

## فرا تحلیل پژوهش‌های انجام شده در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی در ایران<sup>۱</sup>

دکتر علی اکبر ارجمند نیا\*

سعید غیائی ندوشن\*\*

مژگان خوشنام\*\*\*

مایده مقیمیان شیاده\*\*\*\*

تاریخ دریافت: ۸۹/۱۰/۱۰

تاریخ پذیرش: ۹۰/۵/۱۵

### چکیده

به منظور بررسی تحقیقات انجام شده در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی فراتحلیلی در این زمینه بر روی ۸۸ تحقیق که تا سال ۱۳۸۷ در مراکز آموزشی و پژوهشی استان تهران، اصفهان و آذربایجان شرقی انجام شده بودند صورت گرفت. جهت انجام فراتحلیل از چک لیست محقق ساخته‌ای که در برگزیده سه قسمت شناسنامه پژوهش، کلیات پژوهش و نتایج و پیشنهادهای پژوهش بود

---

۱. این پژوهش با حمایت مالی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش و توسط پژوهشگاه علوم

انسانی و مطالعات اجتماعی جهاد دانشگاهی اجرا شده است.

arjmandnia@ut.ac.ir

\*. استادیار روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه تهران.

\*\* دانشجوی دکتری برنامه‌ریزی توسعه آموزش عالی دانشگاه شهید بهشتی.

\*\*\* دانشجوی کارشناسی ارشد رشته پژوهش علوم اجتماعی دانشگاه الزهرا(س)

\*\*\*\* کارشناسی ارشد روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی

استفاده گردید. چک لیست توسط دو ارزیاب اجرا شد و نتایج ارزیابی به وسیله ضریب پایایی بین ارزیابان مورد بررسی قرار گرفت. ضریب پایایی بین دو ارزیاب ۹۷٪ به دست آمد. برخی از نتایج این فراتحلیل به قرار زیر است:

اغلب پژوهش‌های مورد بررسی در این تحقیق بر روی نوجوانان و دانش‌آموزان عادی مقطع دبیرستان بوده و تعداد کمی نیز بر روی دانشجویان و دانش‌آموزان دوره راهنمایی انجام شده است. حدود ۸۸ درصد تحقیقات مورد نظر در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند، در بین سال‌های ۸۰ تا ۸۷ انجام شده در صورتی که قبل از سال ۷۴ هیچ پژوهشی در این زمینه صورت نگرفته است.

در زمینه تکنیک تجزیه و تحلیل داده‌ها اغلب پژوهشگران از روش آزمون  $T$  گروه‌های مستقل برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش خود استفاده نموده‌اند.

طبق بررسی‌های به عمل آمده از ۸۸ پژوهش مورد بررسی در حوزه مهارت‌های زندگی و موضوعات مربوط به آن، حدود ۸۶ پرسشنامه گوناگون در زمینه مهارت‌های زندگی توسط پژوهشگران مورد استفاده قرار گرفته است. از ۸۸ پژوهش مورد بررسی، در ۷۲ پژوهش، محقق دانشجوی کارشناسی ارشد بوده و ۱۳ نمونه نیز اختصاص به طرح‌های پژوهشی داشته است و ۳ پژوهشگر نیز برای دریافت رساله دکتری تخصصی خود موضوع مهارت‌های زندگی را انتخاب کرده بودند.

در ارتباط با محتوا، مهارت‌هایی چون بخشودگی، مدیریت کسب و کار در منزل (که در زمره مهارت‌های زندگی بومی قرار دارند) با کمترین فراوانی مواجه هستند.

گرایش بیش از حد به تحقیقات کمی، تاکید بیش از حد بر استفاده از پرسشنامه و عدم استفاده مناسب از مصاحبه و مشاهده، عدم مشاهده یک مطالعه دقیق تطبیقی در این حوزه، گرایش بیش از حد بر مهارت‌های زندگی مورد نظر فرهنگ غرب و کم اعتنایی به مهارت‌های زندگی متناسب با فرهنگ ایرانی-

اسلامی، استفاده همزمان از فرضیه و سوال در بسیاری از تحقیقات، عدم دقت در روش‌های دقیق نمونه‌گیری و بسنده کردن به کمترین نمونه مورد نیاز، تمرکز انجام مطالعات بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی و کم‌اعتنایی به دانش‌آموزان راهنمایی و بزرگسالان، تکه تکه کردن مهارت‌های زندگی و عدم توجه همزمان به مجموعه مهارت‌ها در مطالعات از جمله تقایص روش شناختی و محتوایی پژوهش‌های انجام شده در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی است. واژه‌های کلیدی: فرا تحلیل، مهارت‌های زندگی، آداب زندگی.

## مقدمه

در دنیای امروز که پیوسته پیچیده‌تر می‌شود کودکان و نوجوانان باید بر دانش و مهارت‌های فراوانی مسلط باشند. یک دسته از این مهارت‌ها، مهارت‌های زندگی هستند که شامل ده مهارت اصلی و اساسی است که غالباً بصورت جفت جفت طبقه‌بندی می‌شوند و در حقیقت به منزله دو روی یک سکه‌اند (WHO, 2000: 4). این مهارت‌ها عبارتند از:

### ۱. خودآگاهی / همدلی

- خودآگاهی: توانایی شناخت خود و آگاهی از ویژگی‌ها، نقاط ضعف و قدرت و خواسته‌ها.

- همدلی: درک شرایط دیگران و احترام به دیدگاه‌ها و تفاوت‌های بین افراد.

### ۲. ارتباط مؤثر / روابط بین فردی

- ارتباط مؤثر: ابراز آراء، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌ها و درخواست کمک از دیگران به هنگام نیاز.

- روابط بین فردی: ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر با دیگران.

### ۳. تصمیم‌گیری / حل مساله

- تصمیم‌گیری: اتخاذ تصمیمات مناسب و مؤثر در ارتباط با مسائل مطرح شده.

- حل مسأله : یافتن راه حل مناسب و مؤثر برای مسائل و مشکلات.
- ۴. تفکر خلاق / تفکر انتقادی
- تفکر خلاق : واریسی گزینه‌های گوناگون برای مواجهه با یک موضوع.
- تفکر انتقادی : توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب.
- ۵. مقابله با هیجان‌ها / مقابله با استرس
- مقابله با هیجان‌ها : تشخیص هیجان‌ها در خود و دیگران و ابراز واکنش متناسب با آن.
- مقابله با استرس : شناخت تنش‌های گوناگون و آثار آن بر افراد.
- اهداف جهانی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی آن است که هر فرد پس از فراگیری مهارت‌های لازم در نهایت به توانایی‌ها و قابلیت‌های مهم زیر دست یابد:
- احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران: این هدف موجب می‌شود تا فرد در برابر تصمیم‌ها، انتخاب‌ها و تعهدات خود و همچنین در برابر منابع طبیعی و انسانی محیط اطراف خود، احساس مسئولیت داشته باشد که این خود موجب تقویت عزت نفس فرد می‌شود. در همین زمینه در سال ۱۳۸۰ اسماعیلی در پژوهشی اثر آموزش مهارت‌های زندگی را در تعامل با شیوه‌های فرزند پروری بر عزت نفس دانش‌آموزان استان اردبیل مورد بررسی قرار داد و نتیجه گرفت که میانگین عزت نفس دانش‌آموزانی که درس مهارت‌های زندگی را گذرانده‌اند بیشتر از دانش‌آموزانی بود که درس یاد شده را نگذرانده‌اند.
- احترام به خود و دیگران: بر اساس شناخت خود و دیگران، درک دیگران و ایجاد احساس اعتماد در آن‌ها نسبت به خود، احترام گذاشتن به تفاوت‌های فردی و تفاوت‌های فرهنگی ملل می‌تواند از اثرات مهارت‌های زندگی باشد.
- برقراری روابط مناسب با دیگران: هدف از ایجاد این رفتار در فرد، حفظ دوستی‌های مثبت و توانایی رها شدن از شکست‌ها و ناکامی‌ها و توانایی حل مسالمت آمیز مناقشات و اختلافات بدون عقب نشینی است.

توانایی اندیشیدن همراه با استدلال، تفکر انتقادی، ارزشیابی انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری صحیح و منطقی بر اساس آن تفکرات (ولی‌زاده، ۱۳۸۱: ۱۱).  
به طور کلی مهارت‌های زندگی کودکان و نوجوانان را قادر می‌سازد که دانش و نگرش و ارزش‌های خود را به عمل درآورند. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کند تا در وضعیت‌های گوناگون با سایرین به نحو مطلوب و شایسته‌ای ارتباط برقرار کنند تا نتایج مثبت به دست آورند.

## بیان مسئله

سلامت روان<sup>۱</sup> در تعریف سازمان بهداشت جهانی<sup>۲</sup> نه تنها به منزله فقدان بیماری یا ناتوانی بلکه به عنوان یکی از ملاک‌های لازم برای سلامت عمومی است. براساس نظر متخصصان این سازمان (۲۰۰۶) سلامتی عبارت است از: حالت به-زیستی فاعلی، خودکارآمدی ادراک شده، خودپیروی<sup>۳</sup>، صلاحیت، وابستگی بین نسلی<sup>۴</sup> و خودشکوفایی در سطح توانش‌های عقلی و هیجانی در میان دیگران (WHO, 2006: 2).

برنامه‌های گوناگونی که برای دست یافتن به سطحی مطلوب از سلامت روان عرضه شده‌اند مبتنی بر دو اصل پیشگیری و ارتقا هستند. بر حسب تعریف، به سلسله فعالیت‌هایی که موجب افزایش بهداشت روان و بهزیستی گردد، "برنامه‌های ارتقایی" اطلاق می‌شود. همچنین برنامه‌های پیشگیرانه معطوف به راهبردهایی برای اجتناب از وقوع بیماری در افراد و بنابراین کاهش نرخ این شرایط در جمعیت است (WHO, 2006: 6).

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، برنامه‌ای پیشگیرانه و ارتقایی است که با هدف افزایش سطح سلامت روان و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی از سوی

- 
1. Mental Health
  2. World Health Organization (WHO)
  3. Autonomy
  4. Inter-Generational Dependence

سازمان جهانی بهداشت طراحی و تدوین شده است و به توانایی ابراز رفتارهای مثبت و سازش‌یافته‌ای اطلاق می‌شود که افراد را برای مواجهه مؤثر با مطالبات و چالش‌های زندگی روزمره توانمند می‌سازند (همان منبع).

بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی‌اند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. در غالب برنامه‌های ارتقا و پیشگیری، کودکان مهمترین موضوع فعالیت‌اند. از نظر تاریخی، مدارس همواره بر آموزش تحصیلی کودکان، تقویت مهارت‌های آن‌ها در حوزه‌های خواندن، نوشتن، حساب کردن و نظایر آن متمرکز بوده‌اند. اگر چه طبق سنت تصور بر این بوده که کسب موفقیت‌آمیز این مهارت‌ها تأمین کننده آینده شخصی و حرفه‌ای نویدبخشی برای دانش‌آموزان است، اما امروزه متخصصان آموزش و پرورش دریافته‌اند که خواسته‌های کنونی جامعه نیازمند مهارت‌های افزوده‌ای در حیطه‌های آگاهی هیجانی، تصمیم‌گیری، تعامل اجتماعی و حل تعارض می‌باشد. مهارت‌های زندگی، توانایی‌های روانی و اجتماعی برای رفتار سازش یافته و موثرند که افراد را قادر می‌سازند تا به گونه‌ای اثربخش تر به مواجهه و مقابله با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره بپردازند.

طبق آمارهای سازمان بهداشت جهانی انواع آسیب‌های روانی- اجتماعی در اغلب جوامع به طور نگران کننده‌ای رو به افزایش می‌باشند. اختلالات روانی، وابستگی‌های دارویی (اعتیاد) و رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکاری به ویژه در نسل جوان روندی صعودی پیدا کرده است. از طرفی ماهیت مشکلات روانی- اجتماعی به گونه‌ای است که مقابله با آن در سطوح بعدی مداخله- پیشگیری ثانویه و ثالث- نه تنها هزینه‌های قابل ملاحظه‌ای را از نظر نیروی انسانی و مسائل مالی بر جوامع تحمیل می‌کند، بلکه اثربخشی و کارآمدی آن نیز بسیار محدود و حتی در مواردی ناچیز است. به عنوان مثال بررسی‌ها نشان می‌دهند که وقتی یک شخص وابستگی دارویی (اعتیاد) پیدا کرد، در خوشبینانه‌ترین حالت ۲۰ تا ۳۰ درصد موارد احتمال بهبود وجود دارد و حتی در این

شرایط نیز احتمال عود مجدد مشکل وجود خواهد داشت (Goudas & Gianoudis, 2008: 6).

گفته شده است که موثرترین برنامه پیشگیری از مصرف دارو و مواد برنامه آموزش مهارت‌های زندگی است (Gorman, 2002: 11) این برنامه‌ها می‌توانند سازگاری اجتماعی کودکان را افزایش دهند (Rahmati&et al5, 2010: 5). همچنین گزارش شده است که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش نشانگان اختلالات روانی به ویژه اضطراب، افسردگی و استرس دانش‌آموزان تأثیرگذار است (Sobhi Gharamaleki& Rajabi, 2010: 17). صبحی قراملکی و رجبی نیز در ۲۰۱۰ گزارش کرده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش نشانگان اختلالات روانی به ویژه اضطراب، افسردگی و استرس دانش‌آموزان تأثیر گذار است.

در سال ۱۳۸۱ میرزاده در تحقیقی با عنوان "بررسی عوامل موثر در پایین بودن سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان ابتدایی از نقطه نظر مدیران، دبیران و اولیای دانش‌آموزان ابتدایی" به این نتیجه رسید که مدیران و دبیران چون سطح پایین اقتصادی و اجتماعی خانواده‌ها، کمبود امکانات، منابع کمک آموزشی مدارس ابتدایی، پایین بودن سطح علمی و حرفه‌ای دبیران، پایین بودن وضعیت معیشتی و مسکن دبیران، پایین بودن سطح انگیزش دبیران، عدم بکارگیری الگوها و روش‌های مناسب تدریس، روش‌های نادرست ارزیابی دروس ابتدایی، انفعالی بودن دانش‌آموزان و ضعف روحیه پژوهشگری و تحقیق در میان آن‌ها، دیکته شدن محتوای آموزشی در قالب کتاب درسی و از طریق مقررات اداری به معلم، عدم ارتباط عمیق بین خانه و مدرسه و دو زبانه بودن دانش‌آموزان و به تبع آن نبود الگوی تدریس مناسب برای مناطق دو زبانه را در پایین بودن سطح مهارت‌های زندگی موثر می‌دانند. از بررسی جدول توزیع مهارت‌های زندگی در دیدگاه‌های صاحب‌نظران و نظام‌های آموزشی می‌توان به این نتیجه رسید که مهارت زندگی ارتباط انسانی با ۱۴/۲۹ درصد بیش از بقیه مهارت‌ها در دیدگاه‌های صاحب‌نظران و نظام‌های آموزشی مطرح شده است. به عبارت دیگر از منابع گوناگون

مورد بررسی در این پژوهش در ۱۰ منبع، ارتباط انسانی به عنوان مهارت زندگی بیان شده است. پس از آن مهارت‌های روابط بین فردی و حل مسئله اجتماعی با ۱۱/۴۳ درصد در ردیف بعدی قرار دارند. مهارت‌های بهداشت و سلامت جسمی و روانی با ۱۰ درصد و مهارت‌های خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی و خلاقیت و تفکر انتقادی با ۸/۵۷ درصد در رده‌های بعدی قرار دارند، یعنی فقط در چهار مورد، این مهارت‌ها به عنوان مهارت زندگی مطرح شده است. مهارت‌های مشارکت و همکاری و مهارت‌های حرفه‌ای نیز در ردیف‌های بعدی قرار دارند. به هریک از مهارت‌های رعایت و به کارگیری نکات ایمنی، شهروند جهانی بودن، اداره زندگی، والدین بودن و استفاده از تکنولوژی اطلاعات نیز از کل درصد فراوانی توزیع مهارت‌ها، فقط ۲/۸۶ درصد اختصاص یافته است. یعنی از میزان موارد مورد بررسی فقط در ۲ مورد این مهارت‌ها به عنوان مهارت زندگی مطرح شده‌اند.

با توجه به اهمیت موضوع و اقبال جامعه آموزشی نسبت به گسترش فرهنگ مواجهه منطقی با مشکلات و نیز تمرکز بر مداخلات پیشگیرانه، در سالیان اخیر پژوهش‌های متعددی در زمینه مهارت‌های زندگی در سطوح گوناگون و با تکیه بر متغیرهای گوناگون انجام گرفته است. فراتحلیل پژوهش‌های انجام شده در این حوزه کوششی برای تحلیل مجدد این پژوهش‌هاست.

در جهان امروز، بی‌تردید بهره‌مندی از اطلاعات و داده‌های نرم‌افزاری و سخت‌افزاری یکی از مهمترین استلزامات برنامه‌ریزی و تصمیم‌سازی است و از این زاویه، فراتحلیل به منزله استفاده از برآیند یافته‌های پژوهش‌های گوناگون و با هدف برنامه‌ریزی و اداره بخشی از جامعه و یا تدبیر امور در سطح کلان در عرصه مطالعاتی امروز جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است.

بر این اساس، هدف این مطالعه، استخراج اطلاعات و انجام یک فراتحلیل از تحقیقات انجام شده قبلی در خصوص آداب و مهارت‌های زندگی است تا در این راستا



مشخص شود که کدام یک از مهارت‌ها و چه گروهی از مخاطبان در این قبیل پژوهش‌ها مورد توجه قرار گرفته‌اند.

هدف از این پژوهش، فراتحلیل پژوهش‌های انجام شده در حیطه آداب و مهارت‌های زندگی و آسیب‌شناسی آن‌ها است. به عبارت دیگر؛ هدف از این مطالعه دست‌یابی به پاسخ سوالات زیر می‌باشد:

- ۱) پژوهش‌های انجام شده در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی از لحاظ روش شناختی در چه وضعیتی هستند؟
- ۲) پژوهش‌های انجام شده در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی از لحاظ محتوایی در چه وضعیتی هستند؟
- و ۳) پژوهش‌های انجام شده در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی از لحاظ شکلی در چه وضعیتی هستند؟

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش به روش فراتحلیل انجام پذیرفته است. فراتحلیل تلاش علمی به مثابه تلاش جمعی پژوهشگران است که نتایج تحقیقات خود را با دیگران شریک بوده و دانش را به عنوان یک اجتماع<sup>۱</sup> دنبال می‌کنند. (هومن، ۱۳۸۵: ۳۳).

توجه به مطالعات فراتحلیل عمدتاً از دو ناحیه صورت می‌گیرد: نخست ارزیابی روش شناختی تحقیقات با هدف ارتقای سطح مطالعات آتی و دوم فراتحلیل یافته‌های مطالعات موردی، مقطعی و طولی با هدف جمع‌آوری، تدوین و تحلیل کلی اطلاعات یک حوزه تحقیقات. اگرچه، نتایج مطالعات موردی تعمیم‌پذیر به جامعه کل نیستند، اما هر چه بر تعداد مطالعات موردی در یک حوزه افزوده گردد و نتایج آنها همدیگر را تأیید نماید، به تدریج زمینه تعمیم‌پذیری چنین نتایجی نیز فراهم می‌شود (Carr, 2002: 15).

---

1. community

براین اساس با مروری بر روی‌آوردهای گوناگونی که به روش‌های کاربردی فراتحلیل وجود دارد اهداف اصلی این روی‌آورد چنانچه مؤلفان (مرتین، ۱۹۷۳؛ نیومن، ۲۰۰۰، نقل از حاتمی، ۱۳۸۵) تصریح کرده‌اند عبارتند از :

- الف) احراز و اثبات آشنایی با موضوعات اصلی حوزه مورد نظر
- ب) نمایش توسعه دانش و مسیر تحقیق در زمینه مورد بررسی
- ج) تلفیق و تلخیص آنچه در یک حوزه مطالعاتی شناخته شده است
- د) شناخت کژراهه‌های گستره مورد نظر و تعمیق پیشنهادها و راهکارها

### ابزار تحقیق

در این مطالعه، پژوهش‌های انجام شده در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی بررسی شده و اطلاعات مورد نیاز در قالب موضوعی، روش‌شناسی یافته‌ها و پیشنهادها طبقه‌بندی خواهند شد و مورد تحلیل و فراتحلیل قرار خواهند گرفت. بر این اساس و از آنجایی که برای جمع‌آوری داده‌ها نیاز به یک چک لیست بود، بدین منظور چک لیستی بر پایه ابزارهای استفاده شده و معمول در فراتحلیل‌ها تنظیم گردید. چک لیست توسط دو ارزیاب اجرا شد و نتایج ارزیابی به وسیله ضریب پایایی بین ارزیابان مورد بررسی قرار گرفت. ضریب پایایی بین دو ارزیاب ۹۷٪ به دست آمد.

### جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش عبارت است از: پروژه‌های ملی، سازمانی و پایان‌نامه‌های تحصیلی (دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری) که به موضوع مهارت‌های زندگی اختصاص یافته‌اند.

به منظور بررسی تحقیقات انجام شده در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی فراتحلیلی در این زمینه بر روی ۸۸ تحقیق که در مراکز آموزشی و پژوهشی استان تهران، اصفهان و آذربایجان شرقی انجام شده بودند صورت گرفت.

## نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

با توجه به عنوان تحقیق و اهداف طرح، نمونه آماری عبارت است از پروژه‌های ملی، سازمانی و پایان‌نامه‌های تحصیلی (دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری) که به موضوع مهارت‌های زندگی اختصاص یافته‌اند. در این تحقیق استان‌های آذربایجان شرقی، اصفهان و تهران مد نظر بودند و پژوهش‌های انجام شده مرتبط با مهارت‌های زندگی در این استان‌ها مورد بررسی واقع شدند. این پژوهش‌ها در ۱۰ مرکز و یا موسسه آموزشی نگهداری می‌شوند. این مراکز در تهران و سایر شهرها واقع شده‌اند. لازم به یادآوری است که تمام مراکز و موسسات آموزش عالی استان آذربایجان شرقی نیز توسط محققان مورد بررسی قرار گرفت ولی تحقیقی که با اهداف این پژوهش همخوانی داشته باشد یافت نشد.

## شیوه تجزیه و تحلیل داده‌ها

در سطح کمی، پس از آن که پژوهش‌های مورد نظر شناسایی شدند، از آمار توصیفی - فراوانی و درصد - برای تحلیل داده‌ها استفاده شد و در سطح کیفی داده‌های لازم با استفاده از گروه‌بندی تحقیقات انجام شده با تکنیک‌های تحلیل مقولات مورد تحلیل قرار گرفتند.

## یافته‌ها

با توجه به اهمیت آموزش و یادگیری مهارت‌های زندگی برای افراد جامعه، پژوهش‌های صورت گرفته در این حوزه، از توزیع مناسب موضوعات مورد نیاز برای پژوهش، برخوردار نیستند. به طور کلی ۸۸ پژوهش در این حوزه مورد بررسی قرار گرفت که هر یک بسته به هدف خود بر روی یک جنبه یا جنبه‌های گوناگونی از موضوع مهارت‌های زندگی مطالعه کرده‌اند. در زیر به بررسی اجزای گوناگون هر یک

از تحقیقات مورد نظر در این پژوهش پرداخته می‌شود. این اجزا در سه گروه ارائه می‌گردند:

الف) روش شناسی پژوهش‌های مورد بررسی در حیطه مهارت‌های زندگی در این قسمت پژوهش‌های انجام شده در حیطه مهارت‌های زندگی از لحاظ روش شناسی مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

جدول ۱- توزیع فراوانی پژوهش‌های انجام شده در حوزه مهارت‌های زندگی به تفکیک

نوع پژوهش

درصد	فراوانی	نوع پژوهش
۶۰/۲۲	۵۳	تجربی و نیمه تجربی
۳۵/۲۵	۳۱	توصیفی
۱/۱۳	۱	توسعه‌ای
۳/۴	۳	تحلیل محتوا
۱۰۰	۸۸	جمع

نتایج مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد که اغلب تحقیق‌های به عمل آمده در حوزه مهارت‌های زندگی از نظر نوع تحقیق، به شکل تجربی یا نیمه تجربی انجام شده‌اند. حدود ۳۵ درصد از این پژوهش‌ها نیز به صورت توصیفی به اجرا در آمده‌اند.

جدول ۲- توزیع فراوانی داده‌های به دست آمده از پژوهش‌هایی که مورد بررسی واقع شده‌اند بر حسب تایید یا رد فرضیه

وضعیت فرضیه	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تراکمی
تایید	۳۹	۵۵/۷	۵۵/۷
رد	۵	۷/۱	۶۲/۸
تایید و رد	۲۶	۳۷/۲	۱۰۰
جمع	۷۰	۱۰۰	۱۰۰

جدول ۲ به ما نشان می‌دهد که از میان ۸۸ پژوهش مورد بررسی در زمینه مهارت‌های زندگی ۷۰ پژوهش در کار خود از فرضیه استفاده نموده‌اند که از آن میان تنها در ۳۹ پژوهش تمام فرضیه‌های محقق تایید شده است و در ۵ مورد از آن‌ها نیز هیچ فرضیه‌ای به تایید نرسیده است. بقیه پژوهش‌ها نیز تعدادی از فرضیه‌های خود را تایید و تعدادی را نیز رد کرده‌اند. برخی از پژوهشگران نیز در پژوهش خود هم از فرضیه و هم از سؤال استفاده کرده بودند.

جدول ۳- توزیع فراوانی داده‌های به دست آمده از پژوهش‌هایی که مورد بررسی واقع شده‌اند بر حسب روش نمونه‌گیری آنها

نوع روش	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تراکمی
تصادفی	۴۱	۴۵/۰۵	۴۵/۰۵
سیستماتیک	۵	۵/۴۹	۵۰/۵۴
طبقه‌ای	۷	۷/۷	۵۸/۲۴
خوشه‌ای	۲۳	۲۵/۳	۸۳/۵۴
چند مرحله‌ای	۱۱	۱۲/۰۸	۹۵/۶۲
تمام شماری	۴	۴/۳۸	۱۰۰
جمع	۹۱	۱۰۰	۱۰۰

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که روش نمونه‌گیری در بیشتر تحقیقات بررسی شده در زمینه مهارت‌های زندگی از نوع نمونه‌گیری تصادفی و نمونه‌گیری خوشه‌ای بوده است و تعداد کمی از محققین کل جامعه آماری خود را مورد بررسی قرار داده‌اند. البته برخی از محققین نیز در پژوهش خود از ۲ روش نمونه‌گیری برای نتیجه‌گیری بهتر از داده‌های خود استفاده نموده‌اند که تعداد آن‌ها بسیار کم بوده است.

جدول ۴- توزیع حجم نمونه تحقیقات تجربی و نیمه تجربی انجام شده در حوزه آداب و

#### مهارت‌های زندگی

تعداد نمونه	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تراکمی
۱-۱۰۰	۴۲	۷۹/۲۴	۷۹/۲۴
۱۰۱-۲۰۰	۵	۹/۴۳	۸۸/۶۷
۲۰۱-۵۰۰	۶	۱۱/۳۳	۱۰۰
۵۰۱ و بیشتر	۰	۰	۱۰۰
نامشخص	۰	۰	۱۰۰
جمع	۵۳	۱۰۰	۱۰۰

جدول ۴ نیز نشان می‌دهد که در تحقیقات تجربی و نیمه تجربی انجام شده در حیطه مورد بحث بیشتر محققین از نمونه‌ای در حدود ۱ تا ۱۰۰ استفاده کرده‌اند. در حوزه تحقیقات توسعه‌ای نیز، یک مورد در حیطه مهارت‌های زندگی کار شده است که حجم نمونه آن حدود ۳۰۰ دانش‌آموز بوده است. پژوهش‌های از نوع

تحلیل محتوا نیز ۳ مورد از پژوهش‌های مورد نظر را در بر گرفته‌اند که دو مورد از آنها تمام جامعه آماری خود را مورد بررسی قرار داده بودند و تعداد نمونه خود را اعلام نکرده بودند و پژوهش سوم نیز حجم نمونه‌ای بیش از ۵۰۰ نفر داشته است.

جدول ۵- توزیع فراوانی پژوهش‌های انجام شده در حوزه مهارت‌های زندگی برحسب

تکنیک جمع‌آوری اطلاعات

نوع روش	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تراکمی
مشاهده	۱۲	۱۱/۵۳	۱۱/۵۳
مصاحبه	۱۱	۱۰/۶	۲۲/۱۳
پرسشنامه	۷۷	۷۴/۰۳	۹۶/۱۶
منابع و مستندات	۴	۳/۸۴	۱۰۰
جمع	۱۰۴	۱۰۰	۱۰۰

بر طبق داده‌های به دست آمده از جدول ۵ بیشتر محققین فعال در زمینه موضوع مهارت‌های زندگی در پژوهش خود از پرسشنامه استفاده کرده‌اند و تعداد کمی یعنی حدود ۳/۸۴ درصد از آنها تنها از منابع و مستندات موجود در این زمینه استفاده نموده‌اند. البته تعدادی از محققین نیز برای به دست آوردن نتایج بهتر از دو یا چند روش در جمع‌آوری اطلاعات خود استفاده کرده‌اند.

جدول ۶- توزیع فراوانی پژوهش‌های انجام شده در حوزه مهارت‌های زندگی برحسب تکنیک تجزیه و تحلیل اطلاعات

درصد فراوانی	فراوانی	نوع روش
۲۳/۱۴	۲۸	آزمون t گروه‌های مستقل
۶/۶	۸	آزمون t گروه‌های وابسته
۱/۶۵	۲	ضریب همبستگی اسپیرمن
۶/۶	۸	ضریب همبستگی پیرسون
۱۴/۸	۱۸	آزمون تحلیل کوواریانس
۱۹/۸	۲۴	آزمون تحلیل واریانس
۶/۶	۸	تحلیل رگرسیون چند متغیری
۴/۳	۵	آزمون شفه
۱/۶۵	۲	آزمون فریدمن
۱/۶۵	۲	آزمون LSD
۱/۶۵	۲	آزمون مربع کای
۲/۴	۳	آزمون توکی
۰/۸۱	۱	آزمون من ویتنی
۰/۸۱	۱	آزمون فای کرامر
۴/۳	۵	آزمون MANOVA
۰/۸۱	۱	آزمون نسبت F
۰/۸۱	۱	آزمون کالموگراف-اسمیرنف
۰/۸۱	۱	آزمون ویلکاکسون
۰/۸۱	۱	آزمون لوین
۱۰۰	۱۲۱	جمع کل



داده‌های جدول ۶ نشان می‌دهد که روش آزمون T گروه‌های مستقل، روش غالب مورد استفاده پژوهشگران این حیطه برای تجزیه و تحلیل اطلاعات خود بوده است و بعد از آن محققین بیشتر از روش تحلیل واریانس برای این کار استفاده نموده‌اند. البته بعضی از پژوهشگران نیز از دو یا چند روش برای تجزیه و تحلیل داده‌های خود بهره گرفته‌اند.

جدول ۷- توزیع فراوانی داده‌ها بر حسب ارایه پایایی و اعتبار پرسشنامه‌ها

ندارد	دارد	ویژگی روانسنجی
۲۰	۶۶	روایی
۱۱	۷۵	پایایی
۳۱	۱۴۱	جمع

داده‌ها در جدول ۷ حاکی از آنند که ۶۶ پرسشنامه استفاده شده در تمام پژوهش‌های به عمل آمده در حوزه مهارت‌های زندگی از روایی لازم برخوردار بوده‌اند و ۲۰ پرسشنامه نیز روایی لازم برای استفاده بر روی گروه مورد آزمون را نداشته‌اند. همچنین ۷۵ پرسشنامه مورد استفاده پایایی لازم را داشته و ۳۱ پرسشنامه پایایی لازم برای انجام پژوهش را نداشته‌اند. لازم به یادآوری است که برخی از پژوهشگران در پژوهش خود از دو یا چند پرسشنامه جهت جمع‌آوری اطلاعات خود بهره گرفته‌اند.

جدول ۸- توزیع فراوانی داده‌ها بر حسب نوع پایایی گزارش شده در طرح پژوهش

نوع پایایی	فراوانی	درصد فراوانی
آلفای کرونباخ	۳۷	۴۳/۰۳
بین ارزیابان	۱۴	۱۶/۲۷
بازآزمایی	۱۶	۱۸/۶
دو نیمه کردن	۸	۹/۳
ندارد	۱۱	۱۲/۸
جمع	۸۶	۱۰۰

جدول ۸ نشان می‌دهد که از ۸۶ پرسشنامه مورد استفاده در تحقیق‌های انجام شده در حیطه مهارت‌های زندگی ۳۷ مورد پایایی خود را با توجه به روش آلفای کرونباخ به دست آورده‌اند و تنها ۸ پرسشنامه از روش دو نیمه کردن برای به دست آوردن پایایی لازم استفاده نموده‌اند. البته تعدادی از پرسشنامه‌های مورد استفاده نیز از روش‌های باز آزمایشی و بین ارزیابان استفاده نموده‌اند. لازم به یادآوری است که برخی پرسشنامه‌ها نیز از دو یا چند روش پایایی برخوردار بوده‌اند.

جدول ۹- توزیع فراوانی داده‌ها بر حسب نوع روایی گزارش شده در طرح پژوهش

نوع روایی	فراوانی	درصد فراوانی
محتوایی	۱۵	۱۷/۴۵
صوری	۹	۱۰/۴۶
تحلیل عاملی/سازه	۲۷	۳۱/۳۹
نظر متخصصان	۱۵	۱۷/۴۵
ندارد	۲۰	۲۳/۲۵
جمع	۸۶	۱۰۰

در زمینه روایی پرسشنامه‌ها نیز داده‌های جدول ۹ نشان می‌دهد که بیشتر پرسشنامه‌ها از روایی سازه یا تحلیل عاملی برخوردار بوده‌اند و گرایش به استفاده از روایی محتوایی و نظر متخصصان در پرسشنامه‌ها به یک اندازه بوده است. البته تعداد کمی نیز از روایی صوری بهره برده‌اند. در این جا نیز مانند استفاده از پایایی، لازم به یادآوری است که برخی پرسشنامه‌ها از دو یا چند روایی برخوردار بوده‌اند.

ب) تقسیم‌بندی پژوهش‌های مورد بررسی در حیطه مهارت‌های زندگی برحسب محتوایی: در این قسمت به بررسی ۸۸ پژوهش انجام شده از لحاظ مبانی نظری، نتایج، راهکارها و قلمرو رشته‌ای آن‌ها پرداخته می‌شود:

جدول ۱۰- توزیع فراوانی پژوهش‌های انجام شده در حیطه مهارت‌های زندگی به تفکیک قلمرو رشته‌ای

قلمرو رشته‌ای	فراوانی	درصد
روان شناسی	۳۹	۴۵/۰۵
علوم تربیتی	۲۹	۳۵/۱
پزشکی	۷	۵/۴
طرح پژوهشی	۱۳	۱۴/۲
جمع	۸۸	۱۰۰

داده‌های جدول ۱۰ نشان می‌دهد که اغلب پژوهش‌های مورد بررسی قرار گرفته در این تحقیق در قلمرو روانشناسی بوده و فقط ۵/۴ درصد از آن‌ها در قلمرو پزشکی انجام شده‌اند.

جدول ۱۱- توزیع فراوانی پژوهش‌های انجام شده در حیطه مهارت‌های زندگی به تفکیک مقطع تحصیلی پژوهشگران

مقطع تحصیلی	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تراکمی
کارشناسی ارشد	۷۲	۸۱/۸۲	۸۱/۸۲
دکتری تخصصی	۳	۳/۴	۸۵/۲۲
طرح پژوهشی	۱۳	۱۴/۷۸	۱۰۰
جمع	۸۸	۱۰۰	۱۰۰

نتایج مندرج در جدول ۱۱ نشان می‌دهد که بیشتر محققین برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد به انجام پژوهش در این زمینه مبادرت ورزیده‌اند و تعداد کمی از پژوهشگران یعنی حدود ۳/۴ درصد، در مقطع دکتری تخصصی در حال تحصیل بوده‌اند.

جدول ۱۲- توزیع فراوانی پژوهش‌های انجام شده در حیطه مهارت‌های زندگی به تفکیک موضوع

موضوع	فراوانی	درصد فراوانی
اخلاقیت	۱	۱/۱۳
مهارت‌های زندگی (عام)	۴۴	۵۰
مهارت‌های اجتماعی	۱۶	۱۸/۱۸
کنترل خشم	۱	۱/۱۳
تفکر انتقادی	۱	۱/۱۳
مهارت‌های ارتباطی	۲	۲/۲۷
حل مسئله / مسئله‌گشایی	۵	۵/۶۸
خودکارآمدی	۱	۱/۱۳
کنترل استرس و اضطراب	۱۲	۱۳/۶۹
مدیریت کسب و کار خانگی	۱	۱/۱۳
بخشودگی	۱	۱/۱۳
مهارت‌های شهروندی - سازمانی	۱	۱/۱۳
ابراز خود / وجود	۲	۲/۲۷
جمع	۸۸	۱۰۰

داده‌های مندرج در جدول ۱۲ نشان می‌دهد که محققان بیشتر به دنبال بررسی تحقیق‌هایی بوده‌اند که موضوع مهارت‌های زندگی را مورد بررسی قرار دهد. اگرچه تحقیق‌هایی که به موضوعات مرتبط با مهارت‌های زندگی پرداخته‌اند نیز از نظر محققان غافل نمانده است. به عبارت دیگر ۴۴ عنوان از پژوهش‌های انجام شده اختصاصاً به موضوع مهارت‌های زندگی پرداخته‌اند و سایر تحقیق‌های استفاده شده در این پژوهش نیز یا به یکی از انواع مهارت‌های زندگی و یا به یکی از آداب زندگی پرداخته‌اند. مهارت‌های شهروندی، بخشودگی و مدیریت کسب و کار خانگی از این دست موضوعات هستند.

جدول ۱۳- وزیع فراوانی داده‌ها بر حسب موضوع و مدرک تحصیلی مجریان

طرح پژوهشی		دکتری		کارشناسی ارشد		مدرک تحصیلی
درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	شاخص موضوع
-	-	-	-	۱/۳۸	۱	خلاقیت
۸۴/۶۲	۱۱	۶۶/۶۷	۲	۴۳/۰۵	۳۱	مهارت‌های زندگی
۷/۶۹	۱	-	-	۲۰/۹	۱۵	مهارت‌های اجتماعی
-	-	-	-	۱/۳۸	۱	کنترل خشم
-	-	-	-	۱/۳۸	۱	تفکر انتقادی
-	-	-	-	۲/۷۷	۲	مهارت‌های ارتباطی
-	-	-	-	۶/۹۴	۵	حل مسئله / مسئله گشایی
-	-	-	-	۱/۳۸	۱	خودکارآمدی
-	-	۳۳/۳۳	۱	۱۵/۳	۱۱	کنترل استرس و اضطراب
-	-	-	-	۱/۳۸	۱	مدیریت کسب و کار خانگی
-	-	-	-	۱/۳۸	۱	بخشودگی
-	-	-	-	۱/۳۸	۱	مهارت‌های شهروندی - سازمانی
۷/۶۹	۱	-	-	۱/۳۸	۱	ابراز خود/ وجود
۱۰۰	۱۳	۱۰۰	۳	۱۰۰	۷۲	جمع

همان طور که از داده‌های جدول ۱۲ بر می‌آید دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد گرایش بیشتری نسبت به پژوهش در زمینه مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی داشته‌اند و مهارت‌های ابراز وجود، بخشودگی، خلاقیت و... در بین آنان از توجه کمتری برخوردار بوده است. البته با وجود کمی تعداد دانشجویان مقطع دکتری، آنان تنها در دو زمینه مهارت‌های زندگی و مهارت‌های کنترل استرس و اضطراب پژوهش‌هایی را انجام داده‌اند. اگرچه طرح‌های پژوهشی نیز اولویت خود را به حیطه مهارت‌های زندگی اختصاص داده‌اند، اما در زمینه‌های مهارت‌های اجتماعی و ابراز وجود نیز پژوهش‌هایی به عمل آورده‌اند.

ج) تقسیم بندی پژوهش‌های مورد بررسی در حیطه مهارت‌های زندگی از لحاظ شکلی: در این قسمت به بررسی ۸۸ پژوهش انجام شده در حیطه مورد نظر از لحاظ شکل و اجزا مربوط به آن می‌پردازیم:

جدول ۱۴- لیست مراکز و دانشگاه‌های بررسی شده جهت استخراج پژوهش‌های انجام شده در حوزه ارتقای آداب و مهارت‌های زندگی (دانشگاه)

ردیف	نام موسسه / مرکز / دانشگاه	فراوانی
۱	پژوهشکده تعلیم و تربیت	۱۰
۲	کتابخانه معلم (آموزش و پرورش شهر تهران)	۹
۳	دانشگاه علامه طباطبائی (دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی)	۷
۴	دانشگاه تهران (دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی)	۱۱
۵	دانشگاه شهید بهشتی (دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی)	۲
۶	دانشگاه تربیت مدرس (دانشکده علوم انسانی)	۲
۷	دانشگاه اصفهان	۲۳
۸	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	۲۰
۹	دانشگاه تربیت معلم تهران	۳
۱۰	دانشگاه الزهراء	۱
جمع	—	۸۸

همان گونه که از اطلاعات جدول ۱۴ بر می‌آید این ۸۸ عنوان تحقیقی که تاکنون در حوزه ارتقای آداب و مهارت‌های زندگی انجام شده‌اند، در ۱۰ مرکز و یا موسسه آموزشی نگهداری می‌شوند که اسامی آن‌ها در جدول ۱۴ آمده است. لازم به یادآوری است که تمام مراکز و موسسات آموزش عالی استان آذربایجان شرقی نیز توسط محققان مورد بررسی قرار گرفت ولی تحقیقی که با اهداف این پژوهش همخوانی داشته باشد یافت نشد.

جدول ۱۵- توزیع فراوانی مقطع تحصیلی نمونه‌های استفاده شده در پژوهش‌های انجام شده در حیطه مهارت‌های زندگی

درصد	فراوانی	مقطع تحصیلی
۱۵/۹	۱۴	پیش دبستانی و ابتدایی
۱۱/۲	۱۰	راهنمایی
۳۴/۰۸	۳۰	دبیرستان
۴/۶	۴	دانشگاه
۲۲/۷۲	۲۰	افراد بزرگسال غیردانشگاهی
۲/۳	۲	سوادآموزان نهضت
۲/۳	۲	کودکان استثنایی در مقطع ابتدایی
۶/۹	۶	کودکان استثنایی در مقطع راهنمایی
۱۰۰	۸۸	جمع

داده‌های جدول ۱۵ حاکی از آن است که محققین مورد نظر اغلب در زمینه آموزش و یا تاثیر مهارت‌های زندگی بر روی نوجوانان و یا دانش‌آموزان مقطع دبیرستان مطالعه نموده‌اند و بر روی کودکان استثنایی مقطع دبستان و سوادآموزان نهضت سوادآموزی تحقیقات کمتری در این حیطه انجام پذیرفته است.

جدول ۱۶- توزیع فراوانی پژوهش‌های انجام شده در حوزه مهارت‌های زندگی بر حسب زمان انتشار آن

دوره زمانی انتشار	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تراکمی
۱۳۸۰ تا کنون	۷۸	۸۸/۶۴	۸۸/۶۴
۷۵-۷۹	۱۰	۱۱/۳۶	۱۰۰
۷۰-۷۴	۰	۰	۱۰۰
جمع	۸۸	۱۰۰	۱۰۰

جدول ۱۶ نشان می‌دهد که اغلب پژوهش‌های به عمل آمده در حوزه مهارت‌های زندگی و انواع آن، از سال ۱۳۸۰ تاکنون انجام شده و هیچ گونه پژوهشی در این زمینه در سال‌های ۷۰ تا ۷۴ انجام نشده است. به عبارت دیگر نتایج مندرج در جدول ۱۶ بیانگر نمونه مورد بررسی و دوره زمانی بررسی شده در این پژوهش‌ها است.

جدول ۱۷- توزیع فراوانی نتایج پژوهش‌های مورد بررسی در حوزه مهارت‌های زندگی بر حسب نوع پیشنهادات کاربردی ارائه شده در آن‌ها

نوع پیشنهاد	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تراکمی
ملی	۵۴	۸۵/۷۲	۸۵/۷۲
بین‌المللی	-	-	۸۵/۷۲
منطقه‌ای	-	-	۸۵/۷۲
سازمانی	۹	۱۴/۲۸	۱۰۰
جمع	۶۳	۱۰۰	۱۰۰

جدول ۱۷ نشان می‌دهد که از ۸۸ پژوهش مورد نظر در این حیطه، ۶۳ پژوهش دارای پیشنهادهای کاربردی بوده‌اند. این پیشنهادهای تنها در زمینه‌های ملی و سازمانی



ارائه شده‌اند که از آن میان تعداد پیشنهاد‌های کاربردی ملی بیش از پیشنهاد‌های کاربردی سازمانی بوده است. هیچ یک از پژوهشگران نیز پیشنهادی در سطح منطقه‌ای و یا بین‌المللی نداده‌اند.

### بحث و نتیجه‌گیری

آموزش مهارت‌های زندگی بنا به اظهار نظر سازمان بهداشت جهانی نوجوانان را آماده می‌کند تا نسبت به تغییر موقعیت‌های اجتماعی و ایجاد فرصت‌های جدید اقدام کنند (Goudas & Gianodous, 2008: 23). بر این اساس انجام دوره‌های آموزشی در خصوص مهارت‌های زندگی و پژوهش در این خصوص ضرورت دارد. در ایران نیز اجرای پژوهش‌های مرتبط با مهارت‌های زندگی با عمری حدود یک دهه روبرو است. پس لازم است تا این روند مورد بررسی و واکاوی قرار گیرد.

این پژوهش که به قصد واکاوی پژوهش‌های انجام شده در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی اجرا شد، نشان می‌دهد که این تحقیقات بر حسب نیاز جامعه صورت نگرفته و بیشتر محققان گرایش به انجام پژوهش در زمینه‌های تکراری داشته‌اند. چرا که در حوزه‌های مهمی مانند خلاقیت، کنترل خشم، تفکر انتقادی، ابراز وجود، مهارت‌های شهروندی - سازمانی، بخشودگی و مهارت‌های مدیریت کسب و کار خانگی خلاء تحقیقاتی زیادی دیده می‌شود. به طوری که در زمینه هر یک از این موضوعات، تنها یک یا دو پژوهش صورت گرفته است. از سویی گفته شده است که مهارت‌هایی که غالباً در برنامه‌های آموزشی باید گنجانده شوند عبارتند از: کار گروهی مشارکتی، مذاکره و ارتباطات، تصمیم‌گیری، حل مشکلات بدون خشونت و رفع اختلافات، مقاومت در برابر فشار سایر همسالان، مهارت‌های شغلی و کارفرمایانه، استدلال انتقادی، تفکر خلاق، کنار آمدن با فشار روانی و... (یونسکو، ۲۰۰۹). این در حالی است که نتایج این فراتحلیل با گزارش میرزاده (۱۳۸۱) همسو است چرا که وی

گزارش کرده است که مهارت ارتباط بین فردی بیش از سایر مهارت‌ها مورد تاکید متخصصان و کارشناسان بوده است. نتایج این تحقیق فراتحلیل نیز حاکی از این است که بخش قابل توجهی از پژوهش‌های این حوزه (حدود ۲۴ درصد) به مهارت‌های ارتباط بین فردی و مهارت‌های اجتماعی اختصاص پیدا کرده است.

همچنین در زمینه پژوهش و یاددهی مهارت‌های زندگی به سواد آموزان و کودکان استثنایی، مطالعات بسیار کمی انجام پذیرفته است. در صورتی که با توجه به اهمیت موضوع، کشور ما به تحقیقات گسترده‌تری در حوزه‌های یاد شده نیازمند است. نتایج این تحقیق نشان داد که تمرکز بیشتر تحقیقات انجام شده در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی بر گروه نوجوانان بوده است. این یافته با یافته‌های به دست آمده نیز مطابقت دارد. در تحقیقی دیگر نیز به تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد دانش و توان حل مسئله نوجوانان و جوانان پرداخته شده است (Goudas & Gianodous, 2008: 23).

در تحقیقی به تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد دانش و توان حل مسئله نوجوانان و جوانان اشاره کرده‌اند. نتیجه این که آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان از نظر محققان از اهمیت ویژه برخوردار است. در این سن است که نوجوان باید نسبت به آسیب‌های اجتماعی مقاوم شود. آموزش مهارت‌های زندگی این امر مهم را پوشش خواهد داد.

تحقیقات انجام شده در حوزه مهارت‌های زندگی اغلب توسط دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد انجام شده و دانشجویان دیگر مقاطع تحصیلی و پژوهشگرانی که در قالب طرح‌های پژوهشی مبادرت به انجام مطالعاتی در این زمینه می‌کنند گرایش کمتری به تحقیق و پژوهش در حوزه‌های مهارت‌های زندگی داشته‌اند که این خود نشانگر توجه کمتر محققان کشور به انجام تحقیقاتی از این دست است.

با توجه به مطالعه انجام شده، تمام پژوهش‌های مورد نظر، بیشتر تمایل به استفاده از آزمون t برای گروه‌های مستقل برای تحلیل داده‌های خود داشته‌اند. همچنین در زمینه استفاده از پرسشنامه نیز، ابزارهای مورد نظر از روایی و پایایی بسیار

کمی برخوردار بوده‌اند که این خود بر روی یافته‌های به دست آمده تاثیر نامطلوب خواهد گذاشت و بهتر است که از ابزارهای مناسب‌تری استفاده گردد تا نتایج بهتری نیز به تناسب آن‌ها به دست آید. در جدول ۵ بیان شده است که بیشتر پژوهش‌های مورد نظر برای تحکیم پژوهش خود از پرسشنامه‌ها استفاده نموده‌اند و مراجعه به مستندات و انجام مشاهده و مصاحبه بسیار کم بوده است. تحقیقات گوناگون نشان داده‌اند که داشتن پشتوانه تحقیقاتی مناسب و استفاده از مشاهدات و مصاحبه‌های سازمان یافته به جمع‌آوری نتایج بهتر کمک شایانی خواهد کرد و با این کار به برطرف سازی نیاز جامعه بهتر پرداخته می‌شود. دادن پیشنهادات مناسب برای پژوهش و این که پژوهش انجام شده چه راهکارهایی را برای بهبود وضعیت جامعه، پیش روی ما قرار می‌دهد از نقاط قوت هر مطالعه می‌باشد. پژوهش‌های انجام شده در حوزه‌های مهارت‌های زندگی از پیشنهادات مناسب در زمینه‌های منطقه‌ای - سازمانی و کاربردی برخوردار نبوده‌اند. این نکته باعث می‌شود که چشم انداز مناسبی برای پژوهش‌های بعدی مطرح نشود.

به طور کلی، گرایش بیش از حد به تحقیقات کمی، تاکید بیش از حد بر استفاده از پرسشنامه و عدم استفاده مناسب از مصاحبه و مشاهده، عدم مشاهده یک مطالعه دقیق تطبیقی در این حوزه، گرایش بیش از حد بر مهارت‌های زندگی مورد نظر فرهنگ غرب و کم اعتنایی به مهارت‌های زندگی متناسب با فرهنگ ایرانی - اسلامی، استفاده همزمان از فرضیه و سوال در بسیاری از تحقیقات، عدم دقت در روش‌های دقیق نمونه‌گیری و بسنده کردن به کمترین نمونه‌های مورد نیاز، تمرکز انجام مطالعات بر دانش‌آموزان دبیرستانی و کم اعتنایی به دانش‌آموزان راهنمایی و بزرگسالان، تکه تکه کردن مهارت‌های زندگی و عدم توجه همزمان به مجموعه مهارت‌ها در مطالعات از جمله نقایص روش شناختی و محتوایی پژوهش‌های انجام شده در حوزه آداب و مهارت‌های زندگی است. بر این اساس ضرورت دارد تا پژوهش‌های بعدی ضمن پوشش دادن خلاهای یاد شده، نسبت به توزیع عادلانه توجه خود به همه مهارت‌های

زندگی مفید و موثر و فرهنگ محور، که مورد توجه سازمان‌های معتبر بهداشت جهانی، یونسکو و... است، اقدام به انجام پژوهش کنند.

## منابع

- اسماعیلی، محمد. (۱۳۸۰)، میزان تحقق اهداف درس مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان دوره متوسطه استان اردبیل، پژوهشکده تعلیم و تربیت آموزش و پرورش استان اردبیل.
- داوودی، آذر. (۱۳۸۳)، مهارت‌های زندگی ضروری دوره راهنمایی و میزان انطباق برنامه‌های درسی مدارس با این مهارت‌ها از دیدگاه متخصصان تعلیم و تربیت، کارشناسان برنامه ریزی درسی و معلمین دوره راهنمایی شهر شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- صفرزاده، مریم. (۱۳۸۳)، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در برقراری ارتباط اجتماعی کارآمد در دانش‌آموزان دختر اول دبیرستان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- میرزاده. (۱۳۸۱)، بررسی عوامل موثر در پایین بودن سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان ابتدایی از نقطه نظر مدیران، دبیران و اولیای دانش‌آموزان ابتدایی.
- ولی زاده، حسین. (۱۳۸۱)، آموزش مهارت‌های زندگی، اطلاعات علمی، شماره ۵، سال هفدهم.
- هومن، حیدرعلی. (۱۳۸۵)، راهنمای عملی فراتحلیل در پژوهش‌های علمی. تهران: سمت.
- یونسکو. (۲۰۰۹)، آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس. پیوند، ۲۴۹، ۲۵۰ و ۱۰۴-۲۵۱، ۱۰۷.

- Carr, A. B. (2002). Systematic reviews of the literature: The overview and meta-analysis. *Dental Clinics of North America*, 46.
- Gorman, D. M. (2002). The science of drug and alcohol prevention: the case of the randomized trial of the life skills training program. *International Journal of Drug Policy*, 13.
- Goudas, M. & Gianodous, G. (2008). *A team sports based life skills program in a physical education context*. Learning and instruction, 18.
- Rahmati, B.; Adibrad, N.; Tahmasian, K & Saleh Sedghpour, B. (2010). The effectiveness of life skill training on social adjustment in children. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5.
- Sobhi Gharamaleki, N. & Rajabi, S. (2010). Efficacy of life skills training on increase of mental health and self esteem of the students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5.
- Tuttle, J.; Campell, N. & David, T. M. (2006). Positive adolescent life skills training for high risk teens: results of a group intervention study. *Journal of Pediatric Health Care*, 20, 3.
- World Health Organization. (2006). <http://www.who.int/mental health>.
- WHO. (2000). *Designing life skills Education for schools*: Guidelines for curriculum developers.

## پیوست: لیست پژوهش‌های مورد بررسی قرار گرفته در حیطه مهارت‌های زندگی

ردیف	عنوان طرح / پژوهش	دانشجو / محقق	مقطع	محل نگهداری	دانشگاه
۱	بررسی روند تحول قدرت بالقوه خلافت کودکان و اثرات آموزش مهارت‌های زندگی در پرورش آن	سید کامران علوی	دکتری روان شناسی	دانشگاه تربیت مدرس	دانشکده علوم انسانی
۲	طراحی الگوی مطلوب برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای دوره راهنمایی تحصیلی	یوسف ادیب	دکتری برنامه ریزی درسی	دانشگاه تربیت مدرس	دانشکده علوم انسانی
۳	تحلیل محتوای کتب تعلیمات اجتماعی دوره ابتدایی از نظر توجه به مهارت‌های زندگی سال تحصیلی ۸۲-۸۳	محمد جوادی علی پور	طرح پژوهشی	پژوهشکده تعلیم و تربیت	سازمان آموزش و پرورش استان لرستان
۴	بررسی نیازهای سوادآموزان از نظر محتوای آموزشی و مهارت‌های اساسی زندگی در استان قزوین	سید محمد ابراهیمی	طرح پژوهشی	پژوهشکده تعلیم و تربیت	سازمان آموزش و پرورش استان قزوین
۵	بررسی و شناسایی نقش عوامل درون‌سازمانی در کسب مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه استان گلستان در سال تحصیلی ۸۰-۸۱	مجتبی فرزام نیا	طرح پژوهشی	پژوهشکده تعلیم و تربیت	سازمان آموزش و پرورش استان گلستان
۶	مهارت‌های ضروری زندگی دوره راهنمایی و میزان انطباق برنامه‌های درسی مدارس با این مهارت‌ها از دیدگاه متخصصان تعلیم و تربیت، کارشناسان برنامه‌ریزی درسی و معلمین دوره راهنمایی شهر شیراز	آذر داوودی	کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی	پژوهشکده تعلیم و تربیت	دانشگاه شهید بهشتی (دانشکده علوم تربیتی) تحت حمایت مالی سازمان آ.پ. استان فارس

۷	میزان تحقق اهداف درس مهارت‌های زندگی در دانش آموزان دوره متوسطه استان اردبیل	محمد اسماعیلی	طرح پژوهشی	پژوهشکده تعلیم و تربیت	آموزش و پرورش استان اردبیل
۸	بررسی نقش روش‌های تدریس فعال در پیشرفت تحصیلی با انگیزش درونی، مهارت‌های زندگی و جو روان شناختی کلاس درس در پایه پنجم ابتدایی	نعمت همت زاده	طرح پژوهشی	پژوهشکده تعلیم و تربیت	آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی
۹	بررسی رابطه آموزش‌های دوره مهارت‌های حرفه‌ای با شکل‌گیری مهارت‌های اساسی زندگی و ایجاد زمینه اشتغال فارغ التحصیلان پسر کم توان ذهنی شهر همدان	ایرج نصیری	کارشناسی ارشد برنامه ریزی آموزشی	پژوهشکده تعلیم و تربیت	آموزش و پرورش استان همدان
۱۰	سنجش اثربخشی آموزش دوره مهارت‌های زندگی بر خودپنداره و عزت نفس در نوجوانان	طیبه قلی زاده عنصرودی	کارشناسی ارشد سنجش و اندازه گیری	پژوهشکده تعلیم و تربیت	دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکزی
۱۱	بررسی نقش مسابقات فرهنگی-هنری در رشد و شکوفایی استعدادهای دانش آموزان و آمادگی آنها برای پرورش مهارت‌های زندگی	حسین وجدان پرست	طرح پژوهشی	پژوهشکده تعلیم و تربیت	آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی
۱۲	بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در سواد آموزان زن دوره پایانی نهضت سواد آموزی شهر تهران در سال ۱۳۸۴	معصومه معصومی	کارشناسی ارشد	پژوهشکده تعلیم و تربیت	دانشکده روان شناسی دانشگاه تهران
۱۳	بررسی نگرش دبیران و دانش آموزان دختر و پسر راهنمایی شهر سلماس در مورد تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی	حسن نوین چهل	طرح پژوهشی	دانشگاه شهید بهشتی دانشکده علوم تربیتی	دانشگاه شهید بهشتی دانشکده علوم تربیتی

۱۴	شناسایی مهارت‌های زندگی مورد نیاز بزرگسالان از دیدگاه صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، کارشناسان برنامه ریزی درسی متوسطه نظری و دانش آموزان شاخه نظری دبیرستانهای بزرگسالان دولتی شهر تهران	توران اسفندیاری	کارشناسی ارشد	دانشگاه شهید بهشتی دانشکده علوم تربیتی	دانشگاه شهید بهشتی (دانشکده علوم تربیتی)
۱۵	بررسی نگرش‌ها و میزان آگاهی دانشجویان دوره تحصیلات تکمیلی از مفهوم مهارت‌های دهگانه زندگی (دانشگاه‌های دولتی تهران وابسته به وزارت علوم)	سحر احدی	کارشناسی ارشد	دانشگاه شهید بهشتی دانشکده علوم تربیتی	دانشگاه شهید بهشتی دانشکده علوم تربیتی
۱۶	تدوین و هنجاریابی آزمون مهارت زندگی پایه پنجم ابتدایی شهر تهران	امین بابادی	کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی
۱۷	رابطه میزان مهارت‌های زندگی با میزان افسردگی و اضطراب در کودکان	محمد کاظم فخری	کارشناسی ارشد روان شناسی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی
۱۸	تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان اختلال سلوک دانش آموز پسر دوره راهنمایی	ستاره شجاعی	کارشناسی ارشد	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی
۱۹	نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت نفس دانش آموزان	منصور باقری	کارشناسی ارشد	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی	دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران
۲۰	بررسی کیفیت دلبستگی کودک - ناهید دهقان	ناهید دهقان	کارشناسی ارشد	دانشگاه تهران	دانشگاه تهران



مادر و ارتباط آن با رشد مهارت‌های اجتماعی در کودکان پیش دبستانی شهر تهران	طرزجانی		دانشکده روان شناسی	دانشکده روان شناسی
۲۱ شناسایی هنجارهای رفتار اجتماعی در دانش آموزان عادی و کاربرد آن در آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش آموزان با اختلالات عاطفی	علی اکبری زاده	کارشناسی ارشد روان شناسی کودکان استثنایی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی
۲۲ بررسی رابطه کیفیت دل بستگی کودک - مادر با تحول مهارت‌های اجتماعی و نوع مقابله با تنیدگی	شمس الدین احمدی	کارشناسی ارشد	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی
۲۳ مقایسه هوش هیجانی و مهارت اجتماعی از نظر همسالان و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان تیزهوش و عادی	فاطمه خلیل ارجمندی	کارشناسی ارشد	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی
۲۴ بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر بهبود عزت نفس دانش آموزان نابینا	مهدی خانجانی	کارشناسی ارشد روان شناسی کودکان استثنایی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی
۲۵ تاثیر آموزش خودکنترلی بر بهبودبخشی مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان با اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی	قربان همتی علمدارلو	کارشناسی ارشد روان شناسی کودکان استثنایی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی
۲۶ مقایسه مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان پسرکم شنوا در مدارس تلفیقی و استثنایی	عباسعلی حسین خانزاده فیروزجاه	کارشناسی ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی	دانشگاه تهران دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی

۲۷	بررسی سودمندی آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان دختر دبیرستانی تهران در بهبود وضعیت بهداشت روانی ایشان	مهناز مرادی	طرح پژوهشی	کتابخانه معلم	سازمان آموزش و پرورش شهر تهران
۲۸	بررسی مقایسه ای اثر آموزش مهارت‌های اجتماعی در پیشرفت تحصیلی و مهارت اجتماعی دانش آموزان پایه اول متوسطه	عثمان هوشمندی	طرح پژوهشی	کتابخانه معلم	سازمان آموزش و پرورش شهر تهران
۲۹	مقایسه افکار غیر منطقی و مهارت‌های زندگی دانش آموزان دختر کمرو و عادی مقطع متوسطه تهران	فضه روشنی	کارشناسی ارشد	کتابخانه معلم	دانشگاه آزاد تهران مرکز و سازمان آموزش و پرورش شهر تهران
۳۰	ارزشیابی طرح آموزش مهارت‌های زندگی پایه اول راهنمایی مدارس دخترانه شهر تهران	علیرضا کیامنش و شرکت پگاه پردازش نوین	طرح پژوهشی	کتابخانه معلم	سازمان آموزش و پرورش شهر تهران
۳۱	بررسی و مقایسه میزان تاثیر برنامه های آموزشی دوره متوسطه (علوم تجربی، ریاضی فیزیک و علوم انسانی) بر قدرت تجزیه و تحلیل و مهارت های زندگی و اجتماعی دانش آموزان استان کرمانشاه	بهناز آتش زر	کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی	دانشگاه علامه طباطبائی	دانشگاه علامه طباطبائی دانشکده روان شناسی
۳۲	تحلیل محتوای کتابهای درسی تعلیمات اجتماعی مقطع ابتدایی از نظر میزان ارتباط آن با مهارت‌های زندگی در سال تحصیلی ۸۵-۸۴	مینا فاتح	کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی	دانشگاه علامه طباطبائی دانشکده روان شناسی	دانشگاه علامه طباطبائی دانشکده روان شناسی

۳۳	تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان بهبودی مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر دختر پایه های چهارم و پنجم دبستان شهر تهران	مریم دورفرد	کارشناسی ارشد روان شناسی کودکان استثنایی	دانشگاه علامه طباطبائی دانشکده روان شناسی	دانشگاه علامه طباطبائی دانشکده روان شناسی
۳۴	بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر برقراری ارتباط اجتماعی کارآمد در دانش آموزان دختر اول دبیرستان	مریم صفرزاده	کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی	دانشگاه علامه طباطبائی دانشکده روان شناسی	دانشگاه علامه طباطبائی دانشکده روان شناسی
۳۵	بررسی تاثیر درس مهارت‌های زندگی بر عملکرد اجتماعی - فرهنگی متربیان مقطع دبیرستان	طاهره کیدقان	طرح پژوهشی	کتابخانه معلم	سازمان آموزش و پرورش استان فارس
۳۶	بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود ، عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز	مینا وردی	طرح پژوهشی	کتابخانه معلم	سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان
۳۷	بررسی عوامل موثر در پایین بودن سطح مهارت‌های زندگی دانش آموزان ابتدایی استان آذربایجان شرقی	میر جواد کرمانی	طرح پژوهشی	کتابخانه معلم	سازمان آموزش و پرورش آذربایجان شرقی
۳۸	اولویت بندی مهارت‌های زندگی مورد نیاز دانش آموزان دختر سال اول متوسطه از دیدگاه دبیران و دانش آموزان و مقایسه آن با برنامه درسی موجود در دوره اول متوسطه شهرستان ارومیه در سال ۸۳	فاطمه اذانچیلر	کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی	کتابخانه معلم	دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی تبریز

۳۹	بررسی رابطه سبک‌های دل‌بستگی با مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره پیش‌دانشگاهی شهر یزد در سال تحصیلی ۸۵-۱۳۸۴	محبوبه وفائیان	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۴۰	رابطه آزمون سراسری ورود به دانشگاه و نمرات آزمون مهارت‌های تفکر انتقادی دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان و علوم پزشکی اصفهان	زینب السادات اطهری اصفهانی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۴۱	بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی بر مشکلات رفتاری و عاطفی کودکان دبستانی شهرستان گنبد کاووس	رسول سخندان توماج	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۴۲	بررسی میزان تاثیر مهارت‌های آموزش زبان انگلیسی بر افزایش مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان در عصر فناوری اطلاعات	زهره سجادی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۴۳	اثربخشی آموزش برنامه مداخله ترکیبی، شناختی - رفتاری و مهارت‌های زندگی بر کاهش استرس دانش‌آموزان تیزهوش دبیرستان‌های شهر تهران	اسما حیدری	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۴۴	بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان استرس و شیوه‌های مقابله با استرس نوجوانان مراکز شبه خانواده	لهم رضایی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۴۵	بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های شناختی حل مسئله بر میزان سازگاری اجتماعی زنان مبتلا به اختلال خلقی نوع دوقطبی شهرستان اصفهان	سارا حجاری	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان

۴۶	پژوهش تجربی پیرامون تاثیر سر و صدا و بو بر مهارت‌های حل مسئله در دانشجویان اصفهان	حسن حکیمی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۴۷	اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های خودکارآمدی بر میزان خودکارآمدی در موقعیتهای اجتماعی و هراس اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان	فاطمه غلامی رنانی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۴۸	مقایسه میزان اثربخشی آموزش‌های مهارت‌های مقابله با استرس (STT) و دارو درمانی در درمان بیماران مبتلا به سر دردهای مزمن شهر اردبیل	اکبر عطا دخت	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۴۹	بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بانوان و همسران آنها به شیوه شناختی - رفتاری	زهرا طغیانی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۵۰	تاثیر آموزش مهارت‌های مدیریت کسب و کار خانگی بر خودکارآمدی حرفه‌ای زنان خود سرپرست شهر اصفهان	نهاد احمدی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۵۱	بررسی تاثیر آموزش‌های مهارت‌های کنترل خشم با شیوه رفتاری شناختی بر خشونت زناشویی شهرستان شهرکرد	زهرا آذریان	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۵۲	بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های بخشودگی بر بهبود کیفیت زندگی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر یزد	ایمانه افخمی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان

۵۳	بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ایمن سازی در مقابل استرس (مایکن باوم) بر استرس شغلی معلمان دوره ابتدایی شهرستان لردگان	سید جمال بنی هاشمی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۵۴	تاثیر آموزش مهارت‌های شهروندی-سازمانی کارمندان سازمان فرهنگی شهرداری اصفهان	زینب توکلی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۵۵	بررسی عملکرد مدرسه در ایجاد و پرورش مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر اصفهان	مریم فاتحی زاده	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۵۶	بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله در کاهش علایم کمبود توجه پایه پنجم دبستان های شهر ایلام	علی پاشا سلطانی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۵۷	بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های کنترل خشم و شیوه عقلانی، رفتاری، عاطفی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر اصفهان	احمد صادقی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۵۸	بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ایمن سازی استرس بر سلامت عمومی بیماران مبتلا به فشار خون شهر اصفهان	فریمه انصاری	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۵۹	اثربخشی آموزش مهارت‌های گروهی ایمن سازی استرس بر سلامت عمومی بیماران عروق کرونری قلب شهر اصفهان	سحر اکبری پور	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان

۶۰	بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های بازسازی شناختی، مسئله گشایی و گفتگوی شخصی هدایت شده بر کاهش افسردگی	فریبا کوهیان افضلی	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۶۱	اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس نوجوانان عقب مانده ذهنی	عباس قنبری مقدم	کارشناسی ارشد	دانشگاه اصفهان	دانشگاه اصفهان
۶۲	تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر رشد اجتماعی فرزندان شبه خانواده تحت پوشش سازمان بهزیستی	ابوالقاسم قاسمی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۶۳	بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی نوجوانان دختر شرکت کننده در برنامه های اوقات فراغت سازمان بهزیستی اصفهان در تابستان سال ۱۳۸۰	شهین اعرابی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۶۴	تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر فشار روانی مادران کودکان عقب مانده ذهنی و عادی	علی بهرامی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۶۵	تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع راهنمایی شهرستان بروجن در سال تحصیلی ۸۴-۸۵	بهرروز هاشمی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۶۶	تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری کودکان ۶-۴ ساله	شکوه ترابی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان

۶۷	تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینای مرکز فاطمه زهرا(س) اصفهان	سهیلا ساجدی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۶۸	تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر تعارض‌های زناشویی زوج‌های دارای تعارض شهر اصفهان	میترا متشکر	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۶۹	تاثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر پیشرفت تحصیلی درس علوم تجربی در دانش آموزان سال دوم راهنمایی شهرستان ایلام	حسن عبدی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۷۰	تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر نوشتن انشا دانش آموزان پایه ی سوم دوره ی ابتدایی شهرستان ساوه در سال تحصیلی ۱۳۷۷-۷۸	شیرین امین قدوسی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۷۱	تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری نوجوانان ۱۴-۱۸ ساله عقب مانده ذهنی آموزش پذیر شهر اصفهان	آرزو خطیبی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۷۲	تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی و نقش‌گزارای روانی بر تغییر نگرش دانش آموزان دبیرستانهای شهر خرم آباد نسبت به اعتیاد در سال تحصیلی ۸۳-۸۴	امین عسگری	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۷۳	تاثیر شیوه‌های آموزش مهارت‌های کاهش استرس و آرامش عضلانی در محیط کار بین مدیران صنایع اصفهان	سینا پور کلباسی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان



۷۴	بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های آرام سازی عضلانی بر میزان اضطراب بیماران PTSD	سعید رضا پور سعید	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۷۵	تاثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر رفتار خودابرازی دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی شهر نایین	غلامرضا عجمی بافرانی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۷۶	تاثیر آموزش مهارت‌های شیوه های مقابله با استرس در دانش آموزان دبیرستانی	غلام بنی اطاقتی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۷۷	تاثیر آموزش مهارت‌های شیوه های مقابله ای در کاهش اضطراب والدین دارای کودکان اختلال رفتاری	معصومه آقا دشتی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۷۸	تاثیر آموزش نقاشی با روش اتین بر مهارت‌های خلاقیت دانش آموزان دوره راهنمایی شهرستان شهرکرد	سیمین روشندل	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۷۹	بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های گروهی، شناختی-رفتاری بر استرس شغلی کارکنان شرکت مخابرات استان چهار محال و بختیاری	داریوش جلالی	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۸۰	اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل استرس در کاهش علائم استرس و بهبود علائم سوء هاضمه در بیماران سوء هاضمه غیرزخمی	طاهره پورکاظم	کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان	دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
۸۱	بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر بهزیستی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستان‌های شهر تهران	مریم پاییزی	کارشناسی ارشد	دانشگاه تربیت معلم	دانشگاه تربیت معلم

۸۲	بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی (حل مساله و تصمیم‌گیری) بر افزایش خلاقیت دانش آموزان پسر شهرستان یزد	حسین علی دهقانی زاده	کارشناسی ارشد	دانشگاه تربیت معلم	دانشگاه تربیت معلم
۸۳	بررسی رابطه بین سبک‌های هویت و مهارت‌های زندگی (توانایی ابراز وجود و مقابله با فشار روانی در دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی شهر تهران	لیلا پیری	کارشناسی ارشد	دانشگاه تربیت معلم	دانشگاه تربیت معلم
۸۴	تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان	مریم آقاجانی	کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی	دانشگاه الزهراء	دانشگاه الزهراء
۸۵	تاثیر آموزش مهارت‌های گروهی به شیوه شناختی - رفتاری بر کاهش استرس بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس	نرگس محمدی زاده	کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی	دانشگاه خوراسگان	دانشگاه خوراسگان
۸۶	اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان خودپنداره دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۵-۸۴	محمد رضا صادقی	کارشناسی ارشد	دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی	دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی
۸۷	اثربخشی آموزش درس مهارت‌های زندگی به شیوه یادگیری اجتماعی آلبرت بندورا بر میزان توانایی ابراز وجود دانش آموزان دختر سال اول دبیرستانهای شهرستان نیریز	سعیده جوهری	کارشناسی ارشد مشاوره	دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی	دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی
۸۸	آزمون تاثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم دهی، خشم، سازگاری و سلامت عمومی پسران دوره متوسطه شهر تهران	احد نویدی	دکتری روانشناسی	دانشکده روان شناسی دانشگاه علامه طباطبائی	دانشکده روان شناسی دانشگاه علامه طباطبائی