

The Effect of Life Skills Training on Social Adjustment and Academic Performance of Adolescent Female Students

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر نوجوان

Zivar Jamali Paghale. M.A.

psychology, University of Tehran

Somaye Jamali Paghale. Ph.D Student

Psychology, University of alzahra

Mahnaz Jadidi Feighan. M.A.

Psychology, University of Isfahan

Marziyeh Nazary. M.A.

Psychology, University of Hamedan

زیور جمالی پاقلعه

کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه تهران

سمیه جمالی پاقلعه

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا

مهناز جدیدی فیقان*

کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

مرضیه نظری بدیع

کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه علوم پزشکی همدان

Abstract

The aim of the present study was to determine the effect of life skills training on social adjustment and academic performance of guidance- school female students in Yazd city. The statistical research used a quasi-experimental design with pretest-posttest and control group. The population was all guidance school female students of Yazd city in 2011-2012 (1390-91s.c.) academic year. The research sample included thirty second- grade students who were selected through multistage random sampling who were then assigned randomly into two experimental and control groups: The instruments used were California Test of Personality (Thorpe, Clarck & Tieg, 1953) and students' grades in the first and second semester of 2011- 2012 academic year. The life skills training included 12 sessions, each 90 minutes, on a weekly basis for training group. The results of analysis of covariance indicated that life skills training is effective on social adjustment and academic performance of adolescent female students ($P < 0.001$). Therefore, it is concluded that life skills training, as basic skills of mental health, can be an effective approach in increasing social adjustment and academic performance of adolescent female students.
Keywords: life skills training, social adjustment, academic performance, adolescent female students.

چکیده

هدف این پژوهش، تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی شهرستان یزد بود. این پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر یزد در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ بودند. نمونه پژوهش ۳۰ دانش‌آموز دختر پایه دوم راهنمایی بودند که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای، انتخاب و با روش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده، پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا (ثورپ، کلارک و تیگز، ۱۹۵۳) و معدل دانش‌آموزان در نیم سال اول و دوم سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ بود. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی بر روی گروه آزمایش اجرا گردید. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و همچنین عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر نوجوان مؤثر است ($P < 0.001$). بنابراین نتیجه‌گیری می‌شود که آموزش مهارت‌های زندگی به مثابه مهارت‌های زیربنایی سلامت روان رویکردی مؤثر در سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر نوجوان می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: آموزش مهارت‌های زندگی، سازگاری اجتماعی، عملکرد تحصیلی، دانش‌آموزان دختر نوجوان.

مقدمه

بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی^۱، نوجوانی^۲ به گروه سنی ۱۰ تا ۱۹ سال گفته می‌شود (صبحی قراملکی و رجیبی، ۲۰۱۰)، که از مهمترین و ارزشمندترین دوران زندگی هر فرد است. زیرا نوجوانی سرآغاز تحولات و دگرگونی‌های جسمی، روانی و اجتماعی است و نیز دوره‌ای بحرانی است که در آن بلوغ اتفاق می‌افتد. بلوغ، دوره‌ای برای انتقال از مرحله کودکی به بزرگسالی است. تغییرات بلوغ، نوجوان را به سوی رشد و تکامل چشمگیر و عمیقی پیش می‌برد که در گذر آن، زیربنای زندگی بزرگسالی و سالمندی پی‌ریزی می‌شود. نوجوانی، به دلیل آنکه ارتباط بسیار نزدیکی با سلامتی دارد، مرحله‌ای بسیار مهم از زندگی هر فرد است؛ از طرفی سلامت دختران در این دوران، در مقایسه با پسران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ویژگی‌های بلوغ دختران و شرایط خاص روانی - جسمانی این دوران و نیازهای مربوط بر تمامی دوران زندگی آنان تأثیر بسزایی دارد (امیریان و شریفی، ۲۰۱۱).

در جریان دشواری‌هایی که دانش‌آموزان در محیط اجتماعی با آنها مواجهند، در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به افراد کمک کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل مشکلات خود برآیند، مفید و ضروری است (کلینکه، ۱۳۸۱). با توجه به مشکلات امروزی در جهان، سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳، به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی، برنامه‌هایی را با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدارک دیده است. اصطلاح مهارت‌های زندگی^۳ به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ کنند، ارتباط مؤثر برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند (یونیسف، ۲۰۰۳). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را بوتوین، بیکر و داسنباری^۴ (۱۹۹۷) گسترش داد. این برنامه برای پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر و سیگار و الکل تهیه شده است و شامل سه بخش است؛ ۱- آموزش مهارت‌های مدیریت که شامل توانایی تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، مقاومت در برابر تبلیغات، مقابله با اضطراب، خشم و ناکامی، حل مسأله، تعیین هدف، خودرهبی و خودتقویتی می‌شود؛ ۲- آموزش مهارت‌های

اجتماعی که شامل برقراری ارتباط اجتماعی کلامی و غیرکلامی، ارتقای شایستگی، احترام به دیگران و مهارت ابراز وجود است؛ ۳- آموزش مهارت‌های مربوط به مشکل که شامل ارائه اطلاعاتی درباره میزان شیوع مصرف مواد، نتایج کوتاه‌مدت و بلندمدت سوء مصرف و مهارت‌های مقاومت در برابر فشار دیگران است (بوتوین و کانتور^۵، ۲۰۰۰).

رشد مهارت‌های زندگی از طریق یادگیری را می‌توان زیربنای پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی دانش‌آموزان دانست (بوید^۶، ۱۹۹۲). سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۹) مهارت‌های زندگی را به‌عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌های روانی و اجتماعی و میان‌فردی تعریف کرده که به افراد کمک می‌کند تا آگاهانه تصمیم بگیرند و مهارت‌های ارتباطی، شناختی و هیجانی خوب و زندگی سالم و پربراری داشته باشند. به نظر اسکالی و هاپسون^۷ (۱۹۸۱)؛ به نقل از مومنی (۱۳۸۸) در طی این فرایند فرد مسئولیت خود و زندگی‌اش را به‌دست می‌گیرد. آنها معتقدند که فرایند خود توانمندسازی یک روند، پویا و در حال رشد است. برای خود توانمندسازی بیشتر هر فرد به آگاهی، داشتن اهداف مشخص، ارزش‌ها و اطلاعات نیاز دارد. آموزش مهارت‌های زندگی باعث احساس کفایت و رشد شناختی و هیجانی دانش‌آموزان می‌شود. به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی در ایجاد و افزایش توانمندی‌هایی مانند تصمیم‌گیری، ایجاد انگیزه در خود، پذیرش مسئولیت، ارتباط مثبت با دیگران، ایجاد عزت نفس مثبت، حل مشکل، خودنظم‌دهی و خودکفایتی دانش‌آموزان مؤثر است.

پژوهش‌های گوناگون نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش حل مشکلات، مهارت خودآگاهی، خودنظارتی، مهارت‌های مقابله و مهارت سنجش واقعیت (ترنر و مک‌دانلد و سامرست^۸، ۲۰۰۸)، شایستگی روانی اجتماعی و انگیزش مدرسه و کاهش مصرف الکل مؤثر است (ونزل و ویچولد و سیلبرسین^۹، ۲۰۰۹). همچنین آموزش مهارت‌های زندگی برای رشد مهارت تصمیم‌گیری، مسئولیت‌پذیری، مهارت‌های بین‌فردی، رفتار اخلاقی و مهارت اجتماعی اثربخش بود (استروث^{۱۰}، ۱۹۹۶)؛ مهدوی‌حاجی، محمدخانی و حاتمی، ۲۰۱۱؛ رحیمی، ادیب‌راد، طهماسبیان و صادق‌پور، ۲۰۱۰؛ فروغ‌مند، ۱۳۸۷؛ حاج‌امینی، اجلی و فتحی‌آشتیانی، ۱۳۸۷). آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه‌های گوناگون:

1. World Health Organization
3. life skills
5. Kantor
7. Hopson
9. Wenzel, Weichold & Silbereisen

2. adolescence
4. Botvin, Baker & Dusenbary
6. Bowed
8. Turner, Macdonald & Somerset
10. Astroth

پژوهش اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای تحصیلی را بررسی کرده‌اند که در آنها نیز اثر یک یا چند مهارت مجزا بر حوزه خاصی از پیشرفت تحصیلی بررسی شده است. از جمله تأثیر آموزش مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی (کنوگ و باند و فلکس من^۷، ۲۰۰۶؛ خیروسیف، ۱۳۸۳، آموزش مهارت‌های حل مسأله بر پیشرفت تحصیلی درس علوم (عدی، ۱۳۷۹)، آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی (محمودی‌راد، ۱۳۸۶) و بر عملکرد تحصیلی (عربگل، محمودی‌قزایی و حکیم شوشتری، ۱۳۸۴) آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شیوه‌های حل مسأله (باباپور خیرالدین، ۱۳۸۷) و انگیزش مدرسه (ونزل و همکاران، ۲۰۰۹؛ ترنر و همکاران، ۲۰۰۸؛ ویلبرن و اسمیت^۸، ۲۰۰۵؛ بوتین، گریفین و نیکولز^۹، ۲۰۰۶؛ فورنریس، دانیش و اسکات^{۱۰}، ۲۰۰۷).

بر اساس نتایج پژوهش‌های پیشین مهمترین و مؤثرترین دوره سنی برای آموزش پیشگیرانه دوره نوجوانی است، و از سویی دیگر آموزش مهارت‌های زندگی نه فقط نوجوان را در مقابل مشکلات تحصیلی حمایت می‌کند، بلکه او را برای رویارویی با مشکلات سازگاری با اجتماع و گذر از این دوره حیاتی آماده می‌کند (ویلبرن و اسمیت، ۲۰۰۵؛ بوتین و همکاران، ۲۰۰۶). بر این اساس پژوهش حاضر درصدد بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتقای مهارت‌های اجتماعی و تحصیلی نوجوانان دختر است.

به این منظور فرضیه‌های ذیل مطرح گردید:

- ۱- آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دختران نوجوان شهر اصفهان در پس‌آزمون مؤثر است.
- ۲- آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد تحصیلی دختران نوجوان شهر اصفهان در پس‌آزمون مؤثر است.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح این پژوهش، آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش، همه دانش‌آموزان دختر دوره راهنمایی مدارس دولتی شهر یزد در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ و نمونه پژوهش ۳۰ دانش‌آموز دختر مقطع دوم راهنمایی بودند. آزمودنی‌ها به روش نمونه‌گیری تصادفی

مانند برنامه‌های پیشگیری از سوء مصرف دارو (بوتین و کانتور، ۱۹۹۹؛ ونزل و همکاران، ۲۰۰۹؛ طارمیان و مهریار، ۱۳۸۷)، کاهش مصرف سیگار (گورمن^۱، ۲۰۰۲، ۲۰۰۵)، پیشگیری از بی‌بندوباری جنسی (پیک و گیواندان و پورتینگ^۲، ۲۰۰۳؛ مگنانی، مک‌ایتایر، مهیار، براون و هاجینسون^۳، ۲۰۰۵؛ لو، وانگ، تو و گائو^۴، ۲۰۰۸)، پیشگیری از ایدز (بووا و برویک و کوئینونس^۵، ۲۰۰۸)، پیشگیری از خودکشی (خدیبوی، معزی، شاکری و برجیان، ۱۳۸۴)، ارتقای عزت نفس و سلامت روانی (اسماعیلی، ۱۳۸۵؛ آفاجانی، ۱۳۸۱؛ حقیقی، موسوی، مهربانی‌زاده و بشلیده، ۱۳۸۵؛ صبحی‌قراملکی، رجبی، ۲۰۱۰)، همسرآزاری (فاطمی، داودی، فشارکی و گل‌افشانی، ۱۳۹۰) سبک‌های هویت (پیری، ۱۳۸۳) و کاهش علائم افسردگی (آزور، ۱۳۸۵؛ امیری‌برمکوهی، ۱۳۸۸) مفید و مؤثر بوده است.

به نظر می‌رسد که این آموزش‌ها با اثرگذاری مثبت بر متغیرهای روان‌شناختی از جمله عزت نفس، بر متغیرهای شناختی و تحصیلی از جمله عملکرد تحصیلی نیز تأثیرگذار باشند. منظور از پیشرفت تحصیلی، میزان دستیابی دانش‌آموزان به اهداف آموزشی از پیش تعیین شده است که از آنان انتظار می‌رود در فرایند کوشش‌های یادگیری خود به آنها برسند (خیروسیف، ۱۳۸۳). مطالعات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که انگیزه پیشرفت بالایی دارند، در تکالیف مدرسه موفق‌تر عمل می‌کنند. این دانش‌آموزان در مقایسه با دانش‌آموزانی که انگیزه پیشرفت کمی دارند، به مدت طولانی‌تری در انجام دادن تکالیف استقامت می‌کنند و برای موفقیت بیشتر تلاش می‌کنند (اسلاوین^۶، ۱۳۸۵).

اثربخشی درخور توجه آموزش مهارت‌های زندگی، اعم از مهارت‌های فردی و اجتماعی، بر پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی، باعث شده است مسئولان اجرایی و برنامه‌ریزان آموزشی به گنجانیدن این آموزش‌ها در برنامه‌های آموزشی مدارس توجه کنند. با توجه به نقش اساسی مدارس در آماده‌سازی دانش‌آموزان برای ورود به اجتماع و پذیرش نقش‌های متفاوت اجتماعی، ضروری به نظر می‌رسد که بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان توجه زیادی شود. در پژوهش‌های پیشین اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای روان‌شناختی بیشتر بررسی شده است و به اثر این آموزش‌ها بر متغیرهای تحصیلی کمتر توجه کرده‌اند. فقط چند

1. Gorman

3. Magnani, Macintyre, Mehryar, Brown & Hutchinson

5. Bova, Burwick & Quinones

7. Keogh, Bond & Flaxman

9. Griffin & Nickols

2. Pick, Givaundan & Poorting

4. Lou, Wang, Tu & Gao

6. Slavin

8. Wilburn & Smith

10. Forneris, Danish & Scott

آزمون را از طریق بازآزمایی روی ۸۶ نفر از دانش‌آموزان عادی تهران ۰/۵۴ و با استفاده از فرمول شماره ۲۰ کودر ریچاردسون ۰/۸۱ برآورد کرد. در پژوهش حاضر نیز، آلفای کرونباخ^۳ این آزمون روی یک گروه ۷۰ نفری از دانش‌آموزان عادی محاسبه شد که برای سازگاری شخصی ۰/۶۹ و برای مقیاس سازگاری اجتماعی ۰/۸۱ به دست آمد و نشان‌دهنده پایایی رضایت‌بخش است. آخوندی (۱۳۷۶) ضریب اعتبار آزمون را از طریق بازآزمایی روی ۸۶ نفر از دانش‌آموزان عادی تهران ۰/۵۴ و با استفاده از فرمول شماره ۲۰ کودر ریچاردسون ۰/۸۱ برآورد کرد. یارمحمدیان، مولوی و ایرانپور مبارکه (۱۳۸۲) ضریب اعتبار آزمون را ۰/۸۴ برآورد کردند. دو نمونه از پرسش‌های این پرسشنامه عبارت‌اند از: «باید نسبت به دانش‌آموزان تازه‌وارد رفتار دوستانه داشته باشیم» و «موقع عصبانیت می‌توانم خودم را کنترل کنم».

برای سنجش عملکرد تحصیلی، معدل واحد‌های درسی دانش‌آموزان در ترم اول و دوم در نظر گرفته شد.

روش اجرا و تحلیل

به‌منظور اجرای پژوهش، پس از تعیین اهداف پژوهش و تعریف جامعه آماری، پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا برای تکمیل بین دانش‌آموزان در دو مدرسه دخترانه توزیع شد و از بین پرسشنامه‌های بازگشت داده شده دانش‌آموزانی که پایین‌ترین نمره را در پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا داشتند و همچنین معدل آنان نیز نسبت به دیگر دانش‌آموزان پایین‌تر بود، انتخاب شدند. دانش‌آموزان به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. سپس با توجه به طرح پژوهش برنامه‌های آموزشی برای آموزش به این نوجوانان طرح‌ریزی شد. آموزش هر یک از مهارت‌ها شامل دو بخش بود: ابتدا معرفی و ارائه تعریف و شرحی از هر یک از مهارت‌ها، و بخش دوم انجام تمرین‌های مربوط به آن جلسات و ارائه مثال‌هایی روشن برای تفهیم هرچه بیشتر هر یک از مهارت‌ها. در این پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی در قالب یک دوره ارائه شد. این دوره، دوازده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود که به هر یک از مهارت‌ها یک جلسه اختصاص داده شد. محتوای آموزشی دوره به این شرح است: جلسه اول، توضیح مقدماتی درباره اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی و معرفی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. جلسه دوم، مهارت تصمیم‌گیری؛ فرد با ارزیابی راه‌حل‌های موجود، یک یا چند

چندمرحله‌ای از نواحی دوگانه یزد انتخاب شدند. به این صورت که از بین تمامی مدارس دولتی شهر یزد، ۲ مدرسه انتخاب شد و از بین دو مدرسه دو کلاس به شیوه تصادفی انتخاب و پرسشنامه سازگاری اجتماعی بر روی دانش‌آموزان آنها اجرا شد. عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در نیمسال اول به‌عنوان شاخص عملکرد تحصیلی در نظر گرفته شده است و دانش‌آموزانی که معدل پایین‌تری داشتند و در مقیاس سازگاری اجتماعی نمرات پایین‌تری کسب کردند انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند (هر گروه ۱۵ نفر). مداخله بر روی گروه آزمایش انجام شد و گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. اعضای گروه آزمایشی در دوازده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، آموزش مهارت‌های زندگی دریافت کردند. سپس پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا (ثورپ، کلارک و تیکز^۱، ۱۹۵۳) به‌عنوان پس‌آزمون برای اعضای هر دو گروه اجرا شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا^۲ (۱۹۵۳): این پرسشنامه نیم‌رخ سازگاری فردی و اجتماعی فرد را اندازه‌گیری می‌کند که ثورپ، کلارک و تیکز آن را در سال ۱۹۳۹ (به نقل از خدایاری‌فرد، نصفت، غباری‌بناب، شکوهی‌یکتا و به‌پژوه، ۱۳۸۱) برای اولین بار منتشر کردند و در سال ۱۹۵۳ مورد تجدید نظر و بازنگری قرار گرفت و شامل ۱۸۰ سؤال دو گزینه‌ای از نوع (بله - خیر) است، اما در این پژوهش از پرسشنامه ۹۰ سؤالی آن استفاده شده است. این آزمون به‌منظور سنجش جنبه‌های گوناگون سازگاری افراد در زندگی به‌کار برده می‌شود. دارای دو قطب سازگاری شخصی و سازگاری اجتماعی است. در این پژوهش فقط آزمون سازگاری اجتماعی انجام گرفت. در زمینه سازگاری اجتماعی شش مقیاس فرعی است که هر یک پانزده سؤال دارد. بنابراین شش نمره اختصاصی مربوط به عامل‌های قالب‌های اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی، علایق ضد اجتماعی، روابط مدرسه‌ای، روابط خانوادگی و روابط اجتماعی است و یک نمره به‌عنوان سازگاری اجتماعی کلی از نمره‌های مقیاس‌های فرعی به‌دست می‌آید. ضریب پایایی برای مقیاس سازگاری شخصی در حدود ۰/۸۹ تا ۰/۹۱ و برای مقیاس سازگاری اجتماعی در حدود ۰/۸۷ تا ۰/۹۱ گزارش شده است. این ضرایب برای مقیاس‌های فرعی آزمون در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۸۷ و برای کل آزمون ۰/۹۲ تا ۰/۹۳ است (صدیقی، ۱۳۸۰). آخوندی (۱۳۷۶) ضریب پایایی

روابط اجتماعی بهتر به دیگران نزدیک شود. جلسه دهم، مهارت مقابله با استرس؛ فرد بتواند منابع استرس و نحوه تأثیر آنها را بشناسد تا با رفتار صحیح، فشار روانی یا استرس را کاهش دهد. جلسه یازدهم، مدیریت تعارض؛ فرد بتواند در زمان و مکانی مناسب، با افکار، توصیف اطلاعات حسی، بیان انتظارات، خلاصه کردن صحبت‌های مطرح شده و ارائه راه حل‌ها، تعارض را مدیریت کند. جلسه دوازدهم، جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS19 استفاده شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل اطلاعات در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت. در سطح توصیفی، از شاخص‌های آماری میانگین و انحراف معیار، در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. روش بررسی و تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح استنباطی تحلیل کواریانس بود.

یافته‌ها

راه حل مطلوب را انتخاب کند. جلسه سوم، مهارت حل مسأله؛ فرد با تقسیم کردن مشکل به اجزای کوچکتر آن را حل کند. جلسه چهارم، مهارت تفکر خلاق؛ فرد بتواند مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد. جلسه پنجم، مهارت تفکر انتقادی؛ فرد بتواند درباره موضوع، سؤال و استدلال کند، سپس آن را بپذیرد یا رد کند. جلسه ششم، مهارت روابط بین فردی و گروهی؛ فرد بتواند دیدگاهها، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز کند و در هنگام نیاز، بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کند. جلسه هفتم، مهارت خودآگاهی؛ فرد بتواند ضعف‌ها و قوت‌های خود را بشناسد و به سؤال «من کیستم؟» پاسخ دهد. جلسه هشتم، مهارت مدیریت هیجان؛ فرد بتواند هیجان‌های مثبت و منفی خود را بشناسد و هر یک را در موقعیت مناسب و با روش کارآمد بروز دهد. جلسه نهم، مهارت همدلی؛ فرد بتواند به دیگران توجه کند و آنان را دوست داشته باشد و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیرد و با ایجاد

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی‌ها در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

منابع	گروهها		سازگاری اجتماعی		عملکرد تحصیلی	
	آزمایش	گواه	آزمایش	گواه	آزمایش	گواه
پیش‌آزمون	میانگین	۴۱/۶۶	۴۳/۰۶	۱۵/۶۳	۱۵/۹۰	
	انحراف معیار	۴/۲۸	۴/۶۹	۱/۶۴	۱/۶۳	
پس‌آزمون	میانگین	۵۱/۷۳	۴۱/۷۳	۱۶/۲۲	۱۶/۰۴	
	انحراف معیار	۵/۱۶	۴/۴۷	۱/۶۶	۱/۶۳	

جدول ۲- خلاصه نتایج تحلیل کواریانس مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی

گروهها	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان
سازگاری اجتماعی	گروه	۳۳۲/۷۴	۱	۳۳۲/۷۴	۵۵/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۶۹	۱
	پیش‌آزمون	۱۴۴/۴۰	۲۷	۶/۰۱	-	-	-	-
عملکرد تحصیلی	گروه	۲۶/۷۲	۱	۲۶/۷۲	۴۸۱/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۸۵	۱
	پیش‌آزمون	۴/۰۵	۲۷	۱۵/۰	-	-	-	-

رفتارهای پرخطر باعث مشارکت فعال والدین و کارکنان مدرسه در فرایند آموزش، بهبود عملکرد تحصیلی و ایجاد فضای مناسب برای دانش‌آموزان می‌شود و به‌طور کلی دانش و توانایی‌های دانش‌آموزان را در مقابله با خطراتی که زندگی آنها را تهدید می‌کند افزایش می‌دهد. در این پژوهش دختران نوجوانی که نمرات پایین‌تری در پیش‌آزمون از پرسشنامه سازگاری اجتماعی گرفته بودند، عملکرد تحصیلی ضعیف‌تری نیز داشتند که در پس‌آزمون همراه با بالا رفتن نمرات سازگاری اجتماعی عملکرد تحصیلی نیز بهبود یافت (یافته‌های جدول ۲).

آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد تحصیلی آزمودنی‌های این پژوهش نیز مؤثر بوده است. این آموزش‌ها با پرورش مهارت‌های گوناگون در دانش‌آموزان، به آنان کمک می‌کند تا قوت‌ها و ضعف‌های خویش را بشناسند. به‌طور کلی، هدف مجموعه مهارت‌های زندگی کمک به فرد برای حرکت از ناتوانی‌ها و ضعف‌های مهارتی به سوی مهارت‌های توانمند و قوی و سازنده است. مجموعه مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌ها و توانایی‌هایی مانند توانایی تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، برقراری روابط بین فردی و گروهی، خودآگاهی، حل تعارض، همدلی با دیگران، مقابله با استرس‌ها، مقابله با هیجان‌ها و... است (ویلبرن و اسمیت، ۲۰۰۵). هر یک از این مهارت‌ها تأثیر بسزایی در پیشرفت تحصیلی دارند. اگر افراد شناخت کافی در خصوص توانایی خود بیابند و موقعیت‌های خود را به‌طور صحیح ارزیابی کنند، بهتر می‌توانند انگیزه‌های موفقیت را در خود تقویت کنند. از آنجایی که هر یک از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت و عوامل تأثیرگذار بر آموزش دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد، آموزش مهارت‌های زندگی، در شناسایی موقعیتی که باعث افزایش انگیزش دانش‌آموزان به ادامه تحصیل می‌شود، مؤثر است (ونزل و همکاران، ۲۰۰۹).

غفلت والدین و نظام‌های آموزشی در ایجاد مهارت‌های زندگی و نداشتن مهارت‌هایی چون مهارت‌های ارتباطی، مدیریت استرس و حل مسأله، نوجوانان را در مواجهه با مسائل روزمره دچار مشکلات زیادی کرده است (مهدوی‌حاجی، محمدخانی و حاتمی، ۲۰۱۱؛ فروغ‌مند، ۱۳۸۷). آنچه مدارس برای موفقیت افراد در صحنه چالش‌های زندگی به آنان اعطا می‌کند، شکل‌دهنده انتظارات قرن جدید است. در نتیجه برای رویارویی با این چالش‌ها باید محیط آموزشی و یادگیری به‌گونه‌ای خلق شود که با طبیعت زندگی همگون باشد و به دانش‌آموزان کمک کند با انتظارات در حال رشد و تحول روبه‌رو شوند.

اطلاعات جدول ۱ میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون را در هر دو فرضیه پژوهش، نشان می‌دهد. بر اساس این اطلاعات میانگین گروه آزمایش پس از آموزش مهارت‌های زندگی در هر دو فرضیه، افزایش داشته است.

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، آموزش مهارت‌های زندگی به تفاوت معنی‌دار بین گروه آزمایش و گواه در هر دو متغیر منجر شده است ($P < 0/01$). در نتیجه آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی مؤثر بوده است، بنابراین فرضیه‌های ۱ و ۲ تأیید می‌گردند. سایر یافته‌ها نشان می‌دهد که میزان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی در مرحله پس‌آزمون، ۸۵ درصد است، یعنی ۸۵ درصد واریانس پس‌آزمون (افزایش سازگاری اجتماعی) مربوط به آموزش مهارت‌های زندگی بوده است و ۳۵ درصد واریانس پس‌آزمون (افزایش عملکرد تحصیلی) مربوط به آموزش مهارت‌های زندگی بوده است و توان آماری ۰/۹۹ است که می‌توان نتیجه گرفت حجم نمونه برای این نتیجه‌گیری، کافی بوده است. بنابراین از نتایج جدول ۲ نتیجه گرفته می‌شود آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی مؤثر بوده است و در نتیجه هر دو فرضیه پژوهش تأیید می‌شوند.

بحث

هدف اصلی این پژوهش، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دختران نوجوان بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی مؤثر است (جدول ۲). نتایج این پژوهش با یافته‌های محمدی (۲۰۱۱)؛ مهدوی‌حاجی، محمدخانی و حاتمی (۲۰۱۱)؛ رحیمی، ادیبراد، طهماسبیان و صادق‌پور (۲۰۱۰)؛ صبغی-قراملکی، رجبی (۲۰۱۰)؛ ونزل و همکاران (۲۰۰۹)؛ بوتوین و همکاران (۲۰۰۶)؛ ویلبرن و اسمیت (۲۰۰۵)؛ فروغ‌مند (۱۳۸۷)؛ حاج‌امینی و همکاران (۱۳۸۷)؛ محمودی‌راد و همکاران (۱۳۸۶)؛ عربگل و همکاران (۱۳۸۴) همخوان است. این نتایج نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی با پیشرفت تحصیلی ارتباط معناداری دارد. بدین صورت که مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر می‌گذارد. به‌طور کلی معیارهایی نظیر ارتباط بین فردی، حل مسأله اجتماعی و داشتن هدف در زندگی و مهارت‌های حل مسأله و مهارت تصمیم‌گیری بر پیشرفت تحصیلی تأثیرگذار است و آموزش مهارت‌های زندگی علاوه بر پیشگیری از

منابع

- آخوندی، آ. (۱۳۷۶). بررسی ارتباط حمایت اجتماعی درک‌شده با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان در تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تربیت معلم.
- آزور، ف. (۱۳۸۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش علائم افسردگی دانش‌آموزان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه مشاوره دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
- آقاجانی، م. (۱۳۸۱). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه الزهراء (س).
- اسلاوین، آر ای. (۱۳۸۵). روان‌شناسی تربیتی: نظریه و کاربری، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، روان.
- اسماعیلی، م. (۱۳۸۵). بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی در تعامل با شیوه‌های فرزندپروری بر عزت نفس دانش‌آموزان، فصلنامه پیام مشاوره، ۳(۶)، ۳۸-۲۹.
- امیری برمکوهی، ع. (۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های زندگی برای کاهش افسردگی، فصلنامه روان‌شناسان ایرانی: روان‌شناسی تحولی، ۲۰(۵)، ۳۰۶-۲۹۷.
- باباپورخیرالدین، ج. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شیوه‌های حل مسئله دانش‌آموزان، فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز، ۳(۱۰)، ۲۳-۸.
- پیری، ل. (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین سبک‌های هویت و مهارت‌های زندگی (توانایی ابراز وجود و مقابله با فشار روانی) در دانش‌آموزان دختر مقطع پیش‌دانشگاهی شهر تهران (۸۲-۸۳)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.
- حاج‌امینی، ز.، اجلی، ا.، فتحی‌آشتیانی، ع. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر واکنش‌های هیجانی نوجوانان. مجله علوم رفتاری، ۲(۳)، ۲۶۹-۲۶۳.
- حقیقی، ج.، موسوی، م.، مهراب‌زاده، ه. م.، بشلیده، ک. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه، مجله علوم تربیتی دانشگاه اهواز، ۱۳(۱)، ۷۸-۶۱.
- خدایاری‌فرد، د.، نصف، م.، غباری‌بناب، ب.، شکوهی‌یکتا، م.، به‌پژوه، ا. (۱۳۸۱). عوامل مرتبط با سازگاری اجتماعی فرزندان جانباز و غیر جانباز شهر تهران. گزارش نهایی طرح پژوهشی زیر نظر بنیاد مستضعفان و جانبازان انقلاب اسلامی.
- خدیبوی، ر.، معزی، م.، شاکری، م.، برجیان، م. (۱۳۸۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از اقدام به خودکشی در زنان شهرستان اردل، مجله علمی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ۱۳(۱)، ۲۰-۱۳.
- خیر، م.، سیف، د. (۱۳۸۳). بررسی رابطه مهارت‌های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان با توجه به برخی از عوامل جمعیت‌شناسی. ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد، ۱۱(۴)، ۳۴-۲۵.

در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی می‌توان گفت، هر چند فرایند سازگاری از دوران کودکی آغاز می‌شود، اما سالهای نوجوانی مهمترین مرحله از رشد و تکامل اجتماعی به‌شمار می‌رود. در این دوره نوجوان در مورد خود بسیار نگران است و تلاش می‌کند از نظر هیجانی از خانواده اصلی خود جدا شود و شبکه روابط صمیمی خود را با دنیای بیرون گسترش دهد و این به تغییر روابط آنها با اعضای خانواده منجر می‌شود و باعث به وجود آمدن ناسازگاری نوجوان با والدین می‌شود. همچنین که گفته شد آموزش مهارت‌های زندگی در حل این تعارض‌ها و افزایش سازگاری مؤثر است. آنچه که در سازگاری مورد توجه است تسلط فرد بر محیط و احساس کنار آمدن با خودش است. فرد دارای سازگاری اجتماعی، توانایی برنامه‌ریزی برای تمامی ساعات خود را دارد و تا جایی که امکان دارد در تمامی ابعاد زندگی خود جانب اعتدال را نگه می‌دارد و از افراط و تفریط خودداری می‌کند. مهارت‌های زندگی باعث ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد می‌شوند. همچنین این مهارت‌ها فرد را قادر می‌سازد که نگرش‌ها، ارزش‌ها و استعدادهای خود را به عمل در آورد و باعث شود که فرد خود را برای سازگاری مناسب و مؤثر با موقعیت‌های زندگی آماده کند. فرد را برای انجام فعالیت‌های مؤثر و سالم با انگیزه می‌کند و باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می‌شود.

این یافته‌ها را می‌توان در حوزه‌های روان‌شناسی، مشاوره و تعلیم و تربیت به کار بست. چرا که نتایج حاصل نشان دهنده کارآمدی مؤثر آموزش مهارت‌های زندگی است. لازم به ذکر است که آزمودنی‌های حاضر در این پژوهش به لحاظ رشدی در موقعیت حساس، یعنی سنین نوجوانی قرار داشتند. همین امر امکان تعمیم یافته‌ها را به کودکان سنین پایین‌تر با محدودیت مواجه می‌سازد. همان‌طور که نتایج اکثر پژوهش‌ها نشان می‌دهد، شرایط فرهنگی و قومی در آموزش و رشد مهارت‌های زندگی تأثیر دارد. از این‌رو، تعمیم نتایج این پژوهش در گروه‌های قومی دیگر در سایر مناطق کشور و در حوزه فرهنگ‌های دیگر با محدودیت همراه است. همچنین بیان این نکته ضروری است که گروه مورد پژوهش، محدود به دختران و فراگیران یک مقطع تحصیلی خاص بود، بنابراین نمی‌توان این نتایج را با قاطعیت به سایر دانش‌آموزان در مقاطع تحصیلی دیگر تعمیم داد. اگرچه در این پژوهش اثربخشی اجرای گروهی این رویکردها مورد تأکید بوده است، بررسی مقایسه اجرای گروهی و منفرد آموزش مهارت‌های زندگی پیشنهاد می‌شود.

- Botvin, G.J., Kantor, L.W. (2000). preventing alcohol and tobacco use through life skills training. *Journal of The Nationa Institute on Alcohol Abuse And Alcoholism*. alcohol research & health, 24(4), 250- 257.
- Botvin, G.J., Kantor, I.W. (1999). Preventing alcohol tobacco use through the Life Skills Training. *Journal of Alcohol Research and Health*, 24, 4, 250-258.
- Botvin, G.J. Baker, E., Dusenbary, L., et al. (1997). Preventing adolescent's drug abuse through a multimodal cognitive-behavioral approach: result of 3 years study. *Journal of Consult Clinical Psychology*, 58. 437-446.
- Botvin, G.J., Griffin, K., & Nickols, T.D. (2006). Prevention youth violence and delinquency through a universal school based prevention approach. *Journal of Prevention Science*, 7, 403-408.
- Bova, C. Burwick, N.T. Quinones, M. (2008). Improving Women's Adjustment to HIV Infection: Result of the Positive Life Skills Workshop Project, *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 19, 1, 58-65.
- Bowed, A.D. (1992). Integration and mains treming in cultural contex: Candian and American approaches. *International Journal of Disability, Development and Education*, 39(1), 19-31.
- Formeris, T., Danish, S.J., Scott, D.L., (2007). Setting goals, solving problems and seeking social, support. *Pubmed adolescence*; 42 (165): 103-114.
- Gorman, D. (2002). The science of drug and alcohol prevention: The case of randomized trail of the Life Skills Training program. *International Journal of Drug and Policy*, 13, 21-26.
- Gorman, D. (2005). Does Measurement dependence explain the effects of Life Skills training on smoking outcomes? *Prevention Medicine*, 40, 479-487.
- Keogh, E., Bond, F., & Flaxman, P. (2006). Improving academic performance and mental health through a stress managmnet intervention: Outcomes and mediator of change, *Behavior Research and Therapy*, 44, 339-357.
- Lou, Ch., Wang, X., Tu, X., Gao, E. (2008). Impact of life skills training to improve cognition on Risk of sexual behavior and Contraceptive Use among Vocational school students in Shangha, Chin. *Journal of Reproduction & Contraception*, 19, 239-251.
- Magnani, R., Macintyre, K., Mehryar, K.A., Brown, L., Hutchinson, P. (2005). The impact of life skills education on adolescent sexual risk behaviors in KwaZula-Natal, South Africa. *Journal of Adolescent Health*, 36, 289- 304.
- Mahdavihaji, T., Mohammadkhani, sh., Hatami, M. (2011). The Effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation, *Journal of Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 407-411.
- صدیقی، ک. (۱۳۸۰). بررسی میزان اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری عزت نفس بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر پایه سوم دبیرستان‌های نیشابور. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- طارمیان، ف.، مهریار، ا. (۱۳۸۷). اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به‌منظور پیشگیری از مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دوره راهنمایی، مجله دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دوره ۱۶(۶۵): ۷۷ تا ۸۸.
- عبدی، ح. (۱۳۷۹). تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر پیشرفت تحصیلی درس علوم تجربی دانش‌آموزان سال دوم راهنمایی شهرستان ایلام، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان اصفهان.
- عربگل، ف.، محمودی‌قرایی، ج.، حکیم‌شوستری، م. (۱۳۸۴). اثر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد دانش‌آموزان سال چهارم دبستان. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی. ۳: ۲۷، ۵۱-۵۸.
- فاطمی، س.م.، داودی، ر.، فشارکی، م.، گل‌افشانی، ا. (۱۳۹۰). ارتباط مهارت‌های زندگی و همسرآزاری، فصلنامه رفاه اجتماعی، ۱۱(۴۳)، ۵۱-۶۹.
- فروغمند، ع. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری فردی اجتماعی دانش‌آموزان دختر شهرستان اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اهواز، دانشکده روان‌شناسی علوم تربیتی.
- کلینکه، کریس. ال. (۱۳۸۱). مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، اسپند هنر.
- محمودی‌راد، م. (۱۳۸۶). بررسی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی بر عزت نفس و هوش‌بهر دانش‌آموزان؛ مقطع سوم دبستان، ویژه‌نامه توانبخشی در بیماری‌های روان، ۷۲(۲۹)، ۲۸-۲۵.
- مومنی، سوبیل. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کفایت اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال یادگیری ریاضی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل.
- یارمحمدیان، م.ح.، مولوی، ح.، ایرانپورمبارکه، ا. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین دوستی‌های دوجانبه، پذیرش همسالان، خودپنداره و سازگاری اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر سال سوم راهنمایی شهر اصفهان. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۲(۴)، ۷-۲۲.
- Amirian, K., Shariffi, A.M. (2011). Effective of education and life skills approach to publishing information on the prevention of addiction in the first year of high school students. *20 th European Congress of Psychiatry*.
- Astroth, K. (1996), Leadership in non-formal youth groups: Does style affect youth outcomes? *Journal of Extension*, 34(6). Available at: <http://www.joe.org/joe/1996december/rb2.html>.

- Mohammadi, A. (2011). Survey the Effects of Life Skills Training on Tabriz High School Student's Satisfaction of Life. *Journal of Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1843-1845.
- Pick, S., Givaundan, M., Poortinga, V.H. (2003). Sexuality and life skills education: A multi-strategy intervention in Mexico, *American Psychology*, 58, 3, 230-234.
- Rahimi, 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, 870-874.
- 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*. 1818-1822.
- Turner, N.E., Macdonald, J., Somerset. (2008). Life skills, Mathematical reasoning and critical Thinking: A curriculum for the prevention of problem gambling, *Journal of Gambling Studies*. New York; 24(3).
- Unicef. (2003). Which skills are life skills? Available at: [www. Life skill-based education](http://www.life-skill-based-education.org)
- Wenzel, V., Wiechold, K., Silbereisen, K.P. (2009). The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*, 32, 1391-1401.
- Wilburn, V.R., & Smith, D.E. (2005). Stress, self esteem and social ideation in late adolescents, *Journal of Adolescents*, 40, 33-45.
- World Health Organization. (1999). *Partners in life skills education*, Geneva, Switzerland: World Health Organization Department of Mental Health.