

## بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس

فرهاد لیزدی ۱ و مژگان میرزا ۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، موسسه آموزش عالی شمس گنبد، گنبد، ایران

۲. استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی شمس گنبد، گنبد، ایران

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس بود. روش این تحقیق از نظر هدف کاربردی، از نظر روش، توصیفی، از نظر سنجش همبستگی و از نظر جمع آوری اطلاعات میدانی (پیمایشی)، بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل می باشند که با توجه به استعلام از معاونت آموزش متوسطه آموزش و پرورش این شهرستان تعداد ۲۱۸۷۵ نفر از دانش آموزان پسر در این سال تحصیلی در مقطع متوسطه تحصیل می نمایند. با توجه به جامعه آماری و ویژگی های آن و نیز بر اساس فرمول کوکران، حجم نمونه ۳۷۸ نفر از بین دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس به شیوه ی نمونه گیری تصادفی انتخاب گردید. داده های تحقیق با روش کتابخانه ای و میدانی گردآوری شده و ابزار مورد استفاده پرسش نامه های استاندارد بود. برای اندازه گیری مهارت های زندگی از مقیاس مهارت های زندگی ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹)، برای اندازه گیری خودکارآمدی از پرسشنامه مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر و مادوکس (۱۹۸۲) در نظر گرفته شد. پایایی پرسش نامه ها با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ و روایی ابزار با روش محتوایی مورد تأیید قرار گرفته اند. همچنین جهت تجزیه و تحلیل داده ها از طریق روش آلفای کرونباخ جهت بررسی پایایی و از آزمون کولوموگروف-اسمرینف، جهت بررسی نرمال بودن و یا نبودن داده ها با استفاده از نرم افزار spss استفاده شده است. نتایج نشان داد که بین آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد. نتایج فرضیه های فرعی نشان داد که بین آموزش مهارت های زندگی با خودکارآمدی عمومی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد. بین آموزش مهارت های زندگی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد.

واژه های کلیدی: مهارت های زندگی، خودکارآمدی تحصیلی، خودکارآمدی عمومی

## مقدمه

وجود مشکل در زندگی طبیعی است، هنر زندگی در توانایی و مهارت در حل مشکلات و کنار آمدن با آنهاست. در واقع خوشبختی انسان در آن نیست که با هیچ مشکل و مسأله ای رو برو نشود بلکه در آن است که به هنگام رویارویی با آنها توانایی حل آنها را داشته باشد. بعضی از افراد در مقابل کوچکترین مسأله و مشکل دچار ناراحتی و پریشانی می گردند و قادر به برطرف کردن آن نیستند. اینگونه افراد مستعد انواع آسیب های اجتماعی و روانی هستند، افراد دیگری نیز هستند که با بحران های بسیار سختی روبرو می شوند و توانایی آن را دارند که با موفقیت آنها را پشت سر بگذارند. یکی از دلایلی که اینگونه افراد را توانمند می سازد و امکان موفقیت را در بحران ها فراهم می سازد این است که از روش های صحیحی جهت حل مسائل استفاده می کنند. درحالیکه افرادی که به هنگام رویارویی با مشکلات دچار پریشانی می شوند فاقد این توانمندی می باشند. اینگونه افراد در صورت وجود مشکل خود را ضعیف یا بی کفایت می دانند، خود را سرزنش و ملامت می کنند، بدون تفکر و تحمل و عجلانه عمل می کنند و یا از مشکل فرار می کنند و قدرت تفکر در مورد راه حل های مناسب تر و سازگارانه تر را ندارند. از آنجایی که همه افراد در زندگی خود با مسائل و مشکلاتی روبرو می شوند ضروری است که نحوه حل صحیح مشکلات را بیاموزند تا بتوانند به طرز مؤثری با این مسائل و مشکلات برخورد نموده و از بروز مشکلات و مسائل پیچیده تر بعدی پیشگیری نمایند. در واقع آموزش مهارت حل مسأله یکی از نیازهای اساسی هر فرد است مخصوصاً برای جوانان و دانشجویان که با مشکلات و مسائل مختلفی روبرو هستند و چنانچه توانایی حل این مسائل و مشکلات را نداشته باشند، ممکن است به راه حل های ناسازگارانه، ناپخته و حتی مضر رو آورده و مشکل را پیچیده تر از آنچه هست نمایند (مانند استفاده از مواد مخدر، سیگار، ترک تحصیل و ...). (جهانیان، ۱۳۹۲). سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ به منظور ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی، برنامه ای را تحت عنوان « آموزش مهارت های زندگی » تدارک دید. از آن زمان به بعد، این برنامه در کشورهای مختلفی اجرا گشته و موفقیت آن به اثبات رسیده است. در بسیاری از کشورهای جهان، این برنامه در مدارس ابتدایی، راهنمایی، و متوسطه در حال اجراست. برنامه ای که نه تنها موجب ارتقاء بهداشت روان و سازگاری بهتر با موقعیت های روزمره می شود بلکه مقابله و انطباق مؤثر با تعارضها و استرس های زندگی را به همراه خواهد داشت. این برنامه، براساس نظریه یادگیری اجتماعی و مطالعات هاوکینز و سولومن بنا شده است (نوری قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۹۵).

یکی دیگر از توانایی هایی که می تواند به نوجوانان و جوانان کمک شایانی کند تا در مقابله با موقعیت های دشوار و پیچیده توانایی قضاوت های مثبتی از انجام وظایف و مسئولیت های خود داشته باشد خودکارآمدی است. خودکارآمدی<sup>۱</sup> از نظریه شناخت اجتماعی<sup>۲</sup> آلبرت باندورا (۱۹۹۷) روان شناس مشهور، مشتق شده است که به باورها یا قضاوت های فرد به تواناییهای خود در انجام وظایف و مسئولیتها اشاره دارد. نظریه شناخت اجتماعی مبتنی بر الگوی علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان شناختی اشاره دارد، تأکید می کند. بر اساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می گذارند. به همین دلیل، احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می سازد تا با استفاده از مهارت ها در برخورد با موانع، کارهای فوق العاده ای انجام دهند (وایت، ۲۰۱۱). بنابراین، خودکارآمدی درک شده عاملی مهم برای انجام موفقیت آمیز عملکرد و مهارت های اساسی لازم برای انجام آن است. یانکی و ناندابیوس (۲۰۱۴) نیز نشان دادند آموزش مهارت های زندگی در کاهش تنیدگی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان کمک می کند. نصیری زاده (۱۳۹۴) در پژوهش خود با هدف بررسی رابطه ی فرسودگی تحصیلی و شیوه های حل مسأله با اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران نشان داد که رابطه معنا دار و مثبت بین فرسودگی تحصیلی و اضطراب امتحان، رابطه معنا دار و منفی بین شیوه حل

<sup>۱</sup> - Self-efficac

<sup>۲</sup> - Social cognition Theory

<sup>۳</sup> - Bandura

<sup>۴</sup> - Whit

مسأله سازنده با اضطراب امتحان، رابطه معنا دار و مثبت بین شیوه حل مسأله غیر سازنده با اضطراب امتحان دانش آموزان وجود دارد. در پژوهشی که توسط احمدی، حیدری و میرزاییان (۱۳۹۳) با عنوان بررسی نقش آموزش مهارت حل مسأله بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان انجام شد نشان دادند که خودکارآمدی اجتماعی در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معنا داری افزایش یافته است. از یافته های به دست آمده می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت حل مسأله مداخله ای سودمند و کارآمد در افزایش خودکارآمدی اجتماعی در دانش آموزان است. با توجه به اهمیت خودکارآمدی و همچنین تأثیر این عامل بر موفقیت یا شکست دانش آموزان، در این پژوهش می خواهیم به این سؤال مهم پاسخ دهیم که آیا آموزش مهارت های زندگی بر بهبود خودکارآمدی دانش آموزان تاثیر دارد؟

### فرضیه اصلی

بین آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد.

### فرضیه های فرعی

بین آموزش مهارت های زندگی با خودکارآمدی عمومی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد.

بین آموزش مهارت های زندگی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد.

### تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها

#### آموزش مهارت های زندگی :

**تعریف مفهومی:** آلپورت و همکاران (۱۹۸۴) مهارت های اجتماعی را چنین تعریف کرده اند: رفتارهای انطباقی فرا گرفته شده که فرد را قادر می سازد با دیگران روابط متقابل داشته و واکنش های مثبت بروز دهد و از رفتارهایی که پیامد منفی دارد اجتناب ورزد (نورمحمدی و رجبی، ۱۳۹۰).

**تعریف عملیاتی:** منظور از آموزش مهارت های زندگی در این پژوهش، محتوای ۸ جلسه کارگاه آموزشی مهارت های زندگی حنیفر و همکاران (۱۳۹۲) است.

#### خودکارآمدی عمومی:

**تعریف مفهومی:** برداشت هایی که فرد از توانایی های خویش در انجام یک تکلیف خاص دارد، به گونه ای که تکلیف مورد نظر به صورت مفید و مؤثر انجام شود یا سطح اعتمادی که فرد بر توانایی خویش در اجرای برخی فعالیت ها یا موفقیت در برخی عملکردها دارد (جلیلی و حسینچاری، ۱۳۹۸).

**تعریف عملیاتی:** در این پژوهش منظور از خودکارآمدی عمومی نمره ای است که آزمودنی از پرسشنامه خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲) کسب می کند.

#### خودکارآمدی تحصیلی:

#### تعریف مفهومی:

خودکارآمدی تحصیلی به عنوان بخشی از باور خودکارآمدی عمومی است که به طور خاص به عنوان قابلیت درک فرد از توانایی های خود در انجام وظایف الزم برای رسیدن به اهداف تحصیلی تعریف شده است؛ و به معنی اطمینان در انجام وظایف تحصیلی مانند خواندن کتاب، پاسخ به سؤالات در کمال و آمادگی جهت آزمون است. سطوح بالای خودکارآمدی تحصیلی منجر به میانگین نمرات بالاتر و پایداری برای تکمیل تکالیف می شود (میرزایی، حسینی، مطلق و جلیلیان، ۱۳۹۶)

**تعریف عملیاتی:** در این پژوهش منظور از خودکارآمدی تحصیلی نمره ای است که آزمودنی از پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی مک لری (۲۰۰۲) کسب می کند.

### پیشینه تحقیق

#### تحقیقات انجام شده در داخل کشور

صارمی (۱۳۹۹) در پژوهش خود با عنوان آموزش مهارت های زندگی جهت بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش خود کارآمدی دانش آموزان پایه ششم شهر تهران به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های زندگی بر مولفه های خودکارآمدی دانش آموزان دختر پایه ی ششم تاثیر دارد.

فروتن بقا وهمکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع اول متوسطه شهر تهران نشان داد که کارگاه آموزش مهارت های زندگی تأثیر معناداری بر عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان داشته است، بدین معنا که گروه آزمایشی به صورت معناداری عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی بالاتری را پس از آموزش در مقایسه با گروه کنترل نشان داد.

نصیری زاده (۱۳۹۴) در پژوهش خود با هدف بررسی رابطه ی فرسودگی تحصیلی و شیوه های حل مساله با اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران نشان داد که رابطه معنا دار و مثبت بین فرسودگی تحصیلی و اضطراب امتحان، رابطه معنا دار و منفی بین شیوه حل مساله سازنده با اضطراب امتحان، رابطه معنا دار و مثبت بین شیوه حل مساله غیر سازنده با اضطراب امتحان دانش آموزان وجود دارد.

احمدی وحیدری (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان بررسی نقش آموزش مهارت حل مسأله بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان نشان داند که خودکارآمدی اجتماعی در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافته است. از یافته های به دست آمده می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت حل مسأله مداخله ای سودمند و کارآمد در افزایش خودکارآمدی اجتماعی در دانش آموزان است.

قرمزی وهمکاران (۱۳۹۲) در پژوهش خود با عنوان اثربخشی آموزش حل مسئله، بر تفکر انتقادی خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان متوسطه شهر کازرون نتایج نشان داد که میزان تفکر انتقادی و خودکارآمدی دانش آموزانی که آموزش مهارت حل مسئله را دریافت کرده بودند، بعد از مرحله پس آزمون بیشتر از تفکر انتقادی و خودکارآمدی دانش آموزان گروه کنترل بود.

جهانیان (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان اثربخشی مهارت های ده گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان آموزشکده فنی و حرفه ای دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های زندگی از جمله خودآگاهی، همدلی، برقراری ارتباط موثر، مدیریت خشم، روابط بین فردی موثر، رفتار جرات مندانه، حل مسئله، مقابله با استرس، تصمیم گیری و تفکر خلاق میزان به صورت معناداری خودکارآمدی دانشجویان را افزایش داده و این تاثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است.

احمدی وهمکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی به منظور بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر باورهای خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر زنجان نتایج حاصله از تحلیل کواریانس حاکی از موثر بودن آموزش مهارت های ارتباطی در بهبود باورهای خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی و دانش آموزان می باشد.

امینی (۱۳۹۲) در پژوهش خود با عنوان مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و حل مسئله بر فرسودگی تحصیلی، خودکارآمدی عمومی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان اهمال کار به این نتیجه رسید که آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و حل مسئله اثر مثبت و معناداری بر انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی دانش آموزان اهمال کار دارد و باعث افزایش انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی دانش آموزان اهمال کار می شود.

رضازاده و همکاران (۱۳۹۰) در بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر دبیرستان های شهرستان رشت نشان داد که میزان خودکارآمدی دانش آموزانی که آموزش مهارت حل مساله دریافت کردند بیشتر از میزان خودکارآمدی دانش آموزانی است که آموزش مهارت حل مسئله را دریافت نکرده اند.

کان، دورگون و دالکالی (۲۰۲۲) در پژوهشی با عنوان تاثیر آموزش مهارتهای زندگی آنلاین بر خودکارآمدی و مهارتهای یادگیری خودتنظیمی دانشجویان پرستاری کشور ترکیه نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی به صورت آنلاین می تواند بر خودکارآمدی دانشجویان تاثیر بگذارد.

یانکی و ناندابیوس (۲۰۱۴) نیز نشان دادند آموزش مهارتهای زندگی در کاهش تنیدگی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان کمک می کند.

اماندا و همکاران (۲۰۱۲) انجام شد یافته ها نشان داد که آموزش مهارتهای ارتباطی باعث خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان می شود.

بندورا (۲۰۱۱) نیز نشان دادند که افراد با انتظارات خودکارآمدی پایین در مقایسه با افراد دارای انتظارات خودکارآمدی بالا هنگام مواجهه با بازخورد منفی از عملکرد، تلاش کمتری برای انجام تکالیف خویش اعمال می کنند.

لو وانگ، تو و گو (۲۰۱۰) دریافتند که آموزش مهارتهای زندگی باعث افزایش خودکارآمدی و کاهش رفتارهای پرخطر و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان می شود.

ونزل، ویکولد و سیلبرسن (۲۰۰۹) به بررسی تاثیر بسته های مهارت های زندگی در مدارس پرداختند. یافته های آن ها نشان داد آموزش مهارت های زندگی اثرات مثبتی بر افزایش خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دارد.

### روش تحقیق

روش این تحقیق از نظر هدف کاربردی، از نظر روش، توصیفی، از نظر سنجش همبستگی و از نظر جمع آوری اطلاعات میدانی (پیمایشی)، است.

### جامعه آماری

جامعه ی آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبدکاووس می باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل می باشند که با توجه به استعلام از معاونت آموزش متوسطه آموزش و پرورش این شهرستان تعداد ۲۱۸۷۵ نفر از دانش آموزان پسر در این سال تحصیلی در مقطع متوسطه تحصیل می نمایند.

### حجم نمونه و روش نمونه گیری

با توجه به جامعه آماری و ویژگی های آن و نیز بر اساس فرمول کوکران، حجم نمونه ۳۷۸ نفر از بین دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبدکاووس به شیوه ی نمونه گیری تصادفی انتخاب گردید.

### روش گردآوری داده ها

در این تحقیق از روش میدانی استفاده خواهد شد.

### ابزار اندازه گیری

در این پژوهش برای اندازه گیری متغیرها از پرسشنامه های استاندارد زیر بهره گیری می شود.

### الف. پرسشنامه مهارت های زندگی

مقیاس مهارت های زندگی توسط ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۴۰ گویه می باشد که بر مبنای طیف پنج تایی لیکرت «خیلی زیاد»، «زیاد»، «تاحدی»، «کم» و «خیلی کم» تنظیم گردیده است. در این پژوهش،

1Can,Durgun& Dalcalı

2 Yankee and Nandabius

3 Amanda et al

4Wenzel, Weichold&Silbereisen

اعتبار محتوا و صوری پرسشنامه توسط اساتید و دانشجویان دانشگاه های مختلف مورد بررسی و تأیید قرار خواهد گرفت. این آزمون بارها در ایران مناسب سازی شده و در پژوهش ها و پایان نامه های مختلفی از این ابزار استفاده شده است. این پرسشنامه به دلیل زیر بنای نظری مناسب و تأیید خبرگان با تخصص موضوعی از روایی محتوایی لازم برخوردار است. در پژوهش جمالی (۱۳۹۲) برای بررسی پایایی ابزار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید. بدین منظور یک نمونه اولیه شامل ۳۰ پرسشنامه پیش آزمون گردید و سپس با استفاده از داده های به دست آمده از این پرسشنامه ها و به کمک نرم افزار آماری Spss میزان ضریب پایایی برای مولفه آموزش خودآگاهی (۰/۸۳)، داشتن هدف در زندگی (۰/۶۵)، مهارت مربوط به ارتباطات انسانی (۰/۸۸)، روابط بین فردی (۰/۸۹)، مهارت تصمیم گیری (۰/۸۹)، بهداشت و سلامت روان (۰/۸۴)، مهارت در حل مسئله (۰/۷۴)، مهارت مشارکت و همکاری (۰/۷۱)، تفکر خلاق (۰/۸۶)، تفکر انتقادی (۰/۶۷)، و برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ بوده است که مبین سطح مطلوب پایایی این پرسشنامه می باشد

#### ب. پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر:

مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران دارای ۱۷ عبارت است. شرر و مادوکس (۱۹۸۲) بدون مشخص کردن عوامل و عبارات آنها معتقدند که این مقیاس سه جنبه از رفتار شامل میل به آغازگری رفتار، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف و متفاوت در رویارویی با موانع را اندازه گیری می کند. نسخه اصلی آزمون شامل ۳۶ سؤال بود که سازندگان آن بر اساس تحلیل های انجام شده، سؤالاتی را نگه داشتند که بار ۰/۰۴ را در هر یک از عوامل اجتماعی و عمومی داشتند. بر این اساس ۱۳ سؤال که دارای این ویژگی نبودند، حذف و آزمون به ۲۳ سؤال کاهش یافت. از این ۲۳ سؤال، ۱۷ سؤال خودکارآمدی عمومی را با میانگین ۵۷/۹۹ و انحراف معیار ۱۲/۰۸ می سنجد. ضریب پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خودکارآمدی عمومی و خرده مقیاس خودکارآمدی اجتماعی به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۱ برای هر یک به دست آمد (شرر، مادوکس، مرکاندانت، پرنیتیک-دون، جاکوبس و راجرز، ۱۹۸۲؛ به نقل از طالبی، ۱۴۰۰). روایی و اعتبار این مقیاس در ایران تأیید شده است.

#### ج. پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی:

برای سنجش خودکارآمدی تحصیلی نیز از پرسشنامه مک لری (۲۰۰۲) استفاده شده است. این پرسشنامه دارای ۱۰ گویه می باشد و با مقیاس پاسخ دهی هفت گزینه ای خودکارآمدی تحصیلی را مورد سنجش قرار می دهد. نمره نهایی پرسشنامه در محدوده ۱۰ تا ۷۰ قرار می گیرد و کسب نمره بالاتر نشان دهنده خودکارآمدی تحصیلی بیشتر می باشد. ضریب آلفای پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی در ایران در پژوهش میرزایی، حسینی، مطلق و جلیلیان (۱۳۹۶) برابر با ۰/۸۳ برآورد شده است.

#### روش های آماری

روش تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات در این تحقیق به روش های زیر می باشد:

۱. از آمار توصیفی جهت برآورد مشخصه های مرکزی و تنظیم جداول توزیع فراوانی آماری و رسم نموداری استفاده شد.
۲. در تحقیق حاضر جهت بررسی فرضیه ها تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری مناسب و نرم افزار SPSS استفاده شد.

#### آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

با توجه به جدول ۱ آمار توصیفی کلیه متغیرهای تحقیق از نظر شاخص های آماری به شرح جدول زیر می باشد.

جدول (۱): آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	تعداد	میانگین	واریانس	انحراف معیار
مهارت های زندگی	۳۷۸	۲/۹۲	۰/۸۰۵	۰/۸۹۷
خودکارآمدی عمومی	۳۷۸	۲/۸۶	۰/۴۸۵	۰/۶۹۶
خودکارآمدی تحصیلی	۳۷۸	۲/۸۳	۰/۳۶۳	۰/۶۰۲

مطابق جدول (۱) ملاحظه می شود، متغیر مهارت های زندگی بیشترین میانگین و متغیر خودکار آمدی تحصیلی، کمترین میانگین را دارد. همچنین متغیر مهارت های زندگی بیشترین پراکندگی (انحراف معیار) و متغیر خودکار آمدی تحصیلی کمترین میزان پراکندگی دارد.

### تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها

#### آزمون کولموگوروف، اسمیرنوف متغیرهای تحقیق

برای انتخاب آزمون درست برای تحلیل فرضیه ها ابتدا باید از توزیع آماری متغیرهایی که مورد آزمون قرار می گیرند اطمینان حاصل کرد. برای نمونه آماری، پیش نیاز گرفتن آزمون های پارامتری نرمال بودن توزیع آماری متغیرهاست. به طور کلی می توان گفت که آزمون های پارامتری، عموماً بر میانگین و انحراف معیار استوارند. حال اگر توزیع جامعه نرمال نباشد، نمی توان استنباط درست از نتایج داشت. به همین جهت از آزمون کولموگوروف- اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد آزمون استفاده می کنیم.

$H_0$ : داده ها دارای توزیع نرمال می باشند.  $H_1$ : داده ها دارای توزیع نرمال نمی باشند.

جدول (۲) نتایج آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف متغیرهای تحقیق		
متغیر	(سطح معناداری)	نتیجه آزمون
مهارت های زندگی	۰/۱۰۳	توزیع داده ها نرمال است
خودکار آمدی عمومی	۰/۰۶۹	توزیع داده ها نرمال است
خودکار آمدی تحصیلی	۰/۰۸۴	توزیع داده ها نرمال است

با توجه به جدول (۲) سطح معنی داری آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف متغیرهای تحقیق بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد. بنابراین فرضیه  $H_0$  تایید می شود یعنی توزیع داده ها در این نمونه آماری نرمال است، به همین علت برای آزمون فرضیه های تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده می شود.

#### آزمون فرضیه ها

آزمون فرضیه فرعی اول: بین آموزش مهارت های زندگی با خودکار آمدی عمومی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد.

جدول (۳) نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین آموزش مهارت های زندگی با خودکار آمدی عمومی			
خودکار آمدی عمومی		متغیر مستقل	
		متغیر وابسته	
حجم نمونه	سطح معناداری	ضریب همبستگی پیرسون	آموزش مهارت های زندگی
۳۷۸	۰/۰۰۰	*۰/۴۵۹	

\*همبستگی در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار است

بر اساس نتایج آزمون همبستگی (پیرسون) در جدول (۳)، بین مهارت های زندگی با خودکار آمدی عمومی در سطح ۹۵٪ اطمینان (۰/۰۵ < سطح معناداری) رابطه مثبت و معنادار و مستقیمی (۰ > ضریب همبستگی) وجود دارد. بنابراین فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  پذیرفته می شود. یعنی فرضیه فرعی اول تحقیق تایید می شود. بین متغیر مهارت های زندگی و متغیر وابسته (خودکار آمدی عمومی) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

آزمون فرضیه فرعی دوم: بین آموزش مهارت های زندگی با خودکار آمدی تحصیلی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد.

جدول (۴) نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین آموزش مهارت های زندگی با خودکار آمدی تحصیلی			
خودکار آمدی تحصیلی		متغیر مستقل	
		متغیر وابسته	
حجم نمونه	سطح معناداری	ضریب همبستگی پیرسون	آموزش مهارت های زندگی
۳۷۸	۰/۰۰۰	*۰/۶۵۳	
*همبستگی در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار است			

بر اساس نتایج آزمون همبستگی (پیرسون) در جدول (۴)، بین مهارت های زندگی با خودکار آمدی تحصیلی در سطح ۹۵٪ اطمینان ( $0.05 < \text{سطح معناداری}$ ) رابطه مثبت و معنادار و مستقیمی ( $0 > \text{ضریب همبستگی}$ ) وجود دارد. بنابراین فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  پذیرفته می شود. یعنی فرضیه فرعی دوم تحقیق تایید می شود. بین متغیر مهارت های زندگی و متغیر وابسته (خودکار آمدی تحصیلی) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

آزمون فرضیه اصلی: بین آموزش مهارت های زندگی بر خودکار آمدی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد.

#### جدول ۵ خلاصه مدل

ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار برآورد	دوربین-واتسن	سطح معنی داری
۰/۶۵۸	۰/۳۱۴	۰/۳۳۰	۱/۶۹۲	۱/۸۹۵	۰/۰۰۰

برای آموزش مهارت های زندگی بر خودکار آمدی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس از رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شده است. ضریب همبستگی چندگانه برابر ۰/۶۵۸ و ضریب تعیین برابر ۰/۳۱۴ است. ضریب تعیین مقدار واریانس تبیین شده توسط مدل را نشان می دهد مقدار عددی ضریب تعیین بین صفر تا ۱ است. هر چه این مقدار به یک نزدیکتر باشد نشان دهنده قوی تر بودن رابطه مدل است. یکی از پیش شرطهای رگرسیون این است که متغیر ملاک دارای خود همبستگی نبوده و خطاها مستقل از هم باشند. این شرط با آزمون دوربین-واتسن مورد آزمون قرار می گیرد. مقدار دوربین-واتسن برابر ۱/۸۹۵ است. چون این مقدار بین ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد نتیجه می گیریم که متغیر ملاک دارای خود همبستگی نبوده و خطاها مستقل از هم می باشند. با توجه به نتایج بدست آمده فرضیه اصلی تایید می گردد.

#### جدول ۶ جدول ضرایب رگرسیون بین مهارت های زندگی بر خودکار آمدی دانش آموزان

سطح معنی داری	t	ضرایب استاندارد شده	ضرایب استاندارد نشده		مقدار ثابت
		Beta (بتا)	خطای معیار	B	
۰/۰۰۱	۳/۶۵۴		۲/۸۹۶	۹/۳۵۶	
۰/۰۰۲	۰/۶۹۸	۰/۰۷۸	۰/۰۶۶	۰/۰۸۵	مهارت های زندگی
۰/۰۰۰	۳/۲۲۰	۰/۳۱۳	۰/۰۴۹	۰/۲۰۵	خودکار آمدی عمومی
۰/۰۰۰	۳/۷۶۶	۰/۳۶۲	۰/۰۵۰	۰/۱۸۴	خودکار آمدی تحصیلی



برای اینکه مدل رگرسیونی معنی‌دار باشد باید بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین رابطه خطی وجود داشته باشد. برای بررسی وجود رابطه خطی بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین از آزمون  $F$  استفاده شده است. سطح معنی‌داری آزمون  $F$  برابر ۰/۰۰۱ است. با توجه به اینکه سطح معنی‌داری آزمون  $F$  کمتر از ۰/۰۵ است نشان می‌دهد که بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین رابطه خطی معنی‌داری وجود دارد.

رابطه خطی بین متغیر وابسته و مستقل (آزمون  $F$  فیشر): این امر را می‌توان از طریق تحلیل واریانس (ANOVA) رگرسیون به‌منظور بررسی رابطه خطی بین دو متغیر استفاده کرد. فرضیه‌های آماری کل مدل رگرسیون به‌صورت زیر می‌باشد:

$H_0$ : رابطه خطی بین دو متغیر وجود ندارد.

$H_1$ : رابطه خطی بین دو متغیر وجود دارد.

جدول ۷ جدول تحلیل واریانس (آنوا)

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار آماره آزمون	سطح معناداری
رگرسیون	۲/۱۴۵	۲	۰/۵۶۹	۳/۲۸۹	۰/۰۰۰
باقیمانده	۳۰/۴۵۶	۳۷۶	۰/۱۷۲		
کل	۳۲/۶۰۱	۳۷۸			

### تحلیل جدول:

مطابق جدول شماره ۷ با توجه به سطح معنی‌داری،  $\text{Sig} = ۰/۰۰۰$  شده است و چون این مقدار کمتر از  $(\alpha = ۰/۰۵)$  یعنی  $(\text{Sig} < \alpha)$ ، می‌توان نتیجه گرفت که فرض  $H_0$  رد شده و فرض  $H_1$  مورد تأیید قرار گرفته است؛ جدول آنوا نشان می‌دهد نمرات با توجه به مقدار  $F$ ، نمرات متغیرها پیش‌بین، پیش‌بینی متغیر وابسته موثر هستند.

### بحث و تفسیر، مقایسه نتایج تحقیق

آزمون فرضیه اصلی: بین آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکار آمدی دانش‌آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد.

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که بین آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکار آمدی دانش‌آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد.

نتایج تحقیق حاضر با نتایج صارمی (۱۳۹۹)، فروتن بقا وهمکاران (۱۳۹۴) همسو است. با توجه به اینکه یافته‌های تحقیق نصیری زاده (۱۳۹۴) نشان دادند که رابطه معنی‌داری بین آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکار آمدی دانش‌آموزان وجود داشت.

تبیین: آموزش مهارت‌های زندگی به صورت کارگاهی و مبتنی بر روش‌های مشارکتی انجام می‌گیرد. این روشها با انجام تمرین‌های الزم و کافی منجر به ایجاد آگاهی و تغییر بازخوردها و رفتارهای افراد می‌شوند (ادیب، ۱۳۹۲). اهمیت و ضرورت این کارگاه‌های آموزشی 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 انسانها، جامعه و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید

آزمون فرضیه اول فرعی: بین آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکار آمدی عمومی دانش‌آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد.

بر اساس نتایج آزمون همبستگی (پیرسون) در جدول (۸-۴)، بین مهارت های زندگی با خودکار آمدی عمومی در سطح ۹۵٪ اطمینان ( $0/05 <$  سطح معناداری) رابطه مثبت و معنادار و مستقیمی ( $0 >$  ضریب همبستگی) وجود دارد. بنابراین فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  پذیرفته می شود. یعنی فرضیه فرعی اول تحقیق تایید می شود. بین متغیر مهارت های زندگی و متغیر وابسته (خودکار آمدی عمومی) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. نتایج این تحقیق با تحقیقات احمدی و حیدری (۱۳۹۳)، قرمزی و همکاران (۱۳۹۲)، جهانپیان (۱۳۹۲)، همسو است.

**تبیین:** با توجه به تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر خودکار آمدی عمومی دانش، آموزان مهم بودن برگزاری برنامه های آموزشی به روش کارگاهی در باره بالا بردن جرات ورزی معین گردیده است این مداخله به عنوان مداخله های ارزان راحت و آسان و قابل اجرا برای مقطع های گوناگون در همه مدارس پیشنهاد میگردد. زیرا که با آموزش مهارت ابراز وجود به افراد می آموزند تا بتوانند به آسانی و بدون اضطراب اعتقادات، احساسات نیازها و درخواست خود را بیان کنند در نهایت فرد با بیان درست افکار و احساسات روابط بین فردی و اجتماعی را با دیگران ایجاد کنیم با این بالا بردن خودکار آمدی بین فردی و احساس، کفایت عزت نفس و در نهایت سلامت روان آنان نیز بالا می رود.

**آزمون فرضیه دوم:** بین آموزش مهارت های زندگی با خودکار آمدی تحصیلی دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان گنبد کاووس تاثیر معناداری وجود دارد.

بر اساس نتایج آزمون همبستگی (پیرسون) در جدول (۸-۴)، بین مهارت های زندگی با خودکار آمدی تحصیلی در سطح ۹۵٪ اطمینان ( $0/05 <$  سطح معناداری) رابطه مثبت و معنادار و مستقیمی ( $0 >$  ضریب همبستگی) وجود دارد. بنابراین فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  پذیرفته می شود. یعنی فرضیه فرعی دوم تحقیق تایید می شود. بین متغیر مهارت های زندگی و متغیر وابسته (خودکار آمدی تحصیلی) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

نتایج این تحقیق با تحقیقات احمدی و همکاران (۱۳۹۲)، رضازاده و همکاران (۱۳۹۰) دورگون و دالکالی (۲۰۲۲) همسو است. **تبیین:** با توجه به نقش آموزش مهارت های زندگی در کلاس درس پیشنهاد میگردد برای بالا بردن نظم و مهارت های تفکر کم کردن سختیهای انطباقی رقابت دانش، آموزان افزایش مهارت های اجتماعی افزایش روابط بین فردی و افزایش روابط اجتماعی دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه فعالیت گروهی در کلاس درس افزایش یافته و معلمان از تدریس انطباقی بر فعالیتهای گروهی زیاده بهره ببرند. مشاوران مدارس به دانش آموزان مهارت های زندگی را در دنیای واقعی آموزش دهند و آنان را برای ورود به دنیای اجتماعی، واقعی پیچیده و نامتجانس خارج از مدرسه آماده کنند. پیش نیازهای آموزش نیازهای اجرایی برنامه مهارت های زندگی شناسایی و پیش بینی شود تا با تمهیدات بموقع امکانات لوازم و مقدمات مورد نیاز اجرای برنامه در شرایط قابل قبولی عملی شود به ویژه استفاده از نیروی انسانی و معلمان و مشاوران متخصص و دارای صلاحیت علمی حرفه ای به عنوان مدرسان یا مجریان، برنامه از پیش نیازها و لوازم ضروری اجرای موفق و تعیین کننده در اثر بخشی برنامه است.

#### محدودیت های تحقیق

میزان صحت و دقت پاسخ گویی به پرسش ها توسط پاسخ دهنده ها در اختیار محقق نبوده است. شرایط زمانی و مکانی آزمودنی ها در زمان تکمیل پرسشنامه ها در اختیار محقق نبوده است. ابزار جمع آوری داده ها در این تحقیق پرسش نامه بوده است. و همیشه پرسشنامه بطور ذاتی دارای محدودیت بوده است.

#### پیشنهادات بر اساس نتایج پژوهش

**پیشنهادات حاصل از نتایج فرضیه اصلی تحقیق:** این آموزشها کمک میکند تا افراد عواطف و احساسات خود را به خوبی بشناسند آنها را به دقت ارزیابی، کنند افکار منطقی و غیر منطقی مرتبط با آنها را دریابند و در نهایت برای آنها آشکار میشود که افکار کارآمد و ناکارآمد، عواطف مثبت و منفی آنها را هدایت می کند هنگامی که آزمودنیها به این آگاهی میرسند که این

<sup>1</sup> Can, Durgun & Dalcali

خود آنها و تصوراتشان است که هیجانها و عواطف مثبت و منفی را تا حدود زیادی زیر نفوذ دارد، بنابراین با مهارت های آموخته شده آنها را کنترل میکنند و از این طریق به خودکارآمدی میرسند. خودکارآمدی منعکس کننده برخورد و تعامل سازنده و مفید فرد با اطرافیان خصوصا دوستان و همسالان است. آموزش مهارتهای زندگی سبب میشود افراد بسیاری از ویژگیهای روانی خود و طرف مقابل را درک کنند و با شفافیت بیشتری پی برده و بپذیرند. در فرآیند آموزش مهارت ها دانش آموزان مطلع میشوند که بین آنها و دیگران تفاوتی وجود دارد که باید پذیرفته شود و با این تفاوتها و تمایزات احتمالی در کنار هم به رابطه و دوستی و همنشینی ادامه دهند. آنها به مفهوم همنوایی گروهی دست می یابند و در نهایت با کمک یادگیری مهارتهای زندگی با بوده اختلاف نظرات و همراهیهای احتمالی، زندگی مسالمت آمیزی داشته باشند. به نظر میرسد دانش آموزان گروه آزمایش در طول زمان دریافت آموزشها به ارزیابی باورها و برداشتهای ذهنی خود اقدام نمودهاند و با کمک این آموزشها به این دست یافته اند که میتوانند موفقیت آمیزتر با محیط و دنیای درونی و بیرونی خود انطباق آگاهی و سازگاری پیدا کنند.

**پیشنهادهای حاصل از نتایج فرضیه فرعی اول تحقیق:** این مهارتها میتوانند استرس خود را که در هر شرایطی شدید بودن آن مضر و خطرناک است کنترل کنند خود را بهتر و کاملتر بشناسند، مسائل و مشکلات را درک کنند و راه حل های مقتضی و سازنده را موقع نیاز اتخاذ کنند آنها در نهایت دارای شخصیت سالم و سازگار میشوند و هدفهای واقعی و منطقی زندگی را دنبال می کنند. براساس یافتههای پژوهش پیشنهادهایی در ادامه ارائه می گردد: پیشنهاد میگردد آموزش مهارتهای زندگی در برنامههای آموزش ضمن خدمت برای مشاوران و معلمان و نیز در برنامه های دانش افزایی والدین دانش آموزان در نظر گرفته شود تا آنان بتوانند در سازگار ساختن دانش آموزان و بالا بردن عملکرد تحصیلی آنان نقش لازم را ایفا کنند. آموزش مهارتهای زندگی به عنوان یک ماده درسی در برنامه ی درسی مدارس در نظر گرفته شود. برگزاری کارگاهها و کلاسهای آموزش این مهارتها در مدارس برای دانش آموزان کمک شایانی برای ارتقای سطح سلامت روان آنها است با توجه به اهمیت متغیرهای این پژوهش پیشنهاد میشود که این متغیرها با سایر متغیرهای دیگر چون مهارت های اجتماعی اعتماد به نفس خودپنداره و هوش هیجانی مورد بررسی واقع شود. از نظر پژوهشی به پژوهشگران علاقمند توصیه میشود که این پژوهش را با دوره پیگیری در میان دانش آموزان دختر و پسر هر دو به مرحله اجرا در آورند تا از این طریق علاوه بر تعیین ثبات تاثیر آموزشهای ارائه شده نقش جنسیت را در تاثیر این نوع آموزشها به طور علمی مشخص نمایند.

**پیشنهادهای حاصل از نتایج فرضیه فرعی دوم تحقیق:** بالا بودن مهارتهای زندگی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای زندگی شخصی به صورت مثبت در توانایی غلبه کردن و یا سازگاری و کنار آمدن با مشکلات و در نتیجه هم افزایش سلامت روانی و خودکارآمدی موثر است همچنین نتایج پژوهشهای مختلف نشان داده است که افراد با تواناییهای زندگی بالا نگرش مثبتی نسبت به توانایی خود برخورد با رویدادهای مهم، زندگی بهره برداری از زندگی برنامه ریزی برای اهداف شخصی خود دارد. همچنین در ارتباط با دانش آموزانی که آموزش راهبردهای فراشناخت را یاد می گیرند می توان گفت این دانش آموزان به تواناییهای خود باور پیدا می کنند و برای انجام تکالیف خود برنامه ریزی میکنند و یادگیری خود را سازماندهی و نظارت می کنند، لذا این دانش آموزان منبع موفقیت خود را درونی یعنی نتیجه تلاش و کوشش خود در انجام تکالیف می دانند و این افراد معمولاً موفقیت بیشتری در تحصیل خواهند داشت و دانش آموزانی هم که موفقیت بیشتر دارند باور خود کار آمدی تحصیلی بیشتری خواهند داشت. محققان در زمینه کوشش به چنین نتیجه ای رسیدند که کوشش دانش آموزان بر روی پیشرفت و خودکارآمدی تحصیلی آنها اثر میگذارد. همچنین محققان دریافته اند زمانی اعتماد به نفس دانش آموزان در یادگیری مطالب افزایش پیدا می کند که آنها کوشش واقعی خود را برای اتمام تکالیف به کار ببرند. دانش آموزان در استفاده از راهبردهای فرا شناختی از آنجا که آزادی عمل و اختیار بیشتری در انجام تکالیف بر عهده دارند زودتر به پیشرفت تحصیلی می رسند و چون منبع انگیزشی آنها درونی است یادگیری آنها بیشتر و پایدارتر خواهد شد.

## فهرست منابع

- ادیب، یوسف. (۱۳۹۲). بررسی میزان دستیابی نوجوانان ایرانی به مهارت های زندگی، فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، ۱(۴): ۴۲-۵۶.
- بابادی، مشکانی. امین، محمد (۱۳۹۱). هنجاریابی ایزاری معتبر جهت سنجش مهارتهای زندگی دانش آموزان ابتدایی مقیاس مهارتهای زندگی، مجله رشد تکنولوژی آموزشی، ۸ (۱۸): ۲۵-۳۹.
- جهانیان، رمضان. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارتهای ده گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان، فصلنامه روان شناسی کاربردی، ۷(۳): ۷۱-۸۳.
- حنیفر، حسین؛ و پور حسینی، مژده. (۱۳۹۵). مهارتهای زندگی، تهران: انتشارات هاجر.
- صارمی، سمانه. (۱۳۹۹). آموزش مهارت های زندگی جهت بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش خود کارآمدی دانش آموزان (مورد مطالعه: دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی بهارستان یک)، اولین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت، میناب.
- طالبی، فاطمه (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر کیفیت زندگی و خودکارآمدی دانشجویان خانم دانشگاه آزاد واحد شهر قدس. فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، ۹(۱۳): ۱-۱۰.
- فروتن بقا، پریسا؛ نظامی، ماندانا؛ سلطانی نژاد، امیر؛ اسکندری، حامد؛ و منظری توکلی، وحید. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع اول متوسطه. فصلنامه پژوهشهای کاربردی روانشناختی. ۶(۳): ۶۱-۷۲.
- میرزایی علویجه، مهدی؛ حسینی، سید نصراله؛ مطلق، محمد اسماعیل؛ و جلیلیان، فرزاد. (۱۳۹۶). خودکارآمدی تحصیلی و ارتباط آن با متغیرهای تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه: مطالعه مقطعی. مجله علمی پژوهش. ۱۶(۲): ۲۸-۳۴.
- ناصری، حسین (۱۳۹۴). راهنمای آموزش مهارت های زندگی (کتاب راهنمای مدرس)، تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- نصیری زاده، سیمین. (۱۳۹۴). بررسی رابطه فرسودگی تحصیلی و شیوه های حل مسئله با اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران، کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، ۵(۲): ۶۲-۷۴.
- نورمحمدی، غلامرضا؛ رجبی، امیر عباس. (۱۳۹۰). مهارت های زندگی اجتماعی. تهران: معارف.
- نوری قاسم آبادی، رضا. محمد خانی، پیمان (۱۳۹۵). برنامه آموزش مهارت های زندگی. چاپ دهم، انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور، تهران.
- Bendura, Albert. (2011). Self-efficacy: The exercise of control. New York: freeman.
- Can, seyda. Durgun, Hanife. Dalcali, Berna. (2022). Effect of online communication skills training on effective communication and self-efficacy and self-regulated learning skills of nursing students: A randomized controlled study. Nurse Education in Practice. 25(6):103-134.
- Lou, Ch. H., Wang, X. J., Tu. X. & Gao, E (2008). Impact of Life Skills Training to Improve Cognition on Risk of Sexual Behavior and Contraceptive Use among Vocational School Student in Shanghai, China. Journal of Reproduction & Contraception, 35, 239-251.
- UNICEF (2013). After the Big Wave: Exhibition of children's art photos from the Maldives shows the impact of the Tsunami. Retrieved February 15, from: <http://www.unicef.org/emerg/disasterinasia/2461525613.html>.
- Wenzel, V., Weichold, K. & Silbereisen, R. K. (2009). The life skills Program IPSY: positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. Journal of Adolescence, 1, 1-11.
- Whit, charls. (2011). Operational techniques of Creative Thinking. New York: freeman.

- Yankey, T., & NzndaBiwas, U. (2012). Life skills training as an effective intervention strategy to reduce stress among Tibetan refugee adolescents. *Journal of Refugee Studies*, 25 (4): 514-536.
- Dayvidsoun F. (2021) Investigation of the association between the components of emotional intelligence and academic achievement in students. *RJMS*. 2021; 21 (125) :85-93.
- Bar-on, R(2000) Emotional and social intelligence:Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-IQ).In R.B.Bar-on & J.D.A.
- Bar-on.R & parker, J(2000). Handbook of emotional intelligence tossey Bass.
- Bar-on, R(1997). Bar-on Emotional Quotient(EQ-IQ).technical manual Toronto, Canada.
- Salovay, P & stroud, R & woolery, E (2002). pereiued EI, stress reactivity and sysptoms reports.Retrieved from: <http://www.taylor & francies.Meta press.com>.
- Mayer, J, D.Salovey,p.&Caruso,D.R (2008). Emotional Intelligence:New ability or electric traits,*American psychologist*,63,6,503-517
- Paul , Richard and Elder ,Linda (2000 )Critical Thinking: the path to responsible citizenship High school Magazine ,7 no810015 ap 2000 .
- Richardson, Jennifer C. & Ice , Phil (2010). Investigating students' level of critical thinking across instructional strategies in online discussions, *Internet and Higher Education*, 13:52-59
- Stoner ,M.(2018). Gritical thinking for nursing, 4thend, St, Louis Mobsy.
- Samoel M, Lotfi M S. (2022) The Association of Emotional Intelligence with Academic Achievement and Characteristics of Students of Kashan University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*. 2022; 13 (9) :703-710.
- Teddlie, C. & Yu, F(2007). Mixed methods sampling a typology with examples. *Journal of Mixed Methods Research*,1(1),77-100
- Wiggs , Carol M.(2011). Collaborative testing: Assessing teamwork and critical thinking behaviors.
- Woolfolk, Anita E. (1990), *Educational Psychology*,4thed ,New Jercey: Englewood Cliffs.