

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تقویت بنیان‌های اخلاقی و کارکرد خانواده در زنان شاغل آموزش و پرورش

حدیث خان محمدی^۱، سعید شایوسی زاد^۲، فرامرز خان محمدی^۳

^۱ دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشگاه تهران

^۳ کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تقویت بنیان‌های اخلاقی و کارکرد خانواده در زنان شاغل بود. روش این پژوهش، نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان شاغل آموزش و پرورش شهر سرپل ذهاب بودند. نمونه مورد نظر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر در دو گروه آزمایشی و گواه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه گواه) قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه تقویت بنیان‌های اخلاقی و کارکرد خانواده بود. نتایج با استفاده از روش آماری تحلیل کواریانس، نشان داده شد که آموزش مهارت‌های زندگی بر تقویت بنیان‌های اخلاقی و کارکرد خانواده در زنان شاغل موثر بود.

واژه‌های کلیدی: آموزش مهارت‌های زندگی، تقویت بنیان‌های اخلاقی، کارکرد خانواده

مقدمه

خانواده جوهره‌ای زنده و در حال تغییر است که با استفاده از اعضای خویش و در جریان ارتباطی دائمی، تعاملی و طرحدار با یکدیگر یک کل را سازمان دهی می‌کند و در طول زمان و مکان گسترش می‌یابد. خانواده را می‌توان یک واحد عاطفی و شبکه‌ای از روابط درهم تنیده‌ای دانست که از پیوند زناشویی زن و مرد بنا نهاده می‌شود. و رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه را دربر خواهد داشت. می‌توان رضایت از زندگی را به عنوان یک موقعیت روان شناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی‌آید بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است، به ویژه در سال‌های اولیه رضایت از زندگی بسیار بی‌ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند (معمدین، ۱۴۰۳).

خانواده مهمترین نهاد تربیتی جامعه و نخستین پرورشگاه فرد محسوب می‌شود. بیان هر سخنی درباره تربیت کودک و نوجوان، بدون توجه به نقش حیاتی خانواده ناقص است. عملکرد خانواده به زمینه‌هایی مانند: توانایی خانواده در هماهنگی با تغییرات، حل تضادها و تعارضات، همبستگی بین اعضاء، موفقیت در اعمال الگوهای انضباطی، رعایت حد و مرز بین افراد و اجرای مقررات و اصول بر این نهاد با هدف حفاظت از کل سیستم خانواده بستگی دارد. از نظر عملکرد می‌توان خانواده‌ها را در دو دسته عملکردی و غیر عملکردی تقسیم کرد. خانواده عملکردی، مشکلات خود را به درجات و در زمان بندی‌هایی متفاوت حل می‌کنند. در واقع، خانواده منظمه‌ای باز است که اعضاء به طور عاطفی به هم پیوسته اند، البته برای گسترش هویت فردی خود نیز تشویق می‌شوند. فضای چنین خانواده‌هایی مملو از عشق و پذیرش بدون قید و شرط است. در نتیجه تعارض را تحمل می‌کنند و با میل و رغبت، درخواست کمک یکدیگر را اجابت می‌کنند. خانواده‌ی غیر عملکردی حالت بسته دارد و اعضاء از لحاظ عاطفی به حال خود رها شده و جدا از هم هستند. مرزهای بین اعضا سخت و حتی مبهم است. عشق مشروط بوده و اعضا خانواده برای گسترش هویت فردی، تشویق نمی‌شوند. خانواده از قبول مشکل یا درخواست کمک خودداری نموده و به نظر می‌رسد، مشکلات ادامه می‌یابند و شکل‌های دیگر بروز می‌کنند (کاندون، ۲۰۲۳).

زنان در بخش خانواده اهمیت محوری دارند. گفته می‌شود، هر روزه بر تعداد خانواده‌هایی که زن و شوهر هر دو شاغل هستند، افزوده می‌شود. زنان تلاش می‌کنند، از طریق اشتغال از یک سو، به استقلال مالی برسند و از سویی دیگر برای خود موقعیت اجتماعی متفاوتی دست و پا کنند. در چنین شرایطی، خواه ناخواه بافت خانواده دستخوش تغییراتی می‌شود. هر چند ممکن است اشتغال زن، موجب تغییر قابل توجهی در اقتصاد خانوار شود و با افزایش درآمد خانواده، امکان برآوردن نیازهای خانواده و اعضای آن بیش تر شود و به عبارتی، خانواده از فرصت‌های اقتصادی بیش تری برخوردار شود، ولی فرصت‌های اجتماعی آن محدودتر و کم تر می‌شود (خوش نظری، حسینی و فلاحی خشکناز، ۱۴۰۳).

نقش‌های زن و مرد در خانواده‌هایی که زن و شوهر هر دو شاغل هستند، در حال تغییر است. هر چند از یک سو کار زن‌ها باعث افزایش درآمد خانوار می‌شود، ولی از سوی دیگر مردان در خانه کار بیش تری انجام می‌دهند. در حال حاضر، در آمریکا خانواده‌هایی که در آن هر دو زوج شاغل هستند و هر دو درآمد دارند، (حدود ۷۵ درصد) از خانواده‌ها را تشکیل می‌دهند و انتظار می‌رود سهم این خانوارها در دهه‌های آینده بیش تر شود. زوجین شاغل، به درآمد خانوار کمک می‌کنند و آن را

^۱Condon

افزایش می دهند، اما آن ها با دو مساله مواجه هستند که کم تر در خانواده های تک شاغل مشاهده می شود: یکی پرورش فرزندان و دیگری گذران وقت با یکدیگر (رستمی، ۱۴۰۳).

از این رو، این خانواده ها باید راه های خلاقانه ای برای پرورش فرزندان و زندگی خانوادگی خود پیدا کنند. چرا که وقتی زوج های شاغل دارای فرزند می شوند، مساله نگهداری و تربیت فرزندان از مسایل مهم و جاری زندگی آنان می شود. این مساله هنگامی حادث می شود که چنین خانواده هایی برای گذران وقت با یکدیگر محدودیت زمانی بیش تری دارند (رستمی، ۱۴۰۳).

شرایط کاری و زندگی منجر به تغییراتی در زندگی افراد می شود که یکی از آنها بنیان های اخلاقی است. امروزه داشتن بنیان های اخلاقی، به عنوان یک مزیت رقابتی در خانواده مطرح می باشد. فردآر دیویڈ (۲۰۰۴) بیان می کند، اصول اخلاقی خوب از پیش شرط های مدیریت استراتژیک خوب است اصول اخلاقی خوب (بیک زاد و همکاران، ۱۳۹۹). اخلاق به عنوان تنظیم کننده روابط میان انسان ها، همواره از اهمیت بسیاری برخوردار بوده است. در مدیریت نیز این سازوکار درونی، بدون آن که به اهرم های بیرونی نیاز داشته باشد، قادر است تا عملکردهای اخلاقی را در کارکنان تضمین نموده و یک سازمان معنوی به وجود آورد. از بعد سازمانی با اتکا به اصول اخلاقی، مدیران قادر میشوند تا تصمیم بگیرند که چه چیزی درست و چه چیزی نادرست است؛ چه کسی در سازمان به راه درست می رود و چه کسی راه نادرست را می پیماید (جلالی، آقایی، طالبی و مظاهری، ۱۴۰۲). نقش اخلاق در عملکردها و رفتارها، در تصمیم گیری ها و انتخاب ها، و در برخورد ها و ارتباطات، مهم و تعیین کننده است. از این روست که امروزه بحث اخلاقیات یکی از مباحث عمده رشته مدیریت گردیده است. اخلاقیات در سازمان به عنوان سیستمی از ارزش ها و باید ها و نبایدها تعریف می شود که بر اساس آن نیک و بدهای سازمان مشخص می گردند و عمل خوب از بد متمایز می شود (الوانی، ۱۴۰۲).

سازمان جهانی بهداشت مهارتهای زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالشها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید. بطور کلی مهارتهای زندگی عبارتند از توانایی هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می گردند. مهارتهای زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانشناختی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و طلاق موارد مشابه قابل استفاده است به طور کلی مهارتهای زندگی ابزاری قوی در دست متولیان بهداشت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارتها به افراد کمک می کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند (محمدی فر، ۱۳۹۶). لذا این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر تقویت بنیان های اخلاقی و کارکرد خانواده در زنان شاغل انجام گرفت.

^۲ F.Ar David

روش پژوهش

طرح پژوهش، نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. قبل از اعمال مداخله‌های تجربی در مورد گروه آزمایش، از شرکت کنندگان گروه آزمایش و کنترل خواسته شد تا به پرسشنامه‌های تقویت بنیان های اخلاقی و کارکرد خانواده پاسخ دهند. سپس مداخله (آموزش مهارت‌های زندگی) روی گروه آزمایش اجرا گردید، سپس آزمون های مذکور مجدداً اجرا گردید. جامعه آماری در این پژوهش کلیه زنان شاغل آموزش و پرورش شهر سرپل ذهاب در سال ۱۴۰۳ بودند. نمونه این پژوهش مشتمل بر ۳۰ نفر از جامعه مذکور (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه گواه) می باشد که برای انتخاب آنها از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد. پس از کسب مجوزهای لازم و مشخص شدن اعضای نمونه و هماهنگی با مسئولین ذیربط، طبق برنامه ریزی قبلی، محقق فهرستی از کلیه زنان شاغل آموزش و پرورش تهیه کرده و از بین آنها تعداد ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند، سپس پس از حضور اعضای نمونه در محل مناسب و برقراری ارتباط و کاهش حساسیت آزمودنی ها راجع به پرسشنامه ها و آموزش و دلایل انتخاب آنها در نمونه، توضیحات لازم از سوی محقق راجع به نحوه تکمیل پرسشنامه ها ارائه گردیده و اقدام به تکمیل پرسشنامه ها نموده اند. از آزمودنی ها خواسته شد اگر در تکمیل پرسشنامه ها با ابهامی مواجه شده از پژوهشگر بخواهند توضیح بیشتری بدهد.

ابزار های گرد آوری اطلاعات

در این پژوهش از دو پرسشنامه استاندارد شده استفاده شد.

۱) پرسشنامه کارکرد خانواده بلوم^۱ (۱۹۹۶): این مقیاس توسط برنارد بلوم برای ارزیابی کارکرد نظام درونی خانواده تهیه و تدوین شد. این آزمون دارای ۵۳ سؤال و عبارت توصیفی درباره ویژگیهای خانواده است. این آزمون یک ابزار خود توصیفی به شمار می رود که باید توسط آزمودنی باانتخاب یکی از پنج گزینه: ۱= اصلاً ... ۲= کم ... ۳= به طور متوسط ... ۴= زیاد ... ۵= کاملاً پاسخ داده شود و بدین ترتیب، دارای یک نمره کل از ۵۳ تا ۲۶۵ می باشد. در این آزمون ۲۴ ماده آن به صورت معکوس و مابقی به صورت مستقیم نمره گذاری می شود. بطور کلی، نمره بالا در این آزمون، نشان دهنده عملکرد نامناسب خانواده در آن بعد است. در بررسی پایایی آزمون نجمی (۱۳۹۹) با روش دو نیمه کردن آلفای کرونباخ رابرای نیمه اول ۰/۸۰، نیمه دوم ۰/۷۶ و کل مقیاس ۰/۸۶ گزارش کرده است. اسلامی (۱۳۹۶) برای کل مقیاس ضریب آلفای ۰/۸۷ را به دست آورده است. همچنین شریفی (۱۳۹۷) ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را در گروه های پسران، ان و کل نمونه به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۷/۸۹، ۰/۸۷ گزارش کرده است. روایی محتوای (صوری) آزمون با نظرگروهی از صاحب نظران و مشاوران خانواده بویژه ثنایی مورد تأیید قرار گرفته است. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه کارکرد خانواده از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۳، که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسشنامه یاد شده می باشد

۲) پرسشنامه بنیان های اخلاقی: برای اولین بار توسط لنیک وکیل (۲۰۲۰) ارائه شد که از ۳۰ سؤال از نوع بسته پاسخ در طیف پنج درجه ای لیکرت (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و تمام اوقات) تشکیل شده است. که به آنها به ترتیب نمره ی ۱-۲-۳-۴-۵ داده شده است. دایرندوک (۲۰۲۰) همسانی درونی خرده آزمونها را مناسب و آلفای کرونباخ آن ها را

^۱Blum

بین ۷۷/۰ تا ۹۰/۰ بدست آورد. چمت و ریف (۱۹۹۷) همسانی درونی مقیاس های بنیان های اخلاقی را بین ۸۲/۰ تا ۹۰/۰ گزارش دادند. در ایران این مقیاس توسط بیانی و همکاران (۱۳۹۷) بر روی ۱۴۵ کارمند انجام شد و ضریب پایایی به روش بازآزمایی ۸۲/۰ و خرده مقیاس های درستکاری، مسئولیت پذیری، دلسوزی به ترتیب ۷۱/۰، ۷۷/۰ و ۷۸/۰ به دست آمد. در مطالعه ی که اصلانی و همکاران (۱۴۰۲) بر روی نمونه ۱۰۰ نفری از کارکنان آموزش و پرورش انجام شد پایایی کل آزمون با روش آلفای کرونباخ ۷۸/۰ و برای خرده مقیاس های درستکاری، مسئولیت پذیری، دلسوزی به ترتیب ۷۴/۰، ۷۳/۰ و ۷۲/۰ به دست آمد. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه بنیان های اخلاقی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۸۸/۰، که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسشنامه یاد شده می باشد

روش اجرای پژوهش

بعد از مشخص کردن نمونه به روشی که ذکر شد به تعداد آزمودنی های گروه آزمایشی و گروه کنترل برگه سؤال و پاسخ نامه آماده کرده و با هماهنگی به عمل آمده در موعد مقرر در اداره آموزش و پرورش، با تشریح کلی کار و توجیه افراد جهت شرکت در این آزمون و تحقیق، از آنها خواسته شد که نهایت همکاری را با پژوهشگر داشته و تا پایان دوره انصراف ندهند ضمن اینکه هر دو پرسشنامه به زنان شاغل داده شد افرادی که پایین ترین نمره از این دو پرسشنامه گرفتند به عنوان نمونه انتخاب گردیدند و برای برگزاری کلاس های آموزشی تمایل داشتند. پس از اتمام پیش آزمون برنامه کلاسهای آموزش مهارتهای زندگی به گروه آزمایشی که شامل ۱۵ نفر هستند داده شد. این آموزشها ۸ جلسه ۱ ساعته طول کشید برای این آموزش از پکیج آموزشی مهارتهای زندگی، کتابهای معتبر آموزش مهارتهای زندگی، جزوه ها و سی دی ها و سخنرانی های مختلف در زمینه مهارتهای زندگی استفاده شد. در این آموزشها شش مهارت (خود آگاهی، مهارت های تفکر انتقادی، مهارت همدلی، مهارت تصمیم گیری، مهارت مقابله با استرس و فشار روانی، و شیوه های مقابله کارآمد) بیشتر از همه مورد تأکید قرار گرفت. هرکدام از این مهارتها دو یاسه جلسه را به خود اختصاص دادند. بعد از اتمام جلسات آموزش، دوباره از هر دو گروه دعوت به عمل آمد و در همان شرایط آزمون اولی دوباره آزمون تقویت بنیان های اخلاقی و کارکرد خانواده از افراد به عمل آمد (پس آزمون). این آزمون نیز مانند آزمون اولی یعنی پیش آزمون، تفسیر و نتیجه و نمرات آن نیز ثبت گردید تا پژوهشگر تأثیرات متغیر پیش بین بر متغیرملاک را ارزیابی کند.

جدول ۱ خلاصه جلسات آموزش مهارت های زندگی بر گرفته از کتاب مهارت های زندگی (معاونت پیشگیری سازمان

بهبزیستی)

مهارت	جلسه	اهداف
مهارت شناخت خود (جرات و رزی)	اول و دوم	اهداف یادگیری در این مهارت به شرح زیر می باشد. ۱- رفتارهای جراتمندانه، پرخاشگرانه و منفعلانه ۲- تعریف جراتمندی ۳- معایب عدم جراتمندی ۴- در چه مواقعی به جراتمندی نیاز داریم؟

اهداف یادگیری در این مهارت به شرح زیر می باشد. ۱ - آگاهی از ویژگی های مثبت خود. ۲ - شناخت ویژگی های قابل تغییر خود. ۳ - شناخت استعدادها و توانمندی ها. و آشنایی با نظرات دیگران در مورد خود. ۴ - آگاهی از ویژگی های منفی خود.	دوم و سوم	مهارت شناخت خود (خود آگاهی)
اهداف یادگیری در این مهارت به شرح زیر می باشد. مهارت های ذهنی شامل: ۱ - آشنایی با مفهوم تصمیم گیری. ۲- آشنایی با فرایند و روش تصمیم گیری. ۳ - آشنایی با عوامل مؤثر در تصمیم گیری. ۴ - درک اهمیت پیامد های هر تصمیم پیش از اتخاذ آن.	چهارم و پنجم	مهارت، تصمیم گیری
اهداف یادگیری این مهارت به شرح زیر می باشد. ۱ - آشنایی با مفهوم استرس. ۲ - آشنایی با فواید اضطراب و فشار روانی ۳ - درک اهمیت تأثیر افکار بر احساسات. ۴ - آشنایی با روش آرام سازی عضلات.	ششم، هفتم و هشتم	مهارت مقابله با استرس و فشار روانی

یافته ها

جدول شماره ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات بنیان های اخلاقی و کارکرد خانواده زنان شاغل در گروه کنترل و گروه آزمایش

متغیر	مرحله	گروه			
		آزمایش		کنترل	
		میانگین (<i>M</i>)	انحراف استاندارد (<i>SD</i>)	میانگین (<i>M</i>)	انحراف استاندارد (<i>SD</i>)
کارکرد خانواده	پیش آزمون	۱۴۶	۱۰/۸۳	۱۴۰/۳۳	۶/۲۷
	پس آزمون	۱۶۷/۰۶	۱۳/۵۰	۱۴۱/۸۶	۶/۶۹
بنیان های اخلاقی	پیش آزمون	۱۰۳/۵۳	۱۶/۲۶	۱۰۴/۲۰	۱۴/۱۱

۱۴/۳۰	۱۰۲/۵۲	۱۴/۷۶	۱۱۱/۴۰	پس آزمون	
-------	--------	-------	--------	----------	--

جدول شماره ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات بنیان های اخلاقی و کارکرد خانواده زنان شاغل را در دو گروه کنترل و آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون نشان می دهد. با توجه به جدول فوق، میانگین کارکرد خانواده در گروه آزمایش و در پس آزمون ۱۶۷/۰۶ در پیش آزمون ۱۴۶ و میانگین بنیان های اخلاقی در گروه آزمایش و در پس آزمون ۱۱۱/۴۰ و در پیش آزمون ۱۰۳/۵۳ بدست آمده است.

جدول ۳: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها متغیرهای تحقیق دو گروه در

جامعه

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
بنیان های اخلاقی	۰/۴۸۱	۱	۲۸	۰/۴۹۴
کارکرد خانواده	۱/۹۸	۱	۲۸	۰/۰۶۲

همان گونه که در جدول ۳ ملاحظه می شود، فرض صفر برای تساوی واریانس های نمره ها دو گروه در کلیه متغیرهای اصلی تحقیق به غیر از (بنیان های اخلاقی و کارکرد خانواده) از نظر آماری معنادار نمی باشد. یعنی پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها در دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید. از این رو، مفروضه ی همگن بودن واریانس ها در همه متغیرهای اصلی تحقیق رعایت شده و امکان استفاده از تحلیل کوواریانس وجود دارد.

جدول ۴: نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات بنیان های اخلاقی

و کارکرد خانواده زنان شاغل در دو گروه آزمایش و کنترل

نرمال بودن توزیع نمرات	گروه ها	کلموگروف - اسمیرنوف			گروه ها	کلموگروف - اسمیرنوف		
		آماره	تعداد	معنی داری		آماره	تعداد	معنی داری
بنیان های اخلاقی	آزمایش	۰/۹۹۹	۱۵	۰/۲۷۱	گواه	۰/۶۰۶	۱۵	۰/۸۵۷
کارکرد خانواده	آزمایش	۰/۷۹۲	۱۵	۰/۵۵۷	گواه	۱/۰۵۹	۱۵	۰/۲۱۲

همانگونه که در جدول ۴ ارائه شده است، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای بنیان های اخلاقی و کارکرد خانواده تأیید می گردد. یعنی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش آزمون و در هر دو گروه آزمایش و کنترل تأیید گردید.

در این پژوهش قبل از تحلیل داده ها برای بررسی همگنی شیب های رگرسیون باید میان متغیرهای کمکی (پیش آزمون ها) و وابسته (پس آزمون ها) در سطوح عامل (گروه های آزمایش و کنترل) برابری حاکم باشد.

جدول ۵: نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیب های رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه نمونه

متغیر	منبع تغییرات	F	سطح معنی داری
بنیان های اخلاقی	تعامل	۱/۳۶	۰/۱۶۲

کارکرد خانواده	گروه * پیش آزمون	۱/۱۱	۰/۱۸۹
----------------	------------------	------	-------

همان گونه که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، مقدار F تعامل برای کلیه متغیرهای تحقیق غیرمعنی دار می‌باشد. بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون تأیید می‌شود.

جدول شماره ۶: تحلیل کواریانس نمرات پس آزمون بنیان های اخلاقی در زنان شاغل گروه آزمایش

منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	مقدار P	مجزور اتا
عرض از مبدا	۵۴۷/۹۶	۱	۵۴۷/۹۶	۲/۰۶	۰/۱۶	۰/۰۷
پیش آزمون	۶۴۳۸/۹۹	۱	۶۴۳۸/۹۹	۲۴/۲۴	۰/۰۰	۰/۴۷
شرایط	۸۵۰۰/۰۳	۱	۸۵۰۰/۰۳	۳۲/۰۶	۰/۰۰	۰/۵۴
خطا	۷۱۷۰/۶۰	۲۷	۲۶۵/۵۷			
واریانس کل	۱۹۳۴۰۱۴	۳۰				

با توجه به جدول ۶، شرایط اثر معناداری بر نمرات پس آزمون داشته است ($p < ۰/۰۰۰۱$)، که با در نظر گرفتن مجزور اتا، می‌توان گفت ۵۴ درصد این تغییرات ناشی از آموزش مهارت‌های زندگی بر تقویت بنیان های اخلاقی در زنان شاغل در شرایط آزمایش است.

جدول شماره ۷: تحلیل کواریانس نمرات پس آزمون کارکرد خانواده زنان شاغل گروه آزمایش

منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	مقدار P	مجزور اتا
عرض از مبدا	۱۷۵/۵۷	۱	۱۷۵/۵۷	۲/۶۴	۰/۱۱	۰/۰۹
پیش آزمون	۱۳۸۹/۶۵	۱	۱۳۸۹/۶۹	۲۰/۹۲	۰/۰۰	۰/۴۳
شرایط	۲۸۹۳/۵۸	۱	۲۸۹۳/۵۸	۴۳/۵۷	۰/۰۰	۰/۶۱
خطا	۱۷۹۲/۹۷	۲۷	۶۶/۴۰			
واریانس کل	۷۲۳۷۴۴	۳۰				

با توجه به جدول ۷، شرایط اثر معناداری بر نمرات پس آزمون داشته است ($p < ۰/۰۰۰۱$)، که با در نظر گرفتن مجزور اتا، می‌توان گفت ۶۱ درصد این تغییرات ناشی از تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کارکرد خانواده زنان شاغل در شرایط آزمایش است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد شرایط اثر معناداری بر نمرات پس آزمون داشته است، که با در نظر گرفتن مجزور اتا، می‌توان گفت ۵۴ درصد این تغییرات ناشی از آموزش مهارت‌های زندگی بر تقویت بنیان های اخلاقی در زنان شاغل در شرایط آزمایش است. در تبیین

این فرضیه می‌توان گفت که خانواده به عنوان یکی از اصلی‌ترین نهادهای اجتماعی می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد کارکردهای مثبت در نظام اجتماعی داشته باشد. همچنین بررسی نحوه عملکرد خانواده‌ها می‌تواند در شناخت و حل مسائل فردی و اجتماعی کمک بزرگی کند. در میان عوامل اثرگذار بر سلامت روانی انسانها، خانواده نقشی بسیار مهم دارد. بسیاری از ناهنجاریهای روانی و رفتاری انسانها در خانواده ریشه دارد. خانواده می‌تواند محل آرامبخش برای همه اعضا باشد و در مقابل می‌تواند کانون پرتنش برای آنان باشد. لذا برای بهبود وضع روانی افراد، تلاش برای ایجاد ازدواج سالم و بهبود وضع روابط خانواده و افراد آن مهم‌ترین مسأله است. خانواده در پی ریزی رفتار فردی و برانگیختن آرامش روانی فرد تأثیر ذاتی و نهادی دارد و اولین کانونی محسوب می‌شود که فرد در آن احساس امنیت می‌کند و این واحد، نخستین نهاد اجتماعی است که فرد را مورد پذیرش و حمایت خود قرار می‌دهد. ساخت و چگونگی عملکرد خانواده از ترکیب کلی و مجموعه روابط بین اعضای آن بدست می‌آید و هر یک از آنها به گونه‌ای منحصر به فرد رفتار و عملکرد آدمی و کیفیت تکوین شخصیت و فضای روانی او را متأثر می‌نماید (نازک تبار، ۱۳۹۶).

انسان‌ها، چه به صورت فردی و چه به صورت گروهی و در تعامل با دیگران، هم‌چنان مهمترین عامل مزیت رقابتی به شمار می‌آید، قضاوت افراد در مورد درستی یا نادرستی کارها بر کمیت و کیفیت عملکرد آنان و به تبع آن، عملکرد سازمان و در نتیجه موفقیت آن به شدت تأثیر دارد. از این رو توجه به اصول اخلاقی برای سازمانها ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. اخلاق کار می‌تواند از راه تنظیم بهتر روابط، کاهش اختلاف و تعارض و افزایش جو تفاهم و همکاری و نیز کاهش هزینه‌های ناشی از کنترل، عملکرد را زیر تأثیر قرار دهد. به علاوه بنیان‌های اخلاقی موجب افزایش تعهد و مسئولیت‌پذیری بیشتر کارکنان شده، به بهبود کارایی فردی و گروهی می‌انجامد. رعایت اخلاقیات در برخورد با ذی‌نفعان داخلی و بیرونی، باعث افزایش مشروعیت اقدامات سازمان و استفاده از مزایای ناشی از افزایش چندگانگی شده، سرانجام موجب بهبود سودآوری و مزیت رقابتی می‌شود (مختاری، ۱۴۰۲).

از این رو لازم است مدیران در جهت ارتقای اخلاقی سازمان گامهایی را بردارند. توجه به میزان مشروعیت اقدامات سازمان از نظر زنان شاغل، رعایت عدالت در سیستم‌های گزینش و استخدام، حقوق و دستمزد، پاداش و ارتقا، تدوین منشور اخلاقی سازمان، اقدامات متناسب و سازگار با خواست و حساسیت‌های جامعه، در باره مسائلی مانند: اجرای برنامه‌های آموزش اخلاقیات برای مدیران و زنان شاغل و به‌ویژه پایبندی رهبران و مدیران سازمانها به اصول اخلاقی، از جمله اقداماتی است که سازمانها در این زمینه می‌توانند انجام دهند. اخلاقی بودن یا نبودن رفتارها و عملکرد می‌تواند موجب بروز پیامدهای مثبت یا منفی در سطح سازمان گردد. سلامت اداری می‌تواند به عنوان پیامد مثبت و فساد اداری به عنوان پیامد منفی انگاشته شود. بر اساس تعریف، فساد اداری به اقداماتی اطلاق می‌شود که ناشی از بکارگیری قدرت و توان سازمان‌های دولتی و یا وابسته به دولت برای کسب منافع مالی فردی و یا گروهی است. نتایج فساد اداری به طور طبیعی مخالف مصالح و منافع آحاد مردم است. فساد اداری عموماً در اشکال رشوه، خویشتاوندگاری، پارتی بازی و تعارض منافع روی می‌دهد (الوانی، ۱۴۰۲).

مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌ها گفته می‌شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد و این توانایی، فرد را قادر می‌سازد که ضمن پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی خود، بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل موثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد (شاویسی زاد، ۱۳۹۲).

هر فردی در زندگی با موقعیتهایی روبرو می شود که اگر به درستی عمل نکند، سلامت روانی خود و دیگران را به خطر می اندازد. این موقعیتهای مختلف هستند مثلاً چگونه با دوستان و اطرافیان ارتباط برقرار کند، چگونه مسئولیت های جدید را بپذیرد، چگونه تصمیم بگیرد، چگونه مشکلات را حل کند، چگونه با ترس، اضطراب، ناکامی، افسردگی و فشارهای روانی مقابله کند. آموزش مهارت های زندگی می تواند کمک کننده باشند. این مهارت ها به افراد و خانواده ها کمک می کنند با موقعیت های زندگی، بخصوص موقعیت های پر خطر به طور صحیح برخورد نمایند. وقتی افراد این مهارت ها را کسب می کنند می توانند در ایجاد ارتباط با دیگران سازگارانۀ عمل نمایند و بدون توسل به اعمالی که به خود و یا دیگران صدمه می زند، مشکلات را حل نمایند. اضطراب، افسردگی، تنهایی، کم رویی و شکست، اختلافات زناشویی، طلاق، بیماری، درد، ضربه های روحی و ... انسان قرن حاضر این واژه ها را به خوبی می شناسد. او نیز می داند که اگر مهارت های مقابله با این چالش ها را بیاموزد و آن ها را در زندگی به کار گیرد آلام او التیام یافته، نشاط، شادابی و سلامت روانی خویش را باز می یابد و به سوی تعادل و سازگاری اجتماعی پیش خواهد رفت (کلینکه، ۲۰۰۳).

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر ساخته است. مهارت های زندگی در جهت ارتقای توانایی های روانی - اجتماعی هستند و در نتیجه تقویت بنیان های اخلاقی را تأمین می کند. به استناد شاپوسی زاد (۱۳۹۲) مهارت های زندگی در جهت ارتقای توانایی های روانی - اجتماعی هستند و در نتیجه سلامت و تقویت بنیان های اخلاقی را تأمین می کند. آموزش مهارت های زندگی فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزشها و نگرش های خود را به توانای های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. مهارت های زندگی منجر به انگیزه در رفتار سالم می شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است. در ضمن منجر به افزایش اعتماد به نفس می شود.

نتایج نشان داد شرایط اثر معناداری بر نمرات پس آزمون داشته است، که با در نظر گرفتن مجذور اتا، می توان گفت ۶۱ درصد این تغییرات ناشی از تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کارکرد خانواده زنان شاغل در شرایط آزمایش است. در تبیین این فرضیه می توان گفت که خانواده به عنوان یکی از اصلی ترین نهادهای اجتماعی می تواند نقش تعیین کننده ای در ایجاد کارکردهای مثبت در نظام اجتماعی داشته باشد. همچنین بررسی نحوه عملکرد خانواده ها می تواند در شناخت و حل مسائل فردی و اجتماعی کمک بزرگی کند. در میان عوامل اثرگذار بر سلامت روانی انسانها، خانواده نقشی بسیار مهم دارد. بسیاری از ناهنجاریهای روانی و رفتاری انسانها در خانواده ریشه دارد. خانواده می تواند محل آرامبخش برای همه اعضا باشد و در مقابل می تواند کانون پرتنش برای آنان باشد. لذا برای بهبود وضع روانی افراد، تلاش برای ایجاد ازدواج سالم و بهبود وضع روابط خانواده و افراد آن مهم ترین مسأله است. خانواده در پی ریزی رفتار فردی و برانگیختن آرامش روانی فرد تاثیر ذاتی و نهادی دارد و اولین کانونی محسوب می شود که فرد در آن احساس امنیت می کند و این واحد، نخستین نهاد اجتماعی است که فرد را مورد پذیرش و حمایت خود قرار می دهد. ساخت و چگونگی عملکرد خانواده از ترکیب کلی و مجموعه روابط بین اعضای آن بدست می آید و هر یک از آنها به گونه ای منحصر به فرد رفتار و عملکرد آدمی و کیفیت تکوین شخصیت و فضای روانی او را

متاثر می نماید. ریان^۵ و همکاران (۲۰۰۵) بیان کرده اند که در خانواده های سالم با کارکردهای تکمیل شده، نقش هابه صورت تخصیص یافته (تلویحی یا روشن، تناسب تکالیف، مهارت و قدرت در انجام تکالیف و تقسیم آنها)، روشن و پاسخگو مشخص می شود و در خانواده های ناسالم یک یا بیشتر از یک عضو به میزان زیادی بر تکالیف خانواده و پاسخگویی می افزایند و کارکردهای نقش ها وضوح مناسبی ندارند. تحقیقات نشان داده است در خانواده هایی که ارتباط میان اعضا و تعاملات داخل خانواده بر اساس نزدیکی و صمیمیت و تفاهم بین افراد استوار است، همه اعضا نسبتاً علیه فشارهای زندگی مقاوم و مصون هستند عملکرد خانواده با سلامت روانی اعضا ارتباط دارد و ابعاد همبستگی، آرمان خانواده و ابراز وجود پیش بینی کننده مناسبی برای سلامت روانی است. آسیب روانی اصولاً یک مشکل درون فردی در یک عضو خانواده نیست، بلکه یک فرایند تعاملی بین اعضای خانواده است. وقتی خانواد های تهدید می شود، می تواند از طریق رفتارهای روان پریش یا بیمارگون دیگر به سوی تعادل پیش رود. مهارت های زندگی در جهت ارتقای توانایی های روانی - اجتماعی هستند و در نتیجه کارکرد خانواده را تأمین می کند. آموزش مهارت های زندگی فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزشها و نگرش های خود را به توانای های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. مهارت های زندگی منجر به انگیزه در رفتار سالم می شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است. در ضمن منجر به افزایش اعتماد به نفس می شود بنابراین به طور کلی می توان گفت که منجر به افزایش توان و کارکردهای روانشناختی در افراد می شود و در پیشگیری از مشکلات روحی و رفتاری نقش مؤثری دارد.

یادگیری مهارت های زندگی موجب افزایش ظرفیت و توان روان شناختی اشخاص می شود. قدرت سازگاری اشخاص در مقابل فشارها و مشکلات زندگی و اجتماع برابر نیست. در یک محیط مشابه اجتماعی بعضی از اشخاص توانایی مقابله با مشکلات و موقعیت های چالش انگیز را خیلی زود از دست می دهند و در دام انزوا، افسردگی، رفتارهای ضد یا غیر اجتماعی و به ویژه وابستگی دارویی گرفتار می شوند. در حالی که عده ای دیگر به راحتی قادرند از پس این موقعیتها بر آیند و بدون عارضه خاصی مشکل را برطرف نمایند و یا آن را پشت سر بگذارند. این تفاوت در واکنش های مقابله ای و دفاعی افراد به تفاوت در ظرفیت روان شناختی آنها نسبت داده می شود. ظرفیت روان شناختی یک فرد عبارت است از توانایی شخص در مواجهه با انتظارات و سختی های زندگی روزمره.

هر قدر این ظرفیت روان شناختی بالاتر و بیشتر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی - رفتاری خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه ای مثبت سازگاران و کار آمد به حل و فصل مشکلات بپردازد. ظرفیت روان شناختی افراد در ارتقای بهداشت روان و هر سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. به ویژه زمانی که مشکلات شکل روانی - اجتماعی به خود بگیرد یعنی زمانی که شخص در مواجهه با فشارهای روانی - اجتماعی و چالش های زندگی به الگوهایی از رفتار (غیر انطباقی) روی می آورد که حاصل آن فراهم کردن مشکلات برای خود شخص از یک طرف و جامعه از طرف دیگر می باشد. در چنین مواقعی مداخله روان شناختی گریزنا پذیر خواهد بود. وقتی از مداخله در سطح اول پیشگیری صحبت می شود، در این شرایط بهترین مداخله عبارت خواهد بود از افزایش قدرت سازگاری و ظرفیت های مقابله ای فردی و اجتماعی آنها. این هدف را آموزش مهارت های زندگی بر آورده می سازد.

فهرست منابع وماخذ:

منابع

- آفاجانی، محمد (۱۴۰۲). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.
- ارونسون الیور (۲۰۰۳). روانشناسی اجتماعی، ترجمه شکرکن حسین (۱۳۹۷). انتشارات رشد.
- اکبری، ابوالقاسم (۱۴۰۰). مشکلات نوجوانان و جوانان، چاپ دوم، تهران: نشر ساوالان.
- اصلانی، خالد، صیادی، علی، امان الهی، عباس (۱۴۰۱) رابطه بین سبک های دلبستگی با کارکرد خانواده و سلامت عمومی، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، سال دوم، شماره ۲، صص ۱۶۳-۱۷۷
- بیک زاد، جعفر و صادقی، محمد، کاظمی قلعه، روح ا... (۱۳۹۹). اخلاق حرفه ای ضرورت اجتناب ناپذیر سازمان های امروزی، فصلنامه عصر مدیریت، سال چهارم، شماره ۱۶-۱۷، مهر ماه صص ۵۸-۶۳
- بهرامی، محمد امین، اصمی، مریم؛ فاتح پناه، آزاده؛ دهقانی تفتی، عارف (۱۴۰۳). سطح هوش اخلاقی اعضای هیأت علمی و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد. مجله ایرانیان خلاق و تاریخ پزشکی، دوره ی پنجم، شماره ی ۶، صص ۹۸-۱۱۱.
- تولایی، روح ا... (۱۳۹۹). عوامل تأثیر گذار در رفتار اخلاق کارکنان در سازمان، دو ماهنامه علمی - ترویجی توسعه انسانی پلیس، شماره ۲۵، صص ۲-۹.
- تمیمیان، علیرضا (۱۳۹۶). مهارت های زندگی، تعاریف و مبانی نظری، تهران، انتشارات رشد.
- ثمری، علی و لعلی فاز، آرمان (۱۴۰۳). مطالعه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی، فصلنامه اصول بهداشت روانی سال هفتم، بهار و تابستان، شماره بیست و پنج و بیست و شش، صفحه ۵۵-۴۷.
- حقیقی، جمال و همکاران. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول متوسطه، مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال سیزدهم، صص ۳۶-۴۵.
- خانجانی، زینب؛ قربانین، ناصر و مولوی، پرویز (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش گروهی مهارت های زندگی در بیماران اسکیزوفرنیک: کاربردهایی برای روشهای درمانی جامع. مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دوره ۳۲، شماره ۲، صص ۷۸-۸۹.
- خدیوی، رضا (۱۳۹۹). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی در زمینه پیشگیری از اقدام به خودکشی در زنان شهرستان اردل، مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره سیزدهم، شماره ۷، صص ۴۷-۵۸.
- خیراتی، صابر (۱۴۰۱). ضرورت فراگیری مهارت های زندگی برای کودکان و نوجوانان، روزنامه ی شاپرک، شماره ی ۱۰۱۶.
- زندی، بهمن (۱۳۹۹). مهارت های زندگی، تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور
- ساقی، محمد حسین؛ رجای، علی رضا. (۱۴۰۲). رابطه ادراک نوجوانان از عملکرد خانواده با سازگاری آنها، فصلنامه اندیشه و رفتار، دور سوم شماره ۱۰؛ صص ۷۱.
- سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۱). برنامه ی آموزش مهارت های زندگی، ترجمه ی نوری قاسم آبادی، ربابه، محمد خانی، پروانه (۱۴۰۲). تهران واحد بهداشت و روان و پیشگیری از سوء مصرف مواد سازمان بهداشت جهانی
- سرخوش، سعداله (۱۴۰۰). مهارت های زندگی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی. همدان: انتشارات کرشمه

- سلطانی، مرتضی (۱۴۰۰). مدیریت/اخلاق در سازمان، نشریه تدبیر، دوره ۱۴، شماره ۱۳۲، صص ۱-۳.
- سرمدی، محمدرضا و شالباف، عذرا (۱۳۹۶). اخلاق حرفه ای در مدیریت کیفیت فراگیر، نشریه علمی پژوهشی اخلاق در علوم و فناوری، سال دوم، شماره های ۳ و ۴، پاییز و زمستان، صص ۹۹-۱۰۰.
- شکری امید (۱۳۹۶). تفاوت های جنسیتی در بهزیستی ذهنی و نقش ویژگیهای شخصیت، مجله پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، شماره ۴.
- شایوسی زاد، سعید (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر سلامت روانی فرزندان شاهد و ایثار گر، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم تحقیقات کرمانشاه، دانشکده روانشناسی.
- شفیع آبادی، عبدالله؛ ناصری، غلامرضا (۱۳۹۰). نظریه های مشاوره و روان درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- غیاث فخری، عاطفه (۱۳۹۶). راهنمای آموزش مهارت های زندگی، تهران، انتشارات هنر آبی.
- فقیهی، ابوالحسن، رضائی منش، بهروز. (۱۴۰۲). اخلاق/اداری و مطالعات مدیریت، فصلنامه ی اخلاق در علوم و فناوری، دوره چهارم، شماره ۳، صص ۸۵-۹۶.
- فرهود، داریوش (۱۴۰۲)، سخنی پیرامون اخلاق، در مجموعه مقالات بزرگداشت استاد حسین حکمت، ناشر: فرهنگستان علوم پزشکی ایران،
- لشکر بلوکی، مجتبی (۱۴۰۳). چارچوب تدوین ارزش ها و اخلاق حرفه ای پژوهش های علمی و فناوریانه، فصلنامه ی اخلاق در علوم و فناوری، سال سوم، شماره ۱، صص ۱۰۵-۱۱۴.
- کلهر، منوچهر (۱۴۰۲). مقدمات رفتار اداری، تهران: حدیث امروز
- قاسم زاده، فاطمه (۱۴۰۲). راهنمای آموزش مهارتهای زندگی برای جوانان و زنان، جلد ۱، نشر نهضت سوادآموزی
- قراملکی، ناصر (۱۳۹۹). اخلاق کار و عوامل موثر بر آن در کارکنان ادارات دولتی، فصلنامه علمی-پژوهشی، رفاه اجتماعی، سال ششم.
- طارمیان، فرهاد (۱۴۰۲). مهارت های زندگی تعاریف و مبانی نظری، تهران، انتشارات تربیت
- لاکانی، مژگان و همکاران (۱۴۰۲). جزوه ی مهارت های زندگی، تهران، سازمان جوانان جمعیت هلال احمر
- کامکاری، کامبیز، عسکریان، مهناز. ساعتچی، محمود (۱۳۹۹). آزمونهای روان شناختی. نشر ویرایش
- کریس، ال کلنیکه (۲۰۰۳). مهارت های زندگی، ترجمه شهرام محمد خانی، (۱۴۰۲) تهران، انتشارات رسانه تخصصی
- کریم زاده، احمد (۱۴۰۲). راهنمای آموزش و آداب مهارتهای زندگی، تهران، یادمان هنر اندیشه.
- نظری، ایمان (۱۴۰۲). تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر کنترل استرس و میزان سازگاری اجتماعی بیماران اسکیزوفرنیک
- بخش الوار گرمسیری. پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات اهواز.
- نعیمی، محسنی (۱۳۹۹). اخلاق در آموزش عالی مولفه ها الزامات و راهبردها، تهران: نشر ژوهشکده تحقیقات استراتژیک
- نجاتی، علیرضا، زیبایی، مهدی (۱۳۹۷). مدیر تازه کار مدیریت و اخلاق حرفه ای، اخلاق واقعی سازمانی مزیتی استراتژیک، تهران: مؤسسه نشر ویرایش.

- هالچین، ریچاردپی، ویتبورن، سوزان کراس. (۲۰۰۳). آسیب شناسی روانی (ویراست چهارم): دیدگاه های بالینی اختلالهای روانی بر اساس DSM-IV-TR (جلد دوم) ترجمه یحیی سید محمدی. (۱۳۹۶). تهران: روان
- الوانی، سید مهدی (۱۴۰۲). ضرورت تدوین منشور اخلاقیات سازمانی، نشریه تحول اداری، دوره پنجم، شماره ۱۹
- هس مر، ال تی (۲۰۰۲). اخلاق در مدیریت، ترجمه سید محمد اعرابی و داوود ایزدی، (۱۳۹۹). تهران، دفتر پژوهش های فرهنگی
- یاوری، ماندانا (۱۴۰۲). تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- والیانی، محبوبه (۱۴۰۲). نقش آموزش مهارتهای زندگی بر پیشگیری از اعتیاد. مجله تحقیقات پرستاری و مامایی. چاپ ۲۵.
- Asetin, P. (2024). The effectiveness of cognitive-behavioral and self-differentiation women. *J Plast Reconstr Aesthet Surg*; 63: 1437-42.
- Dilion, L. M., Beechler, M. P. (2017). Marital Satisfaction and The Impact of Children in Cultures: A meta-Analysis. *Journal of Evolutionary Psychology*, 8, 7–22
- Crnin.M.E.(2006), Life skills curricula for stadents with learning disabilities. *Journal of learning disabilities*.
- Conner, K.,M. and Davidson, j.R.T.(2003).Development of a new resilience scale : The Conner –Davidson Resilience scale (CD-RISC) Depression and Anxiety. 18,76-82.
- Cohen, A. B. (2002). The importance of spirituality in well-being for Jews and Christians. *Journal of Happiness Studies*, 3, 287-310.
- Coruh, B.; Ayele, H.; Pugh, M. & Mulligan, T. (2020). Does religious activity improve health outcomes? a critical review of the recent literature. *Explore*; 1(3), 186-191.
- Davydov, D.M., Stewart, R., Ritchie, R., & Chaudieu, I .(2020). Resilience and mental health. *Clinical psychology Review*, 30,479- 425.
- Diener, E. D, (2008). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality Assessment*, 1, 71-75.
- Diener, E. D & Lucas, R. E. (2008).The evolving concept of subjective well-being : The multifaceted nature of happiness. *Advances in cell Aging and Gerontology*, 15, 187-۲۱۹.
- Diener, E. D, Oishi, S. H., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being:Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual. Review of psychology*, 45, ۴۰۳-۴۲۵.
- Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., & Helliwell, J.(2009). Well-being for Public Policy. NewYork:Oxford University Press.
- Disch, William, Harlow, James , F &DoUgan. Campbell &Thomas R. (2000). Student Functioning, concern, And socio – personal well- being. *Social Indicators Research*. 51: ۴۱-۴۷.
- Darden . C . A : Günter. E .J (2007) , Life skills development scale- adolescence from. *Journal health counseling*.

Liddle.C.A : Gazda .G M (2016), Life skills and mental health counseling. Journal of mental counseling.

Forneris T , Danish SJ , Scoll DL. Setting goals, solving problems and seeking social support. Pub med adolescence, 2007; 42 (165): 103-114

Garmzy. S. (1991). *resilience and rulner ability to adverse development out come associate with poverty*. American Behavioral scientitic, 34:412-43.

Ginter. E.J.(2008), David K.Brooks contribution to the developmentally based life skill approach. Journal of mental health counseling.

Gross, JJ.(2007). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology.; 85 (2): 348–362

Kézdy, A. Martos, T.; Boland, V. & Horváth, K. (2020). Religious doubts and mental health in adolescence and young adulthood: The association with religious attitudes. Journal of Adolescence;11,1-9.

Martin.M: Namm .G .D (2023) , assign group miccussions to improve social problem solving and learning. Journal of Education