تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی

تاریخ دریافت مقاله: ۹۱/۹/۲۳ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۲/۲/۱۵

ناصر صبحی قراملکی[۱]
نادر حاجلو[۲]
قادر حاتمی[۳]

چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در بین دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی انجام شد.

روش: این مطالعه نیمه تجربی، به صورت پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه کنترل بود و تعداد ۸۰ دانشجو به شیوه تصادفی ساده از بین دانشجویان شرکت کننده در کارگاه آموزشی انتخاب شده و بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۴۰ دانشجو برای هر گروه) جایگزین گشتند. افراد گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. به منظور ارزیابی متغیرها، از آزمون عزت نفس روزنبرگ، ابراز وجود شیرینگ و زیر مقیاس روابط بین فردی برادبری و گریوز استفاده شد. داده‌ها با استفاده آزمون مانکوا تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در بین دانشجویان گردید، اما این تاثیر در گروه کنترل مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: می‌توان از آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان روشی در جهت افزایش عزت‌نفس، ابراز وجو و روابط بین فردی در بین دانشجویان استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: مهارتهای زندگی، عزت نفس، ابراز وجود، روابط بین فردی.

---

[۱] استادیار دانشگاه محقق اردبیلی؛ aidsobhi@yahoo.com

[۲] دانشیار دانشگاه محقق اردبیلی

[۳] کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

Effectiveness of life skills training on self esteem, assertiveness and interpersonal relationships

Sobhi Gharamaleki, N.
Hajlou, N.
Hatami, Gh.

Abstract

Introduction: The present research investigate effectiveness of life skills training on self esteem, assertiveness and interpersonal relationships among university students.

Method: This experimental study, as pre- and post-test with a control group, was conducted in the academic year of 1390-1391.A group of 80 students of mohaghegh ardabili University were selected through randomized sampling into experimental and control groups (40 students for each group). The life skills training program was used in experimental group for 8 sessions. The Rozenberg self esteem inventory, Shiring Assertiveness Inventory and sub-scale Interpersonal Relationships Bradbere & Geryoz Questionnaire were applied to evaluate the variables before and after training. The collected data were analyzed by means of using MANCOVA at the significant level of $P<0.05$.

Results: The life skills training in experimental group showed a significant increase in the self-esteem, assertiveness and interpersonal relationship among students ($P<0.05$).

Conclusion: Training the life skills can be used as a method to improve the self esteem, assertiveness and interpersonal relationships among student.

Keywords: Life skills training, Self-esteem, Assertiveness, Interpersonal relationships.

مقدمه

پیشرفت‌های علمی و تکنولوژیک در سال‌های اخیر، انسان را با انبوهی فزاینده از مسائل گوناگون مواجه ساخته است.کار، تحصیلات و فشارهای روانی-اجتماعی از جمله مسائلی‌اند که اغلب افراد جوامع با آنها روبرو هستند. توانایی حل موثر مسائل مذکور و مشکلات مشابه که نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت افراد و در نتیجه زندگی سالم و اثربخش دارد.

همه انسان‌ها به طور فطری توانایی حل مشکلات زندگی را دارند، لیکن این توانایی باید مطابق با شرایط و موفقیت فرد پرورش یابد، بطوریکه به عنوان مهارت‌های کارآمد در آنان درونی شود. متاسفانه، طبق بررسی‌های انجام شده، توانایی‌ها و مهارت‌های عملی و سازشی بسیاری از جوانان کشور ما که برای حل موثر مسائل زندگی مهارت کافی نداشته و علیرغم توجه خاص بسیاری از کشورهای جهان و تاکید خاص «سازمان بهداشت جهانی»[1] جای آن در برنامه‌های تحصیلی کشورمان خالی مانده است. البته اخیرا گام‌هایی در مدارس کشورمان در این زمینه برداشته شده که نیازمند توجه علمی و تخصصی بیشتری است (آقاجانی، ۱۳۸۵).

سازمان بهداشت جهانی (WHO) به منظور افزایش سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی، برنامه‌ای تحت عنوان آموزش مهارت‌های زندگی[2] تدارک دیده و در سال ۱۹۹۳در «یونیسف»[3] (صندوق کودکان سازمان ملل) مطرح نمود. از آن سال به بعد، این برنامه در بسیاری از کشورها مورد آزمایش و اجرا قرار گرفته است. (نوری قاسم‌آبادی، محمد خانی ۱۳۷۷)

آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر یادگیری مشارکتی و عملی می‌باشد. این گونه فعالیت‌ها در افزایش سلامتی و پیشگیری اولیه از بروز مشکلات و همچنین کمک به افراد جهت یادگیری رفتارهای مثبت و حفظ سلامت روانی خویش بسیار اثر بخش است (آقاجانی، ۱۳۸۵).

اصطلاح مهارت‌های زندگی[4] به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را افزایش دهند و زندگی سالم و بارور داشته باشند. مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود. (یونیسف۲۰۰۳)

سازمان بهداشت جهانی نیز در سال ۱۹۹۴ مهارت‌های زندگی را این گونه تعریف می‌کند: «مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که زمینه‌ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند، مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها، نیازها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه در

[1] world Health Organizaion(W.H.O)
[2] life skills trianing
[3] Unicef
[4] life skills

روابط بین فردی ،به شکل موثری روبرو شود» (به نقل از طارمیان ۱۳۷۸).

سازمان بهداشت جهانی ۱۰ مهارت اصلی را به عنوان مهارت‌های زندگی مطرح کرده و آنها را در ۵ گروه قرار داده است:

۱-خود آگاهی- همدلی (با تاکید بر مهارت‌های تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس)

۲- ارتباط- روابط میان فردی (با تاکید بر مهارت‌های بین فردی و ابراز وجود)

۳- تصمیم گیری- حل مسئله

۴- تفکر خلاق-تفکر انتقادی

۵- مهار کردن هیجانات- مقابله با استرس

حسینیان و بنی اسدی (۱۳۸۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیده‌اندکه دانشجویانی که از آموزش مهارت‌های زندگی برخوردار بودند، در مقایسه با دانشجویان گروه گواه، ارزیابی واقع بینانه‌تری از زندگی داشته، دارای افکار و عقاید منطقی‌تری هستند و در عملی سازی قابلیت‌های خود بسیار مصمم و در مواجهه با رویدادهای زندگی مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند.

حقیقی، موسوی، مهرابی‌زاده هنرمند (۱۳۸۵)، به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روانی و عزت نفس دختران شده است.

گمبل[1] (۲۰۰۶) در پژوهشی، تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر موفقیت دانشجویان مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های زندگی در انتقال موفقیت‌آمیز دانشجویان از دانشگاه به محیط کار، تاثیری مثبت و معنادار ایجاد می‌کند.

در پژوهشی که دوکانه‌ای فرد (۱۳۸۶) در رابطه با تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس و کاهش کم رویی در دانشجویان انجام داد، نتایج مشخص نمود که آموزش برنامه فوق در افزایش عزت نفس تاثیر چندانی ندارد ولی در کاهش کم رویی دانشجویان تاثیر مثبتی دارد. با توجه به شواهد فوق مساله اساسی پژوهش حاضر بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سه متغیر عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در دانشجویان است.

روش

پژوهش حاضر از نوع طرح پژوهشی نیمه تجربی است که در آن بر اساس اهداف پژوهش، واحدهای مورد مطالعه در معرض متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) قرار گرفته، چگونگی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای وابسته مورد مطالعه (عزت نفس و ابراز وجود) سنجیده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان پسر مقطع کارشناسی دانشگاه محقق اردبیلی می‌باشد. و حجم نمونه پژوهش حاضر ۸۰ نفر است که از بین داوطلبان شرکت کننده در کارگاه‌های

[1] Gamble

آموزشی انتخاب شده و از این ۸۰ نفر، ۴۰ نفر به طور تصادفی در گروه آزمایش و ۴۰ نفـر در گـروه کنترل قرار گرفتند.

ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات در این تحقیق عبارتند از:

پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ: این پرسشنامه در سال ۱۹۶۵ ساخته شده است و دارای ۱۰ آیتم می‌باشد که هر آیتم به صورت (موافق) یا (مخالف) پاسخ داده می‌شود. ضریب پایـایی ایـن آزمون از طریق آلفای کرنباخ ۰/۸۷ گزارش شده است. نحوه نمره گذاری این آزمون به این صـورت است که ابتدا جمع جبری کل نمرات را بدست می‌آید، نمره بالاتر از صفر عـزت نفـس بـالا و نمـره پایین‌تر از صفر عزت نفس پایین را نشان می‌دهد، نمره ۱۰+ عزت نفـس خیلـی بـالا و نمـره ۱۰- عزت نفس خیلی پایین را نشان می‌دهد. (گنجی ۱۳۷۸)

پرسشنامه ابراز وجودشرینگ (Sh.AT): آزمون ابراز وجود شرینگ (۱۹۸۰) برای سـنجش میزان ابراز وجود ساخته شده است. این آزمون یک نوع پرسشنامه پنج گزینـه‌ای اسـت کـه دارای ۳۲ سوال می‌باشد. نمره‌گذاری این آزمون براساس مقیاس لیکرت انجام مـی‌گیـرد. ایـن آزمـون در ایـران توسط صبحی قراملکی (۱۳۸۲) بر روی دانشجویان، و دانش‌آموزان مقطع دبیرستان استان اردبیل مورد مطالعه مقدماتی قرار گرفته است. این آزمون در یک مطالعه مقـدماتی بـر روی ۱۰۰ نفـر دانـش‌آمـوز بررسی شده است. ضریب همبستگی پایایی در بازآزمایی ۰/۸۸ به دست آمـده اسـت. بنـابراین آزمـون مذکور از نظر پایایی در سطح بسیار مطلوبی قرار دارد و برای تعیین میزان جرات ورزی آزمون مناسـبی است. در بررسی اعتبار آزمون از روش اعتبار محتوایی استفاده شده است. این آزمون دارای اعتبار سازه نیز می‌باشد. بنابراین آزمون مذکور از نظر پایایی و اعتبار آزمون مناسبی است (ابوالقاسمی و نریمـانی ، ۱۳۸۴).

زیر مقیاس روابط بین فردی: این آزمون از مقیاس روابط بـین فـردی پرسـشنامه هـوش هیجانی از کتاب هوش هیجانی برادبری و گریوز اخذ شده است. پرسشنامه هوش هیجانی برادبـری و گریوز دارای ۲۸ سوال می‌باشد، که مقیاس روابـط بـین فـردی ۸ سـوال ایـن آزمـون را تـشکیل می‌دهد. برای تعین اعتبار این مقیاس، دانشجویان دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشـد دانـشگاه آزاد اسلامی واحدهای رودهن و ساوه تحت آزمایش قرار گرفت و ضریب پایایی ایـن مقیـاس ۰/۷۶ بدست آمد، این ضریب در سطح ۰/۹۹ معنی دار و تعداد آزمودنی‌ها در ایـن محاسـبه ۳۶ نفـر بـوده است. و نیز روایی این آزمون برای همه مقیـاس‌هـا ۰/۶۸ بدسـت آمـده اسـت کـه در سـطح ۰/۹۹ معنی‌دار است. بنابراین اعتبار و روایی آزمون مورد تائید است. (گنجی، ۱۳۸۴)

آموزش مهارت‌های زندگی: اهداف جلسات به این شـرح بـوده اسـت: جلـسه اول معرفـی و آشنایی با یکدیگر، بیان اهداف، بستن قرارداد رفتاری و بیان قوانین کلاس، تعریف و روشـن سـازی و بحث در مورد مفاهیم مهارت‌های زندگی، عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فـردی برگـزار شـد. در برگزاری هرچه بهتر جلسات آموزشی برای دانشجویان، در هر جلسه محتوا و تکالیف جلـسه قبـل بـه طور خلاصه مورد بحث و بررسی قرار می‌گرفت و سپس محتوای جلسه جدید آمـوزش داده مـی‌شـد.

۱-خود آگاهی- همدلی (با تاکید بر مهارت‌های تقویت عزت نفس)، ۲- ارتباط- روابط میان فردی (با تاکید بر مهارت‌های بین فردی و ابراز وجود)، ۳- تصمیم‌گیری- حل مسئله، ۴- تفکر خلاق-تفکر انتقادی و ۵- مهار کردن هیجانات- مقابله با استرس، سر فصل‌هایی بودند که در جلسات دوم تا پنجم به دانشجویان آموزش داده شد، شیوه آموزشی جلسات براساس کتاب مهارت‌های زندگی فراهانی و پیداد و سازمان بهداشت جهانی ترجمه نوری قاسم آبادی و محمد خانی همراه با استفاده از منابع متعدد تهیه شد. پس آزمون یک هفته بعد از اتمام جلسات آموزشی بر روی گروه آزمایش و گروه کنترل اجرا گردید. داده‌های حاصل از پرسشنامه‌های پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل با استفاده از تحلیل چند متغیری مانکوا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی در دو گروه آزمایشی و کنترل در جدول شماره ۱ آورده شده است.

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار، نمرات متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	مرحله	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
عزت نفس	کنترل	پیش‌آزمون	۴۰	۹/۴۲۵۰	۰/۶۷۵۱۱
		پس آزمون	۴۰	۹/۴۰۰۰	۰/۷۰۸۹۲۵
	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۳	۹/۶۰۶۱	۰/۶۰۹۲۷
		پس‌آزمون	۳۳	۱۰/۰۰۰۰	۰/۰۰۰۰۰
ابراز وجود	کنترل	پیش آزمون	۴۰	۷۵/۹۲۵۰	۴/۳۱۰۹۱
		پس آزمون	۴۰	۷۶/۴۰۰۰	۴/۲۲۹۳۲
	آزمایش	پیش آزمون	۳۳	۷۶/۱۸۱۸	۳/۱۷۶۶۲
		پس آزمون	۳۳	۱۰۱/۴۵۴۵	۴/۶۶۴۳۰
روابط بین فردی	کنترل	پیش آزمون	۴۰	۲۸/۹۷۵۰	۱/۵۹۳۰۵
		پس آزمون	۴۰	۳۰/۳۰۰۰	۱/۷۸۵۹۹
	آزمایش	پیش آزمون	۳۳	۲۸/۵۷۵۸	۱/۶۹۶۱۴
		پس آزمون	۳۳	۳۸/۱۲۱۲	۲/۸۴۷۷۸

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، تفاضل میانگین نمرات متغیرهای پژوهش در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون قابل توجه است.

جهت بررسی معناداری این تفاوت‌ها از آزمون تحلیل چندمتغیری مانکوا استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره ۲ آورده شده است. مطابق جدول فوق می‌توان گفت که بین سه متغیر همبستگی مستقیم وجود دارد. همبستگی متغیر عزت نفس با متغیرهای ابراز وجود و روابط بین فردی نسبتاً قوی بوده و بین دومتغیر ابراز وجود و روابط بین فردی همبستگی مثبتی مشاهده می‌گردد.

جدول ۲- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	F	فرضیه df	خطا df	معناداری
آزمون اثر پیلائی	۰/۹۰۸	۲۷۷/۱۶۵	۳/۰۰۰	۶۹/۰۰۰	۰/۰۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۹۲	۲۷۷/۱۶۵	۳/۰۰۰	۶۹/۰۰۰	۰/۰۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۹/۸۷۷	۲۷۷/۱۶۵	۳/۰۰۰	۶۹/۰۰۰	۰/۰۰۰
آزمون بزرگترین ریشه وری	۹/۸۷۷	۲۷۷/۱۶۵	۳/۰۰۰	۶۹/۰۰۰	۰/۰۰۰

نتایج حاصله نشان می‌دهد که با کنترل نمودن پیش آزمون با توجه به اینکه p<۰/۰۰۰، F3, 69=۲۲۷/۱۶۵ و ۰/۰۹۲= لامبدا می‌باشد لذا بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته (عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی) تفاوت معناداری وجود دارد. برای پیدا کردن تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته، سه تحلیل کوواریانس تک متغیره در متن مانکوا انجام گرفت. که نتایج در جدول شماره۳ آورده شده‌اند

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره روی میانگین نمره‌های پس آزمون عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنادرای
ابراز وجود	۱۱۳۵۰/۷۳۹	۱	۱۱۳۵۰/۷۳۹	۵۷۸/۲۱۳	۰/۰۰۰
عزت نفس	۶/۵۱۰	۱	۶/۵۱۰	۲۳/۵۸۱	۰/۰۰۰
روابط بین فردی	۱۱۰۶/۱۱۲	۱	۱۱۰۶/۱۱۲	۲۰۴/۵۶۱	۰/۰۰۰

مطابق جدول شماره ۳ نتیجه گرفته می‌شود که بین نمرات گروه کنترل و آزمایش متغیر ابراز وجود، عزت نفس و روابط بین فردی، تفاوت معناداری وجود دارد و بررسی میانگین‌ها حاکی از بزرگی میانگین گروه آزمایش است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که عزت نفس، روابط بین فردی و ابراز وجود شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسانی هستند (WHO، ۱۹۹۴). این سه ویژگی فرد را قادر می‌سازند که فرصت‌های زندگی‌اش را مغتنم شمرده، برای مقابله با خطرات احتمالی آماده باشد. به خانواده و جامعه‌اش بیاندیشد و نگران مشکلات اطرافش باشد و به چاره‌اندیشی بپردازد. مهارت‌های زندگی به‌عنوان واسطه‌های ارتقای سه ویژگی فوق‌الذکر در آدم‌ها می‌توانند فرد و جامعه را در راه رسیدن به اهداف فوق کمک نمایند.

هدف این پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس، ابراز وجود و روابط بی‌فردی در بین دانشجویان بود. اولا نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس دانشجویان تاثیر مثبتی داشته است. این یافته با یافته‌های پژوهشی ساجدی و همکاران (۱۳۸۸)، صبحی قراملکی و رجبی (۲۰۱۰)، اسماعیلی (۱۳۸۰)، یادآوری (۱۳۸۳) و ویچروسکی (۲۰۰۰) همسو است. اما این یافته با یافته دوکانه‌ای فرد (۱۳۸۶) مغایرت دارد.

همچنین آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش ابراز وجود در دانشجویان گردید. این یافته نیز با یافته‌های آلبرتین (۲۰۰۱)، ساجدی (۱۳۸۸) و ورودی (۱۳۸۳) در مقوله ابراز وجود مطابقت دارد.

همچنین آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش روابط بین فردی در میان دانشجویان شد، این یافته نیز با یافته‌های پژوهشی جونز و لواله (۲۰۰۸)، آلبرتین (۲۰۰۱)، قربانیان (۱۳۸۵)، کونولی و همکاران (۱۹۹۸) و استنلی و مارکمن (۲۰۰۳) همسو است. به نظر می‌رسد پس از آموزش مهارت‌هایی مثل ارتباط مؤثر و مقابله با هیجانات منفی، نحوه برقراری ارتباط افراد متحول می‌شود و در ارتباط خودشان با دیگران رضایت بیشتری به دست می‌آید. بدین ترتیب آموزش مهارت‌های زندگی هم در افزایش عزت نفس، و هم در افزایش ابراز وجود و روابط بین فردی تاثیر مثبتی داشته است.

منابع

آقاجانی، م. ۱۳۸۵. تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان، تهران، چاپ اول، انتشارات جهاد دانشگاهی.

ابواقاسمی، ع.، نریمانی، م. ۱۳۸۴. آزمون‌های روانشناختی. انتشارات باغ رضوان. چاپ اول. ص ۳۸۵.

اسماعیلی، م. ۱۳۸۰. بررسی اثر آموزش درس مهارت‌های زندگی در تعامل با شیوه‌های فرزند پروری بر عزت نفس دانش آموزان استان اردبیل، فصلنامه پیام مشاور، سال سوم. انتشارات ورای دانش. ش ۶.

حسینیان، س.، بنی اسدی، ع. ۱۳۸۴. بررسی رابطه آموزش مهارت‌های زندگی و نگرش نسبت به زندگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان، چکیده مقالات اولین کنگره سراسری پژوهش‌های روانشناسی بالینی در ایران. تهران. انجمن علمی روانشناسی بالینی ایران.

حقیقی، ج.، موسوی، م.، مهرابی‌زاده هنرمند، م .، بشبلیده، ک. ۱۳۸۵. بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطه متوسطه، مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم. سال۱۳. ش۱.

دوکانه فرد، ف. ۱۳۸۶. تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس و کاهش کم رویی دانشجویان، فصلنامه اندیشه های تازه در علوم تربیتی. سال دوم. ش۳.

ساجدی، س.، آتش پور، ح .، کامکار، م .، صمصام شریعت، م. ۱۳۸۸. تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینا، دانش پژوهش در روانشناسی کاربردی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان اصفهان. ش ۳۹. صفحه ۴۲-۲۳.

سازمان بهداشت جهانی. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه: نوری قاسم آبادی، ر.، محمد خانی، پ. ۱۳۷۷. تهران. واحد بهداشت روان و پیشگیری از سوءمصرف مواد سازمان بهداشت جهانی.

صبحی قراملکی، ن. ۱۳۸۲. اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر روی دانش آموزان دبیرستانی، گزارش پژوهشی سازمان آموزش و پرورش استان اردبیل.

طارمیان، ف.، مهریار، ا. ۱۳۸۷. اثر بخشی برنامه آموزش مهارت به منظور پیشگیری از مصرف مواد مخدر در دانش آموزان دوره راهنمایی، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان. ش۴۵.

قربانیان، ن. ۱۳۸۵. بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر مردان اسکیزوفرن، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تبریز.

گنجی، م. ۱۳۸۴. آزمون هوش هیجانی، تالیف: برادبری، ت.، گریوز، ج. ویرایش و هنجاریابی ایرانی. نشر ساوالان.

ورودی، م. ۱۳۸۳. بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری دانش آموزان دختر، شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان.

یادآوری، م. ۱۳۸۳. تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهرستان اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه آزاد واحد اهواز.

Albertyn, R. M., Kapp, C. A., & Groenewald, C. G. (2001).Patterns of empowerment in individuals through the course of a life skills program.
Journal of studies in the Education of Adults, 33(2), 21-180.

Gamble, B. (2006). Teaching life skills for Student success: connecting education and careers. Sep.vol, 81.

Jones. m. Lavallee. D. Exploring the life skills needs of british adolescent athletes (psychology of sport and Exercise 2009).

Sobhi-Gharamaleki. N. rajabi. s. Efficacy of life skiils training on increase of mental health and self esteem of the students.Precedia social and behavioral sciences 5(2010)1818.1822.

Stanley. SM. Markman. HJ. Facts about marital distress and divorce. Denver: University of Denver; 2003: 91-95,111.

Unicef. (2003). which skills are Life Skills? Available at: WWW. Life Skills- Based Education.

Connolly, T., Down, T., Crists, A., & Nelson, C. (1998). The well managed classroom: Promoting student success through social skill instruction, Available at:www. Find articles.

Wichroski., M. A. (2000). Facilitating self esteem and social supports in a family life skills program. Journal of women & social work 15 (2) 17-277.