زمینه سازی برای پذیرش خود در میان دیگران می‌شود. متأسفانه نداشتن مهارت در همدلی و توجه نکردن به مجموعه فضای شناختی و عاطفی دیگران سرچشمه بدفهمی‌های فردی و بدتر از آن خصومت‌های نژادی است، نوجوانی مملو از تغییرات و پیچیدگی‌هایی است که اگر درک نشود علاوه بر آنکه نوجوان را دچار حس دردناک تنهایی می‌کند، می‌تواند راه رشد شخصیتی و پایه‌گذاری آینده نوجوان را منحرف سازد. مهارت مقابله با هیجانات از اساسی‌ترین مهارت‌هایی است که دانش‌آموزان باید آن را از سنین پایین کسب کنند دوره جوانی و نوجوانی دوره جوشش‌های هیجان‌های آدمی است. زندگی کردن در دنیای هزاره سوم و توسعه یافته و محیط‌های پرتراکم شهری نیازمند تصمیم‌گیری‌های بی‌شماری در امر تحصیل، شغل، ازدواج و ده‌ها متغیر دیگر است و فرد را در فشار روانی یا فرصت‌های متعدد قرار می‌دهد، تداوم این فشارها فرد را از حالت طبیعی و تعادل خارج می‌سازد ولی مهم‌ترین عاملی که سلامتی دانش‌آموز را در معرض آسیب جدی قرار می‌دهد فقدان مهارت مقابله با استرس است دانش‌آموزان با چالش‌ها، استرس‌ها، و فشارهای متعددی روبه‌رو هستند که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی‌های روانی اجتماعی می‌باشد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و عاطفی قرار می‌دهد. آموزش مهارت‌های زندگی در قالب برنامه‌هایی همچون افزایش اعتماد به نفس، عدم گوشه نشینی و اجتماعی بودن، حمایت اجتماعی، اندیشیدن به زمان حال، کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش‌زا، خندیدن، ابراز هیجان بر روی کاغذ می‌توانند فشارهای ناشی از استرس را به حداقل برسانند. با توجه به یافته‌ها و تحقیقات انجام شده می‌توان چنین نتیجه گرفت که تسلط یافتن بر هر مهارتی در گرو یادگیری مهارت‌های دیگر است و هر مهارتی مکمل مهارتی دیگر است در نتیجه برنامه آموزش مهارت‌های زندگی ضرورتی فراملی و جهانی است که در سطح ملی و جهانی نیز ضرورت توجه ویژه به آن از منطقی نیرومند و مستحکم برخوردار است بدیهی است برای دستیابی به نسلی سالم، کارآمد و مؤثر باید دانش‌آموزان و دانشجویان پس از اتمام تحصیلات، علاوه بر مهارت‌های علمی، واجد رشد اجتماعی کافی، سلامت روانی و قدرت تأثیر گذاری باشند. به این ترتیب به جهت اهمیت علم مهارت‌های زندگی در کلیه ابعاد حیات انسانی، ضرورت آگاهی از آن برای کلیه افراد در هر موقعیت و شرایط بکارگیری اصول اساسی آن در جهت ایجاد زندگی سالم، مفید و رو به تکامل آشکار می‌شود. با توجه به اینکه در این پژوهش تنها سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان بصورت توصیفی پیمایشی سنجیده شده است پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی رابطه مهارت‌های زندگی با سایر متغیرها مورد بررسی قرار گیرد. در این پژوهش مهارت‌های زندگی پایه اول بررسی شده است و نتایج قابلیت تعمیم به سایر پایه‌ها و دوره‌ها را ندارد.

براساس یافته‌های فوق پیشنهاداتی به شرح زیر ارائه می‌شود: ۱- با توجه به اینکه سطح تفکر خلاق دانش‌آموزان کمتر از حد متوسط می‌باشد بنابراین مدیران و معلمان مدرسه فرصت‌هایی ایجاد کنند تا دانش‌آموزان به تفکر خلاق بپردازند. برای بالا بردن سطح تفکر خلاق دانش‌آموزان از گردش‌های علمی، فرهنگی و تاریخی و فعالیت‌های فوق برنامه استفاده شود با به کارگیری یک برنامه‌درسی مناسب و استفاده از روش‌های تدریس خلاق مانند روش بارش فکری و اکتشافی فرصت‌هایی برای ایجاد خلاقیت پدید آورند.

۲- توصیه می‌شود برای افزایش سطح مهارت‌ها آموزش ویژه‌ای در خصوص مهارت‌های ارتباطی به صورت فوق برنامه در نظر گرفته شود و همین طور موقعیت‌ها و برنامه‌هایی برای دانش‌آموزان ایجاد کنند که بتوانند به طور گروهی در فعالیت‌های (ورزشی، فرهنگی، اجتماعی و...) شرکت کنند.

۳- با توجه به اینکه سطح مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان در سطح متوسط می‌باشد بنابراین مدیران و معلمان زمینه مشارکت دانش‌آموزان در تدریس و اداره مدرسه را فراهم نمایند و با تقویت شورای دانش‌آموزی نقش پر رنگ تری برای آنها در نظر بگیرند.

۴- به صاحب‌نظران و برنامه‌ریزان در برنامه‌های درسی پیشنهاد می‌شود دروس و موضوعات مبتنی بر مهارت‌های زندگی را چه به طور صریح و چه به طور ضمنی و متناسب با شرایط رشد دانش‌آموزان، بیشتر از وضعیت فعلی مورد توجه و تأکید قرار دهند.

منابع

- احمدی، اکبر. (۱۳۸۵). **مهارت‌های زندگی**. تهران: حمایت
- ادیب یوسف، فردانش هاشم. (۱۳۸۲). **مهارت‌های زندگی** مورد نیاز دانش‌آموزان مقطع راهنمایی. **دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشور رفتار**، دانشگاه شاهد، سال دهم، ۳: ۱۳-۲۸.
- ادیب یوسف، ۱۳۸۵. بررسی میزان دستیابی نوجوانان ایرانی به مهارت‌های زندگی. **فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز**، ۱: ۴-۲۵.
- برزآبادی‌فراهانی، علی، آقایی‌دوست، ملینا. (۱۳۸۹). **مهارت‌های زندگی**. تهران: مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران. ۱۶۳ صفحه.
- حقیقی، جمال، موسوی، محمد، مهرابی زاده هنرمند، مهناز، کیومرث بشلیده. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. **مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه چمران اهواز**، ۱: ۶۱-۷۸.
- خوشابی، کتابیون، حمیدرضا، نیکخواه و شهرام، مرادی. (۱۳۸۷). بررسی میزان آگاهی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر تهران از مهارت‌های زندگی. **مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان**، پاییز. ۳: ۶۷-۷۲.

سپاه منصور، مژگان. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزه‌ی پیشرفت، خود احترامی و سازگاری اجتماعی. **اندیشه و رفتار**، زمستان، ۶: ۸۵-۹۳.

شیرزاد کبریا، بهارک. (۱۳۸۷). **نقش مدارس امن در هزاره سوم**. تهران: نشر سفید اردهال.
غریبی، حسن، قلی‌زاده، زلیخا. ۱۳۸۶. سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان راهنمایی و متوسطه استان کردستان. **فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی**، ۱۱۷: ۱-۱۴۱.

فتی، لادن، موتابی فرشته، محمدخانی، شهرام و مهرداد کاظم‌زاده عطوفی. (۱۳۸۵). **راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان**. تهران: دانژه

فرزام، نیا مجتبی. (۱۳۸۱). **بررسی و شناسایی نقش عوامل درون سازمانی در کسب مهارت‌های زندگی**. گزارش تحقیق. شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان گلستان.

کیا منش، علیرضا. (۱۳۷۹). **سنجش صلاحیت‌های پایه پنجم دبستان (ارزشیابی درون‌داد و برون‌داد)**. گزارش تحقیق. پژوهشکده تعلیم و تربیت.

مقدم، مرضیه، رستمی گوران، نرگس، آراسته، مدبر، شمس‌علیزاده، نرگس و آزاد معروفی. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش واحدی مهارت‌های زندگی بر میزان آگاهی و نگرش دانشجویان جدیدالورود درباره مهارت‌های زندگی و ارتقای توانمندی‌های روانی - اجتماعی آنان. **مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی**، ۱: ۲۶-۳۴.

ملکی، حسن. (۱۳۸۷). **۳۰ مهارت زندگی (ویژه نوجوانان و جوانان)**. تهران: آبیژ

Albertyn R M, Kapp C A, Croenewald C J. 2004. Patterns of empowerment in individuals through the course of a life skills program. **Journal of studies the education of adults**, 2:20-780 .

Bashardoost tajalli F , Zandi Z , (2010) . Creativity comparison between students who studied life skills courses and those who did not. **procedia social and behavioral sciences**. 5 : 1390 – 1395 .

Botvin G J , Griffin K W. (2005) . Prevention Science, drug abuse prevention, and life skills Training: Comments on the state of the science. **Journal of Experimental Criminology**,1:63-78 .

Evans, S. W, Mullett E, Weist, M. D, Franz K. 2005. Feasibility of the mind matters school mental health promotion program in American schools. **Journal of Youth and Adolescence**. 34 :51-58 .

Moinaghorabaei M, Sanati M, (2008). Evaluation of the life skills training for Iranian working women. **Iranian Journal of psychiatry and behavioral science (IGPBS)**. 2:23-29.

Ouane, A. (2002). Key competencies in lifelong learning. Institutionalising lifelong learning: Creating Conducive environments for adult learning in the asian context, **UNESCO Institute for education**, Hamburg, 4:621-632 .

Schneider P, Zimman WF. (1998). Need assessment about life skill training programs in Germanian students. **Journal school psycho**, 2:142-151 .

Smite r, Garrie B. (2005). The effect of life skills Training on increasing assertive behavior in third-grade female students. **Journal of clinical psychology**, 3:56-64 .