# تیزهوش

# تعریف هوش

# 2-3-2-تعریف کودکان تیز هوش

# تعریف مارلند از تیزهوشی

# 2-3-3- تفاوت ظریف بین تیزهوش بودن و با استعداد

# 2-3-4- خصوصیات عمومی تیز هوشان

# 2-3-5- خصوصیات شخصیتی تیز هوشان

# 2-3-6- چگونگی طراحی برنامه های آموزشی برای تیزهوشان

# 2-3-6-1- انواع برنامه های آموزشی

# 2-3-6-2- راههای غنی تر کردن برنامه های آموزشی

# 2-4- پیشینه پژوهش‌

# 2-4-1 – پیشینه داخلی :

# 2-4-2- پیشینه خارجی :

# منابع

# فهرست منابع

# الف ) – منابع فارسی

# منابع لاتین :

# تیزهوش

## تعریف هوش[[1]](#footnote-1)

معانی هوش در فرهنگ های مختلف به شکل گوناگونی وجود دارد اما به گونه کلی می توان هوش را از دیدگاه وکسلر[[2]](#footnote-2) چنین تعریف کرد: هوش مجموعه یا کل قابلیت فرد برای فعالیت هدفمند، تفکر منطقی و برخورد کار آمد با محیظ است . یکی از قدیمی ترین تعریف ها از هوش توسظ بنیه و سیمون مطرح شده است به عقیده آنها هوش یک قوه ی ذهنی بنیادی است که تغییر یا فقدان آن بیشترین اهمیت را در زندگی عملی آدمی دارد این قوه ی ذهنی همان قضاوت است که گاه تحت عنوان عقل سلیم، عقل عملی، ابتکار و توانایی انطباق با شرایط یاد می شود. درست قضاوت کردن، درست درک کردن، درست استدلال کردن، فعالیت های بنیادی این هوش است( اتکینسون واتکینسون[[3]](#footnote-3) ،1990،براهنی،1386 ).

یکی از تعاریفی که بسیار مورد استفاده قرار گرفته، تعاریفی است که در سال 1985 توسط وکسلر مطرح شده است. او هوش را یک مفهوم کلی تلقی کرد که شامل توانایی های فرد برای اقدام هدفمندانه، تفکر منطقی و برخورد موثر با محیط است. وی عقیده داشت هوش کلی را نمی توان با توانایی هوشمندانه معادل دانست. باید آن را به عنوان جلوه ای آشکار شخصیت به طور کلی تلقی کرد.

پیاژه[[4]](#footnote-4) هوش را فعالیتی می داند که از شخصیت سر می زند و دائماً در حال تغییر است. وی تعاریف موجود را برای هوش نمی پذیرد و می گوید من هوش را نه بر اساس ملاک ایستا، آن چنان که دیگران تعریف کرده اند، بلکه از جهتی که هوش را در تکامل خود سیر می کند تعریف می کنم. من هوش را به صورتی از تعادل یابی تعریف می کنم که تمام ساخت های شناختی به سوی آن هدایت می شود به عبارتی، هوش نتیجه‌ی تاثیر دائمی ومتقابل فرد با محیط است که اگر این رابطه به صورت متعادل صورت گیرد،موجب توانایی سازگاری فرد با محیط و پیشرفت هوشی می شود(پیاژه به نقل از سیف، 1390).

در تعریف استیس[[5]](#footnote-5) هوش یعنی دررفتار انطباقی فرد که معمولاً دارای عنصری از حل مساله است و توسط فرآیندهای عملی و عملیات شناختی هدایت می شود(سیف، 1390) .

## 2-3-2-تعریف کودکان تیز هوش[[6]](#footnote-6)

تیز هوشی عبارت است از مهارت‌ها یا تولیدات فرد که دارای ویژگیهای برتری ، نادر بودن، اثبات پذیری وارزشمندی باشد(استرنبرگ[[7]](#footnote-7) ،زانگ [[8]](#footnote-8)،1949،امیری مجد،1385).

کودکان تیزهوش وبا استعداد کسانی هستند که بر طبق تشخیص افراد صلاحیت دار واهل فن به دلیل استعدادهای برجسته خود قادر به عملکردهای عالی هستند. این کودکان به خدمات وبرنامه های آموزشی متفاوتی ورای آنچه معمولاً از طریق برنامهعادی مدرسه ارائه می شود نیازمندند تا به مسئولیتشان نسبت به خود وجامعه واقف شوند(گالاگر[[9]](#footnote-9) ،1997،مهدی زاده،صافی،1387).

برخی از دانشمندان به واسطه داشتن هوش، استعداد وتوانایی یادگیری بالای متوسط با همسالان خود تفاوت دارند. این دانش آموزان در گروه دانش‌آموزان تیزهوش وبا استعدادقرار دارندکه با استفاده از نمره های هوشبهر شناسایی می شوند. نمره هوشبهر 120 یا بالاتر اولین ملاک تیز هوشی .استعداد تلقی می شود. البته ملاکهای امروزی گسترده تر از هوشبهر است. در زمینه تیز هوشی واستعداد نیز تعاریف متعددی ارائه شده است که اساساً بر توانایی بالا در مهارتهای تحصیلی، حرکتی، هنری وخلاقیت تأکید دارد. این گروه برای تحقق استعدادها وتوانایی های بالقوه خود به آموزش وخدمات ویژه ای نیاز دارند(لایسا[[10]](#footnote-10) ،2009،کاکابرایی، ارجمند نیا، افروز،1389).

از نظر هالگریت(1963)، کودک تیزهوش کسی است که در یکی از رشته های خاص از خود توانایی وبرجستگی قتبل توجهی نشان دهد(افروز،1389).

تعریف مارلند از تیزهوشی

کودکان تیزهوش و با استعداد ،کسانی هستند که به تشخیص متخصصان روان شناس و روان سنج ، دارای تواناییهای برجسته اند وقادربه انجام اموردرسطحی عالی میباشند.او عقیده دارد که این کودکان دارای توانایی های فوق العاده در یک یا چند زمینه از شش زمینه زیر هستند .

توانایی هوش کلی : این تواناییها ، بوسیله آزمونهای میزان شده هوش و توسط متخصص سنجیده می شود .

استعداد درسی ویژه : توسط آزمونهای پیشرفت تحصیلی اندازه گرفته می شود .

توانایی فکری آفریننده ، ابتکاری و مولد : دارای افکاری به طرزغیرعادی ابتکاری بوده‌و جنبه خلاقیت دارد.

توانایی رهبری :توا نایی نفوذ در دیگران را داشته و می توانند آنان را در جهت مورد نظر خود هدایت نمایند .

ذوق و استعداد هنری : افرادی که دارای ذوق و استعداد فوق العاده در زمینه های موزیک،شعر،نقاشی،رهبری ارکستروازاین دست هستند .

توانایی حرکتی فوق العاده: افرادی که معمولاً درمدرسه‌ بعنوان قهرمان دریکی از ورزشها شناخته می شود(معافی،رون،1393)

## 2-3-3- تفاوت ظریف بین تیزهوش بودن و با استعداد

افراد تیزهوش درهوش کلی برجسته اند یعنی عملکرد آنان درکلیه امور از متوسط همسالانشان بیشتر است .

اما افراد با استعداد عملکردشان در کلیه امور ازمتوسط همگنان خود برترنیست بلکه در یک یا چند زمینه ویژه ، فوق العاده برجسته اند.(اژه ای،1383) .

## 2-3-4- خصوصیات عمومی تیز هوشان

در یادگیری زبان، خواندن، هنر،ادبیات، علوم وریاضیات از سایر کودکان جلوتر می باشند. توجه وعلاقه این کودکان به سوی مسائل مختلف است ودارای سرگرمی های مختلف بوده واز نظر قد و وزن وتکامل جسمانی سالم وتوانا هستند. در راه رفتن وسخن گفتن از دیگر کودکان جلوتر هستند.تمایل به رهبری گروه دارندوبه رفاه دیگران علاقمندند(افروز،1389).

## 2-3-5- خصوصیات شخصیتی تیز هوشان

این کودکان دارای نیروی سازش بیشتر ی هستند ودر برابر ناملایمات از اعتماد به نفس وثبات عاطفی بیشتری برخوردارندواز دیگر خصوصیات آن‌ها استقلال طلبی آن‌هاست.کمتر به دیگران متکی بوده وافرادی مستقل هستند. از نظر استدلال ، قضاوت ورد وبدل کردن تجارب برترند(مقدم،1388). شوخ وبذله گو هستند، دور اندیش واعتقاد واقع بینانه ای نسبت به خود دارند(کاظمی حقیقی،1376).

## 2-3-6- چگونگی طراحی برنامه های آموزشی برای تیزهوشان

برنامه های آموزشی باید مستقیماً براساس نیازها، علائق،توانایی‌ها،درجه تحصیلی و قدرت آفرینندگی آنان انجام شود .

## 2-3-6-1- انواع برنامه های آموزشی

1- غنی سازی برنامه های آموزشی در مدارس عادی

اگر به دانش آموز تیزهوش اجازه طی کردن سریع کلاسها داده نشود ،برای این که برنامه در خور توانایی او باشد،می توان برنامه معمولی را غنی کرد.

## 2-3-6-2- راههای غنی تر کردن برنامه های آموزشی

1- ارائه کردن مطالب اضافی و مفید درباب موضوع موردعلاقه دانش آموز

2- گروه بندی دانش آموزان در کلاس ، بنحوی که دانش آموزان تیزهوش باهم قرارگیرند.

3- بوجود آوردن امکان یادگیری‌های اضافی

4- فراهم کردن امکانات وفرصت کافی برای تجربه کردن

5- استخدام یک معلم آموزش ویژه برای تیزهوشان

6- بکارگرفتن رسانه های مختلف به عنوان ابزار آموزشی

7- در نظرگرفتن معیارهای تحصیلی بالا برای تیزهوشان

گالاکر معتقد است که این برنامه ها باید به گونه ای تنظیم شوندکه شش مهارت رادرآنان تقویت کند(گالاکر،1997،مهدی زاده،1387).

# 2-4- پیشینه پژوهش‌

## 2-4-1 – پیشینه داخلی :

رحیمیان بوگر، محمدی فر، نجفی ودهشیری(1392) ،در پژوهشی با عنوان تأثیر مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه سمنان دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی به طور معناداری سلامت عمومی دانشجویان گروه آزمایش را بهبود بخشیده است و باعث کاهش معنادارعلائم نشانه‌های بدنی، اضطراب وبی خوابی، اختلال عملکرد اجتماعی و افسردگی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. همسو با نتایج به دست آمده‌ی این پژوهش علی مدد، زهرا(1392) ،در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان نوجونان پرداخت ویافته ها نشان دادند که آموزش مهارت‌ها درنشانه های جسمانی وکارکرد اجتماعی وکاهش نمره های اضطراب و افسردگی نوجوانان تأثیر معناداری داردو در ارتقای سطح سلامت روان تأثیر گذار است.در همین راستا شاویسی زاد(1391)، در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی برسلامت روان فرزندان شاهد وایثارگرپرداخت .یافته ها نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی به طور معنی داری موجب کاهش شکایت جسمانی، علائم افسردگی و اضطراب و موجب افزایش سلامت روان گروه آزمایش شده است.

آبکنار،عاشوری،پورمحمدرضای تجریشی(1391)، در پژوهشی با عنوان بررسي تأثير آموزش مهارت هاي زندگي بر مهارت هاي شناختي، رفتاري، هيجاني و انگيزشي دانش آموزان با اختلال رياضي به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت هاي زندگي بر مهارت هاي شناختي، رفتاري، هيجاني و انگيزشي دانش آموزان با اختلال رياضي اثر معني داري داشت. با توجه به اين كه تقويت اين مهارت ها منجر به خودتوانمندسازي اجتماعي دانش آموزان مي شود، برنامه ريزي جهت آموزش مهارت هاي زندگي به دانش آموزان با اختلال رياضي اهميت ويژه اي دارد.

قاطع زاده، عبدالامیر(1390)، در بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانشجویان دختربه این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به افزایش سلامت روان دانشجویان شده است. همسو با این پژوهش نیز خدابخش، منصوری(1390) ،در بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان افراد ، یافته ها نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان افراد تأثیر داشته وباعث افزایش سلامت روان افراد می گردد.

در پژوهشی که خلعتبری وعزیز زاده حقیقی (1390)، در مورد تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی وراهبردهای مقلبه با فشار روانی بر سلامت روان دانشجویان دختر انجام دادند یافته ها نشان داد که،آموزش مهارت‌های زندگی (05/0>p) به طور معناداری موجب افزایش سلامت روان در دانشجویان می گردد. همچنین در مقایسه تأثیر آموزش راهبردهای مقابله با فشار روانی با آموزش مهارت‌های زندگی مشخص گردید که آموزش راهبردهای مقابله با فشار روانی تأثیر بیشتری نسبت به آموزش مهارت‌های زندگی بر افسردگی دانشجویان دختر دارد.

درپژوهشی که‌توسط نعمتي سوگلي تپه و همكاران ( 1388) ، تاثير آموزش گروهي مهارت‌هاي زندگي را در كاهش نشانه هاي اضطراب و افسردگي پس از پيوند عروق كرونر را بر روي 40 بيمار مبتلا به بيماري كرونري قلب را كه براي اولين بار مورد عمل جراحي قرار گرفته بودند با انتخاب دو گروه شاهد وگواه را بررسي نمودند. يافته ها نشان دادند كه برنامه آموزش گروهي مهارت‌هاي زندگي بطور معني داري نشانه هاي اضطراب و افسردگي را در بيماران گروه آزمايش كاهش داد )001/0 >p (چنين تغييري در بيماران گروه گواه ديده نشد بين دو جنس از لحاظ اثر بخشي آموزش گروهي ، تفاوت معني داري وجود نداشت.

نتابج پژوهش یوسف پور،گروسی(1388)، نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش و بهبود سلامت روان و کاهش علائم جسمانی و اضطراب معلولان جسمی بهزیستی شهرستان تبریزشده است.

حاج اميني و همكاران) 1387 ( ، در مطالعه اي كه بر روي دانش آموزان مقطع راهنمايي يكي از شهرك هاي تهران با استفاده ازپرسشنامه 21 dass انجام داده بودند ، تاثير آموزش مهارت‌هاي زندگي را بر روي واكنش هاي هيجاني نوجوانان بررسي نمودند. در اين مطالعه در هر دو گروه آزمايش و كنترل 30 نفر بطور تصادفي جايگزين شده بودند و مهارت‌هاي زندگي طي 5 جلسه به آنها آموزش داده شده بود ، بعد از 6 هفته كه از آنها پس آزمون بعمل آمد نتايج نشان دادند كه بين قبل و بعد از آموزش در بعد استرس ، اضطراب و نمره كل واكنش هاي هيجاني تفاوت معني دار آماري وجود دارد ولي از نظر افسردگي اين اختلاف فاقد تفاوت آماري معني دار بود. در اين پژوهش پژوهشگران نتيجه گرفتند كه از طريق آموزش مهارتهاي زندگي مي توان ميزان استرس ، اضطراب و بطور كلي واكنش هاي هيجاني نوجوانان را كاهش داد .درهمین راستا شفیع آبادی وهمکاران(1387)پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس برافزایش سلامت روان دانشجویان انجام دادند که نتایج یافته ها نشان داد که آموزش مهارت مدیریت استرس باعث برافزایش سلامت روان وکاهش نشانگان جسمانی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی وافسردگی می شود.

درپژوهشی‌طارميان و همكاران (1387) ، اثر بخشي برنامه ي آموزش مهارت‌هاي زندگي به منظور پيشگيري از مصرف مواد مخدر در دانش آموزان دوره ي راهنمايي را بر روي 1862 دانش آموز دختر و پسر شهر و شهرستانهاي تهران را كه در مقطع اول راهنمايي مشغول به تحصيل بودند ، در دو گروه آزمايشي و كنترل بررسي نمودند. يافته هاي اين مطالعه نشان دادند كه ميانگين نمرات دانش آموزان به لحاظ افزايش اطلاعات درباره مواد، تغيير نگرش نسبت به مواد و كسب مهارت‌هاي مورد نظر در مرحله پس از آزمون ، تفاوت معني داري با همين نمرات در مرحله ي بيش آزمون داشت. پژوهشگران بطور كلي نتيجه گرفتند كه آموزش مهارت‌هاي زندگي سبب افزايش سطح مهارت‌هاي دانش آموزان گروه آزمايش شد. از اينرو اين برنامه بمنزله يك عامل حفاظت كننده به كاهش مصرف مواد مخدر در سال هاي بعد مي تواند حائز اهميت باشد.

حداد فرید (1387)، در پژوهش خویش به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های زندگی با افزایش شایستگی های اجتماعی و ارتقای سطح روابط بین فردی نوجوانان ارتباط قاطع دارد .

امیرراشد(1387)، در پژوهشی به بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی در توانایی کنترل خشم وپرخاشگری نوجوانان پرداخته است . یافته ها نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی و راهبردهای مقابله با فشار روانی به طور معنادار موجب افزایش سلامت روان می گردد.در همین راستا پژوهش گلزاری (1386) نیز نشان داد که میانگین نمرات نشانه های بدنی دانشجویانی که به میزان کمی از مهارتهای زندگی برخوردارهستند به طور معناداری بالاتر از دانشجویانی است که میزان آگاهی آنان از مهارت ها زیاد است.

در پژوهشی پاشا و یادآوری (1386)، به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی ، سلامت عمومی آزمودنی ها را بهبود می بخشد.

خوشابي و همكاران (1386)، در پژوهشي كه بر روي 585 نفر از دانشجويان دختر شهر تهران در زمينه ميزان آگاهي آنها از مهارت‌هاي زندگي انجام شده بود ، نتايج حاصله نشان دادند كه3/9درصد از آنها آگاهی ضعیفی از مهارت‌های زندگی دارند ، 5/47 درصد آگاهي در حدمتوسط و2/43 درصد آگاهی درحد خوبي داشتند. همچنين در اين تحقيق نتايج نشان داده است بين مقطع تحصيلي دانشجویان و ميزان آگاهي آنها رابطه معنی دار (05/0>p ) و بين عوامل جمعيت شناختي مورد بررسي و ميزان آگاهي آنها رابطه معني داروجود نداشت.

حق شناس، چمنی، فیروزآبادی (1385) در پژوهشی نشان دادند که دانش آموزان تیزهوش از سطح سلامت روانی بهتری نسبت به دانش آموزان عادی برخوردار هستند .

درپژوهشی‌که‌توسط حقیقی و همکاران، ( 1385 ) نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

در پژوهشی که توسط ثمری و لعلی فاز ( 1384 )، نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در مجموع موجب بهبود نسبی شاخص‌های سلامت روان(استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی) در گروه‌های شرکت‌کننده می‌شود.

در پژوهشي‌دیگر که توسط وردي (1383) ، انجام شد تاثير آموزش مهارت هاي زندگي بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئوليت پذيري دانش آموزان دختر سال اول متوسطه ناحيه يک اهواز مورد بررسي قرار گرفت نتايج  نشان داد که آموزش مهارت هاي زندگي بر سلامت عمومي ، عزت نفس و خود ابرازي دانش آموزان تاثير مثبت داشته و موجب افزايش معني دار هر کدام از متغير ها شده است.در همین راستا نیزدر پژوهشی که توسط یادآوری(1383)،صورت گرفت تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس وخود ابرازی دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهرستان اهواز مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی بر سلامت عمومی،عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان تاثیر مثبت داشته و موجب افزایش معنا دار هر کدام از متغیرها شده است.

گلگذار(1379) درپژوهشی نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی در افزایش ابراز وجود آزمودنی ها مؤثر است.

در پژوهش قهقایی ویکتا(1379)در بررسی نحوه مقابله با فشار روانی در بین دانش آموزان تیز هوش وعادی یافته ها نشان داد که به عنوان یک متغیر در نحوه مقابله با تنیدکی معنی دار است و دانش آموزان تیز هوش خوش بینانه تر با روددادها برخورد می کنند وبه توانمندی خود برای حل مشکلات اعتقاد دارند.

مقدم (1378) در مطالعه اي نيمه تجربي تاثير آموزش واحدهاي مهارتهاي زندگي بر ميزان آگاهي و نگرش دانشجويان جديد الورود درباره مهارت هاي زندگي و ارتقاء توانمندي هاي رواني – اجتماعي آنان بر روي51 دانشجوي رشته مامايي جديد الورود و نمونه شاهد شامل42 دانشجو پزشكي و مامايي ترم دوم بررسي نمودند. يافته ها نشان دادند ميانگين نمرات دانش و نگرش دانشجويان گروه آزمايش نسبت به گروه شاهد بطور معني داري افزايش يافت. براساس نتايج بدست آمده نوع رشته تحصيلي تاثيري در ميزان اثربخشي آموزش بر دانش و نگرش دانشجويان نداشت. ميانگين نمره توانمندي هاي رواني – اجتماعي تنها در دانشجويان مامايي گروه آزمايش ( نسبت به گروه شاهد) بطور معني داري افزايش يافت. در اين رابطه مطالعه پژوهشگران بطور كلي نتيجه گيري كردند كه آموزش مهارتهاي زندگي به دانشجويان بصورت سيستماتيك و سازماندهي شده و در قالب درس يك واحدي تاثير بازرسي در ارتقاي دانش و نگرش نسبت به مهارتهاي زندگي و توانمندي هاي رواني – اجتماعي آنان داشت.

## 2-4-2- پیشینه خارجی :

درپژوهشی انتظار فومانی وصالحی(2013)، به اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری ، سازگاری اجتماعی وسلامت روان دانشجویان انجام دادند ، نتایج نشان داد که تفاوت قابل ملاحظه این دو گروه در همه‌ی مقیاس هادیده شد.پرخاشگری گروه آزمایش کاهش یافت وسازگاری‌ اجتماعی وسلامت روانی‌شان بهتر شد.

درپژوهشی خوش روش وپور محسن(2013)، اثریخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان افراد مراجعه کننده به مراکز مشاوره رشت را بررسی نمودند. در این پژوهش که بر اساس پیش آزمون وپس آزمون‌ با یک گروه کنترل بودونمونه شامل 42 نفر از افرادی که به مرکز مشاوره مراجعه نموده بودندکه به صورت تصادفی در دو گروه تقسیم شدند واز پرسشنامه 28 سئوالی سلامت روان گلدنبرگ استفاده وتغییرات آنالیز شدند.از نظر آماری تفاوت رضایت بخشی از لحاظ سلامت روان بین دو گروه کنترل و آزمایش بعد از ورود مداخله گر مشاهده شد.ودر نهایت نتایج نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی سبب بهبودی وافزایش سلامت روان افراد گردید.

در پژوهشی گل محمدنژاد بهرامی وهمکاران(2013)،به اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی برسلامت روان مادران کودکان استثنایی پرداختند. در یک طرح آزمایشی همراه با پیش آزمون وپس آزمون توأم با گروه کنترل.نمونه شامل 30 مادر دارای کودک استثنایی بود که به دو گروه مساوی تقسیم شدند واز پرسشنامه سلامت عمومی استفاده گردید. برای گروه آزمایشی مهارت‌های زندگی شامل خود آگاهی، حل مسأله، مهارت مقابله با استرس ومهارت ارتباط مؤثر در 12 جلسه آموزش داده شد.نتایج یافته ها نشان دادند که مهارت‌های زندگی در افزایش سلامت روان گروه آزمایش ،نقش مثبتی دارند. و این اموزش‌ها اثر مثبتی در کاهش اضطراب وافسردگی دارند.

در پژوهشی که توسط ویست(2010) انجام شدنتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان به مهارت آنها در حل مشکلات بین فردی ومقابله با اضطراب دلالت دارد و نیز می توانند تعارض های خود را با همسالان به نحو سازنده ای حل نمایند.

در پژوهشی که بوب لاولیر وهمکاران(2010)در ارتباط با مهارت‌های ارتباطی مورد نیاز دانشجویان کارشناسی ارشد انجام دادند به این نتیجه رسیدند که این نتیجه رسیدند که این مهارت‌ها به طور چشمگیری باعث افزایش اعتماد به نفس و ارتباط با دیگران وانعطاف پذیر شدن در آنان می گردد.

در پژوهشی که وانگ بو وهمکاران(2010)در ارتباط با کیفیت زندگی در میان مهاجران روستایی وبه شهری درچین انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی پیش از مهاجرت با تمرکز بر ایجاد مهارت‌های مقابله‌ای‌کارآمد کیفیت زندگی وسلامت روانی را بهبود می بخشد.

نتایج پژوهش اسکوجیل(2010) نشان داد که آموزش مهارت ها باعث افزایش عزت نفس وخودکارآمدی وکاهش تأثیرات منفی استرس های روزمره ودر نتیجه کمک به سلامت روان می کند.

در پژوهشی که توسط استگر،مان ، میچلز وکوپر(2009) انجام شدنتایج نشان دادند که معناداری زندگی به اشکال مختلف با تأثیر پذیری از سطح مهارتهای افراد در عرصه زندگی بستر را برای تضعیف علائم تهدیدکننده سلامتی نظیر افسردگی واضطراب فراهم می سازد.

در پژوهشی که مارتین جونزوهمکارانش(2009)، در ارتباط با مهارت  های زندگی مورد نیازورزشکاران انجام دادندبه این نتیجه رسیدند که مهارت های فردی از جمله مهارت های اجتماعی،احترام، رهبری،تعامل خانواده و ارتباطات و مهارت های شخصی از جمله خود سازمان دهنده،نظم و انضباط،اعتماد به نفس،تعیین هدف،مدیریت نتایج عملکرد و انگیزه از مهم ترین مهارت های زندگی مورد نیاز آنان می باشد.

در پژوهشی که ونزل ویکتوریاوهمکارانش(2009)،در ارتباط با تاثیر برنامه آموزش مهارت های زندگی بر جلو گیری از سوء استفاده از مواد مخدر انجام دادند به این نتیجه رسیدند که مهارت های زندگی تاثیر مثبتی بر کاهش استفاده از مواد مخدر و الکل در دانش آموزان دارد.

در پژوهشی که کنراد و همکارانش(2009)، در ارتباط با بهبودمهارت‌های زندگی واعتماد به نفس در کارکنان بیمارستان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پس از آموزش مهارت‌های زندگی،اعتماد به نفس در آنان بطور چشمگیری افزایش یافت.

در پژوهشی که توسط ترنر، مک دونالد وسامرست(2008)، در ارتباط با آموزش مهارت های زندگی ازجمله حل مسله و ارتباطات موثر بر روی نوجوانان انجام شد نشان داد که این مهارت‌ها،توانایی های آنان را برای حل مشکل و استفاده موثر از حمایت های اجتماعی در آنان را افزایش می دهد

در پزوهشی كه توسط منال غرابي و همكاران( 2008 ) انجام گرديد ، که پزوهشی نيمه تجربي‌بود ، 84 كارمند زن شاغل در دانشگاه را بمدت 10 هفته در يك دوره كلاس آموزش مهارتهاي زندگي بصورت هفته اي يك تا دو جلسه2 ساعته ، شركت دادند ، نتايج اين مطالعه نشان داد كه تعدادي از اعضاي نمونه مورد مطالعه كه علائم روانپزشكي مانند افسردگي ، اضطراب ، اختلالات روان تني وسائل و مشكلات اجتماعي نشان داده بودند ، بعد از مداخله ميانگين نمرات آنها بطور معني داري در پس آزمون كاهش داشت ، البته اين كاهش در مقياس هاي مربوط به علائم افسردگي مشهورتر بود.

در پژوهشی مک ماهون، گیبسون، آلن وساندرز(2007) به این نتیجه رسیدند که انعطاف پذیر بودن ،مقابله مؤثر با چالش های زندگی را افزایش می دهد، به خوبی در عرصه تأثیر راهبردهای مقابله‌ی فشار روانی بر سلامت روان قبل طرح وگسترش است

زولینگر ، سایول، موگی، ولدریج، کامینگز(2006) در مطالعه ای به بررسی تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر دانش، نگرش ها وتوانایی دانش آموزان مدارس راهنمایی در انتخاب سبک زندگی سالم پرداختند. نتیجه پژوهش اثر مثبت آموزش را نشان داد.

در پژوهشی بارلو وهمکاران (1998)، به این نتیجه رسیدندکه رويكرد مهارت هاي زندگي بر افزايش عزت نفس، توانايي تصميم گيري و مقاومت در برابر فشار همسالان جهت مصرف مواد در مدارس تاثير دارد و برنامه موثري است كه پيا مد هاي مهمي در سلامتي كودكان و نوجوانان دارد(به نقل ازوردی،1383).

# منابع

**فهرست منابع**

الف ) – منابع فارسی

اتکینسون،رینا،اتکینسون،ریچارد.(1990). *زمینه روانشناسی*،براهانی،محمد نقی وهمکاران(1386)،انشارات رشد.

ادبی،راضیه.(1388).*بررسی پایگاه هویت وسلامت روانی در اوایل واواسط نوجوانی*،پایان نامه ارشد روانشناسی بالینی،دانشگاه علوم پزشکی وتوانبخشی.

ادیب،یوسف.(1385).بررسی میزان دستیابی نوجوانان ایرانی به مهارت‌های زندگی.*فصلنامه روانشناسی* *دانشگاه تبریز، سال اول1،شماره 4 .*

احمدوند ، محمدعلی.(1388).*بهداشت روانی*.انتشارات :پیام نور.

استرنبرگ،رابرت‌جی،ریس،سالی(1994).*تیزهوشی‌تعاریف‌ومفاهیم*، امیری مجد،مجتبی(1385).تهران:دانژه.

اسکندری، حسین.(1380) .*مهارت های زندگی*. تهران انتشارات سپند هنر.

اسکندری،محمد.(1380).بررسی اثر آموزش مهارت‌های‌زندگی درتعامل با شیوه‌های فرزندپروری برعزت نفس دانش آموزان استان اردبیل*.فصلنامه پیام مشاوره.جلد 3.*

اژه ای،جواد.(1383).*ویژگی های کودکان تیزهوش*.نشر سمپاد.

اژه ای،جواد.(1383).*ویژگی های شخصیتی تیزهوشان در پژوهش های روانشناختی ایران*.نشر سمپاد.

افروز،غلام علی.(1393).خلاقیت لازمه بدست آوردن سرنخ علوم وفنون. *فصلنامه مرکز ملی استعدادهای* *درخشان ودانش پژوهان جوان.سال هجدهم،شماره2.*

امیری‌برمکوهی،علی.(1388).آموزش‌مهارت‌های‌زندگی برای کاهش افسردگی. *مجله‌روان شناسی‌تحولی.شماره* 2.

ارونسون، الیورت.(1937). *روانشناسی اجتماعی* ، شکرشکن ، حسین.(1393).انتشارات رشد.

آبکنار،جلیل،عاشوری،سمیه،پورمحمدرضای تجریشی،محمد.(1391). بررسي تأثير آموزش مهارت هايزندگي بر مهارت هاي شناختي، رفتاري، هيجاني و انگيزشي دانش آموزان با اختلال رياضي . *پژوهش درعلوم* *توانبخشی ،سال8 ،شماره6، بهمن واسفند.*

آقاجانی،محمد.(1381).تأثیر آموزش مهارت‍های زندگی برسلامت روان ومنبع کنترل نوجوانان.پایان نامه کارشناسی ارشد.*دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی دانشگاه الزهرا.*

باغبانی،حافظ.(1392). *اثر بخشی آموزش برنامه مهارت های زندگی بر بهبود ارتباط و کنترل خشم کودکان* *آهسته گام*. پایان نامه کارشناسی ارشد. منتشر نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.

بافنده قراملکی،حسن.(1379).*مقایسه سلامت عمومی نوجوانان ناشنوا*.پایان نامه چاپ نشده،کارشناسی ارشدروان شناسی عمومی،تهران،دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی.

براندن، ناتانیل، (1374). *روان شناسی کمال*. ترجمه جمال هاشمی، تهران: قوس.

بیابانگرد،اسماعیل.(1387). *روشهای پیشگیری از افت تحصیلی*. تهران : انتشارات انجمن اولیا ومربیان.

پاشا، غلامرضا و داد آوری، ماندانا(1386) اثر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس *و* خودابرازی. *فصل نامه مطالعات جوانان، شماره 10و11.*

پورمقدس، علی(1384). *روان شناسی سازگاری.* موسسه انتشاراتی مشعل، اصفهان.

تقوی،سیدمحمدرضا.(1380).بررسی روایی واعتبار پرسشنامه سلامت عمومی (*GHQ*). *مجله روان* *شناسی،دوره 5،شماره4.*

تیمیان، علیرضا(1386) *مهارت های زندگی*. تعاریف و مبانی نظری ، تهران: انتشارات رشد .

ثمری ،علی اکبر و لعلی فاز،احمد.( 1384). مطالعه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر استرسخانوادگی و پذیرش اجتماعی . *فصلنامه اصول بهداشت روانی سال هفتم، بهار و تابستان، شماره 26-25.*

جلالی، آریا.، آسایش، قنبری. (1391). *بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر برقراری ارتباط اجتماعی* *کارآمد در دانش آموزان دختر اول دبیرستان*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی . دانشگاه علامه طباطبایی.

حاج اميني ، زهرا و همكاران. ( 1387 ) . بررسي تاثير آموزش مهارتهاي زندگي بر واكنش هاي هيجانينوجوان*ان* . *مجله 263 - علمي علوم رفتاري ، دوره 2 ، شماره3 ، پائيز .*

حداد، فرید(1387). *بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر مؤلفه های سازگاری و سلامت عمومی بر دختران ساکن* *مراکز بهزیستی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، منتشر نشده دانشگاه تبریز.

حدادی، کوهسار، (1388). *رابطه مولفه های هوش هیجانی با سلامت روان شناختی و موفقیت تحصیلی، مجله دانش و پژوهش* *در علوم تربیتی- برنامه ریزی درسی* ،دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسکان (اصفهان).

حق شناس، حسن، چمنی، امیررضا، فیروز آبادی، علی،(1385). *مقایسه ویژگی های شخصیتی و سلامت روان دبیرستان های* *تیز هوشان ودبییرستان های عادی*، اصول بهداشت روانی، بهار و تابستان.

- حقیقی ، جمال،بشلیده،کیومرث،موسوی،سید محمد،مهرابی زاده هنرمند،مهناز.(1385). بررسی تاثیر آموزشمهارتهای زندگی بر سلامت روانی و غزت نفس دانش آموزان دختر سال اول متوسطه، *مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز ، دوره سوم، سال سیزدهم.*

حسینی زاده، امیدعلی(1390). *ارایه درسی برای ارتقای سلامت سازمانی در آموزشکده های سمای دانشکاه آزاد اسلامی*، پایان نامه دکتری تخصصی مدیریت آموزشی.

حسینی، سیدابوالقاسم، (1378)، مفاهیم و اهداف بهداشت روانی*. فصل نامه علمی- پژوهشی اصول بهداشت روانی، سال اول، شماره 1 بهار.*

خانزاده،عباسعلی،حسین،رشیدی،نورالدین،یگانه،طیبه،زارعی‌منش،قاسم،قنبری،نیکزاد(1391).تأثیرآموزش مهارت‌های زندگی برمیزان اضطراب وپرخاشگری دانشجویان*،مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان،دوره دوازدهم.*

خدا بخش، محمدرضا،منصوری،پروین، 1389. تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان، *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، شماره 13.*

خدابخش کولانی،آناهیتا.(1387). *مشاوره با سالمندان*.انتشارات جنگل جاودانه.

خدا رحیمی،سیامک، (1373). *روان شناسی سالمندی*، آستان قدس رضوی.

خلعتبری، جواد، عزیززاده حقیقی، فرشته، (1390). *تاثیر آموزش مهارت های زندگی و راهبرد های مقابله* با *فشار روانی بر سلامت روان دانشجویان.* *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، سال دوازدهم. شماره 2 تابستان .*

خراتی، صابر(1385) .*ضرورت فراگیری مهارت های زندگی برای کودکان و نوجوانان*. روز نامه ی شاپرک شماره 1016.

خوشایی،کتایون وهمکاران (1386).بررسی میزان آگاهی دانشجویان دانشگاههای شهر تهران. *مجله علمی* *دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی همدان،دوره 15 ،شماره 3،پاییز* .

جلیلیان، خدابخش، (1392) *رابطه منع کنترل با انگیزه پیشرفت و سلامت عمومی در دانش آموزان*. پایان نامه کارشناسی ارشد. منتشر نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.

دادستان، پریرخ، (1392) *روان شناسی مرض تحولی*. ج(1) تهران : سمت چاپ چهاردهم.

دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان کل کشور(1386) .*راهنمای آموزش مهارت* *های زندگی*، تهران، انتشارات آبی.

دولتیاری، قادر، (1392) *اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر استرس و راهبرد های مقابله ای در سربازان وظیفه .*پایان نامه کارشناسی ارشد. منتشر نشده دانشکاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.

دلیری، زهرا(1383) *مهارت های زندگی را بیاموزیم*. نشر پیوند اسفند ماه.

دهستانی، منصور(1392) *مهارت های زندگی* .چاپ سوم نشر میم.

رضایی، موسی، (1387). *خانواده و نگرش نو به تعلیم و تربیت فرزندان*. انتشارات دانش پرور.

رحیمیان بوگر، محمدی فر ، محمدعلی، نجفی، محمود، دهشیری، غلامرضا(1392)، تاثیر مهارت های زندگی بر سلامت عمومی دانشجویان. *دو فصل نامه علمی- پزوهشی، دانشگاه شاهد، سال بیستم دوره جدید شماره 8 بهار و تابستان.*

رسولی، آراس.(1385). بررسی رابطه بین سلامت روانی، رضایت مندی از زندگی زناشویی و عملکردتحقیقی از بین دانشجویان. *فصل نامه پژوهش های تربیتی، سال دوم، شماره9 ، زمستان 85..*

ساعتچی، محمود، (1383) . *روان شناسی در کار سازمان مدیریت* .تهران: انتشارات رشد، چاپ پنجم.

سازمان بهداشت جهانی(2001). *برنامه آموزش مهارت های زندگی*، ترجمه نوری قاسم آبادی، ربابه، محمد خانی، پروانه، (1377)، تهران : واحد بهداشت و روان و پیشگیری از سوء مصرف مواد سازمان بهداشت جهانی.

سرمد،زهره،بازرگان،عباس،حجازی،الهه.(1391).*روش‌های نحقیق در علوم رفتاری*.نشر آگه.

سلطانیان، نعمت. (1381) .*وضعیت سلامت معلمان شهر کرمانشاه*. پژوهش شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان کرمانشاه.

سیف،علی اکبر. (1390).*روانشناسی پرورشی*.انتشارات دوران.

سیف،علی اکبر. (1390).*روشهای اندازه گیری و ارزشیابی آموزش*.تهران:نشر دوران.

شاملو، سعید.(1392) *بهداشت روانی*. تهران: انتشارات رشد.چاپ بیست و چهارم.

شاویسی زاده، سعید.(1391) .*اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان فرزندان شاهد و ایثار گران*، پایان نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.

شعاری نژاد، علی اکبر. (1388). *نقش فعالیت های فوق برنامه در تربیت نوجوانان*. تهران: موسسه اطلاعات.

شفيع آبادي ، عبدالله ، ناصري ، غلامرضا. ( 1392 ). *نظريه هاي مشاوره و روان درماني* ، تهران : مركز نشر.

شفيع آبادي ، عبدالله.(1388).*راهنمایی ومشاوره شغلی وحرفه ای*.چاپ هشتم،تهران:انتشارات رشد.

شعبانی،حسن.(1392).*مهارت‌های آموزشی*.تهران:انتشارات سمت.

شکوهی،یکتا،قهقایی.(1379).بررسی نحوه مقابله با فشار روانی در بین دانش آموزان تیز هوش وعادی دبیرستانهای شهر کرج.*فصلنامه استعدادهای درخشان،سال نهم،شماره1*.

شهیدی، شهریار، و حمدیه، مصطفی.(1381). *اصول و مبانی بهداشت روانی*. تهران: سمت.

سعادتمند،سعید.(1390). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی ومشاوره گروهی به شیوه REPTآلبرت آلیس بر خود پنداره*، *انگیزه پیشرفت وسلامت روان دانش آموزان پسر نا موفق مقطع متوسطه* *روانسر*.پایان نامه کارشناسی ارشد،منشر نشده.دانشکده ادبیات وعلوم انسانی گروه علوم تربیتی. دانشگاه ارومیه.

سهرابی، رقیه، محمدی اکبر، ارفعی اصغر.(1390). اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر سبک های مقابله ای نوجوانان دختر. *زن و مطالعات خانواده، سال چهارم شماره سیزدهم پائیز*.

طارمیان ، فرهاد و همكاران.(1387) . اثر بخشي آموزش مهارتهاي زندگي به منظور پيشگيري از مصرف مواد مخدر در دانش آموزان دوره راهنمايي ، *مجله علمي ، پژوهشي دانشگاه علوم پزشكي زنجان ، دوره16 ، شماره 65 ، زمستان.*

طارميان ، فرهاد .( 1378 ). *سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان* ، چاپ اول، تهران: انتشارات تربيت.

علی مدد ، زهرا.(1392) .*بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان نوجوانان*. شورای تحقیقات اداره کل آموزش وپرورش استان ایلام.

فتحی آشتیانی،علی,دادستانی،محبوبه.(1391).*آزمون‌های روان شناختی: ارزشیابی شخصیت وسلامت روانی*.چاپ نهم،تهران: انتشارات بعثت.

فراهانی، محمدنقی، کرمی نوری، رضا. (1385). *روان شناسی سال سوم ادبیات و علوم انسانی*. شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، تهران، چاپ ششم.

قاسم زاده، فاطمه.(1383). *راهنمای آموزش مهارت های زندگی برای جوانان و زنان*. جلد1، نشر نهضت سواد آموزی.- کاپلان وسادوک.(2007).*خلاصه روانپزشکی،فرزین رضاعی*.(1391).انتشارات ارجمند.

کاظمی حقیقی،ناصر.(1376). *روانشناسی کودکان تیز هوش وروشهای آموزش ویژه*.ناشر:کانون فرهنگی انتشارات سایه سیما.

کاکابرایی،کیوان،ارجمند نیا،علی اکبر،افروز،غلام علی.(1389).رابطه سبک‌های مقابله‌ای وحمایت اجتماعی ادراک شده با مقیاس‌های بهزیستی در بین والدین کودکان استثنایی وعادی شهر کرمانشاه.*فصلنامه افراد* *استثنایی،سال دوم،شماره7.*

کارلسون، نایل آر.(2001).*مبانی روانشناسی فیزیولوژیک*.پژهان، مهرداد.(1390).چاپ نهم .انتشارات ارکان دانش.

کاکی، آتوسا، (1392). *پیش بینی انتظار از ازدواج بر مبنای سلامت عمومی و سبک های پردازش اطلاعات در دانشجویان*. پایان نامه کارشناسی ارشد. منتشر نشده. دانشکاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.

کاکی، آتوسا،(1386) *بررسی رابطه بین عزت نفس و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر*. پایان نامه کارشناسی. منتشر نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.

کاویانی،حسین(1386). *نظریه های زیستی شخصیت*. تهران: انتشارات مهر کاویان، چاپ دوم.

کچوئیان، حسین، (1390) .*رویکرد های مختلف در مورد ارتباط فرهنگ ها.* تهران: انزلی.

کریم زاده ،اسماعیل.(1388).*راهنمای آموزش و آداب مهارتهای زندگی*.تهران: یادمان هنر اندیشه.

کریمی، یوسف، (1392)، *روان شناسی شخصیت*. چاپ هیجدهم. تهران: نشر ویرایش.

کریستین، آنتونی، جی،(1996). *روان شناسی سلامت*. فتحی آشتیانی ،علی، تهران: بعثت.

کلینیکه، ال، کریس. (1988). *مهارت های زندگی*. ترجمه شهرام محمد خانی، چاپ پنجم (1389)، تهران: رساله تخصصی.

گاطع زاده، عبدالامیر.(1390). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان دانشجویان دختر. *فصل نامه* *علمی- پژوهشی زن و فرهنگ. سال سوم شماره نهم پائیز.*

گالاگر،جیمز،(1997). *آموزش کودکان تیز هوش* .ترجمه مهدی زاده،مجید،صافی،احمد(1387).نشر: مؤسسه چاپ وانتشارات آستان قدس رضوی.

گلگداز، وجیهه ا...(1379). *اثر بخشی ابراز وجود بر خود کار آمدی گروهی از نوجوانان و جوانان مقیم شبانه روزی شهر* *تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه بهزیستی و توانبخشی.

گلزاری، محمود.(1386). *بررسی میزان آگاهی دانشجویان شاهد دانشگاه ها و مراکز اموزش عالی شهر تهران از مهارت های* *زندگی*. تهران: معاونت پزوهشی بنیاد شهید و امور ایثار گران.

گنجی، حمزه. (1392). *بهداشت روان.* تهران: ارسباران چاپ پانزدهم.

لاکانی،مژگان.(1384) .*جزوه مهارت های زندگی*. تهران، سازمان جمعیت جوانان هلال احمر.

مایر،ریچارد.(1986).*روانشناسی تربیتی*.فراهانی،محمدنقی(1376).تهران:مرکز فرهنگی انتشارات جهاد دانشگاهی تربیت معلم.

محمد خانی، شهرام و همکاران( 1377). مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزاندختر سال اول متوسطه، *مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره1 .*

محمد خانی، شهرام و همکاران(1385). *راهنمای علمی برگزاری کارگاه های آموزش مهارت زندگی*. نشر دانژه.

محمد خانی، شهرام(1389). *آموزش مهارتهای زندگی ویژه دانش آموزان*، به سفارش وزارت آموزش وپرورش . چاپ هفتم.نشر طلوع.

مردانی،مرجان،حیدزی،هایده.(1389).بررسی تأثیر ابراز وجود بر میزان افسردگی بعد از زایمان*.مجله علمی* *پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران.سال هشتم،شماره 4.*

میلانی فر، بهروز. (1389). *سلامت روانی*. تهران: قومس. چاپ یازدهم.

میکائیلی منیع،فرزانه،احمدی خویی،شاهپور،زارع،حسین(1390).بررسی مقایسه ای اثربخشی آموزش سه مهارت زندگی بر سلامت عمومی دانشجویان سال اول.*مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران،دوره 21 شماره5.*

مقدم ، مرضيه و همكاران (1387). *اثربخشي آموزش مهارتهاي زندگي بر ميزان آگاهي و نگرش دانشجويان جديد الورود* درباره مهارتهاي زندگي و ارتقاء توانمندي هاي مطالعات و توسعه آموزش پزشكي ، دوره پنجم : شماره اول .

مقدم، بدری.(1388).*کاربرد روانشناسی در آموزشگاه*،انتشارات سروش.

معافی،محمود،رون،سیدامیر.(1393).*یافته های پژوهش نیاز سنجی برنامه درسی اختصاصی مدارس استعدادهای* *درخشان*.فصلنامه مرکز ملی استعدادهای درخشان ودانش پژوهان جوان.سال هجدهم،شماره2.

موتابی فرشته،محمدخانی شهرام،نوری ربابه.(1389). *آموزش مهارتهای زندگی ویژه دانش آموزان؛*به سفارش وزارت آموزش وپرورش . چاپ هفتم.نشر طلوع.

موکیلی، آالکس ودانترز روبرت.(1994). *انگیزش وهیجان*.گنجی،حمزه،پیکانی،علی.(1384).نشر ساوالان.

مهدی زاده، منصور.(1382*). نقش آموزش مهارت های زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر، عزت نفس دآنش* *آموزان پسر راهنمایی تهران*، پایان نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده دانشگاه آزاد تهران.

میرزمانی ، آرزو.، دولتشاهی، عسگری. (1391). *بررسی سودمندی آموزش مهارتهای زندگی به دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر تهران* . پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه علامه طباطبایی.

نعمتي سوگلي تپه فاطمه، باباپورخيرالدين جليل، محمودعليلو مجيد، بيرامي منصور، هاشمي نصرت آباد تورج.(1388). ، تاثير آموزش گروهي مهارتهاي زندگي در كاهش نشانه هاي اضطراب و افسردگی پس از پيوند عروق كرونر ، *مجله علمي روانپزشكي و روانشناسي باليني ايران ، سال پانزدهم ، شماره 1 ، بهار.*

نويدي، احد.(1385). *آزمودن تأثير آموزش مديريت خشم بر مهارت هاي خود نظم دهي خشم، سازگاري و سلامت عمومي* *پسران دوره متوسطه شهر تهران* . رسا لة دكتري روان شناسي، تهران، دانشكد ة روان شناسي و علوم تربيتي، دانشگاه علامه طباطبايي.

نوری ربابه.(1389). *آموزش مهارتهای زندگی ویژه دانش آموزان*، به سفارش وزارت آموزش وپرورش . چاپ هفتم.نشر طلوع.

نوری، ربابه.(1389). *مهارت های تفکر نقادانه و خلاق*، معاونت پژوهشی و تربیت بدنی ، دفتر مشاوره تربیتی.

نوربالا،احمدعلی،باقری یزدی،عباس،محمد کاظم.(1387).اعتباریابی پرسشنامه 28 سئوالی سلامت عمومی به عنوان ابزار غربالگری اختلالات روانپزشکی در شهر تهران*. مجله پزشکی حکیم،دوره 11،شماره 4.ص 53-47.*

نیک پرور، ریحانه.( 1391) .مهارت های زندگی، چاپ سوم، تهران: انتشارات مبتکران.

وردی، مینا.(1383). *بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان* *دختر سال اول متوسطه ی آموزش و پرورش ناحیه ی یک اهواز*. شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان.

ولیزاده، علیرضا.(1391) .*بررسی رابطه هوش هیجانی با سلامت روان مجرمان زندانی شهر کرج*. پایان نامه کارشناسی ارشد. منتشر نشده دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.

هومن،حیدرعلی،گنجی،کامران،امیدی فر،احمد.(1392).فراتحلیلمطالعات اثربخش آموزش مهارت‌های زندگیبر سلامت روان.*مجله روان شناسی تحولی سال دهم، شماره37.*

یاری،س.(1385).*تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی برسلامت روان ومنبع کنترل در نوجوانان*. پایان نامه ارشدمنتشر نشده.رشته روانشناسی عمومی،دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن.

یادآوری، ماندانا.(1383*). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خودابرازی دانش آموزان دختر* *مقطع متوسطه شهرستان اهواز*، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

منابع لاتین :

Bob, L. Roisin, D. (2010).Using podcasts to support communication skills development: A case study for content format preferences among postgraduate research students Computers & Education, Volume 54, Issue 4, May.

Bo,W,Xiaoming Li, Bonita, S,Xiaoyi ,F.(2010). The influence of social stigma and discrhminatoty experience on psychological distress and quality of life among rural – to- urban migrants in china Social Science & Medicine, In Press, Corrected Proof, A vailable online 27 March.

Conrad, A, Thomas, W. Lindner, E, Leif Moen, Kjetil Sunde. (2 -Botvin. G.J.Kantor.L.W ( 2009 ), per renting alcohol and Tobaccos.

Darden.C.A:Gunter. E.J (2007), Life skills development scale adolescence from.Journal health counseling.

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

Klingman. A (2009 ), Psychological education : studying adolescents interests from their own perspective. Journal Adolescence.

Kaplan, A.E., Matson, J.L., & Esveldt-Dawson, K. (1992). The relationships of role-play assessment of children‘s social skills to multiple measures of social competence. Behavior Research and Therapy, 22, 129-140.

Martin, I. Jones, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletesPsychology of Sport and Exercise, Volume 10, Issue 1, January .

Monal ghorabaei, MD; etal, (2008): Evolution of the Effectiveness of life skills training for Iranian working women. Iranian Journal of psychiatry and behavioral sciences ( IJPBS ), Volume2 , Number2, Autumn and winter.

Miller.M: Namm .G .D (2008), assign group miccussions to improve social problem solving and learning. Journal of Education.

Mcmahon,C.A,Gibson,F.L,& Saunders, D.(2007). Psychosocial adjustment during pregnancy for older couples conceiving through assisted reproductive technology. Human Reproduction, 22(4),1168-1174.

Moradi M.)2002) Usefulness of teaching life skills (interpersonal communication, problem solving, anger control,assertiveness) to female students in Tehran in improving their mental health status. [Thesis]. Tehran: Allameh Tabatabaei University

Nastasia.B ( 2009 ) , A model for mental health programming in school communities : introduction to the mini-series’. Journal of school psychology review .

Popenhagen MP(1998), Qualley RM. Adolescent suicide: detection, intervention, and prevention. Professional School Counseling.

Quatman. T: Watson.C.M(2009) , Gender differences in adolescent self-esteem:

Ramesht, M., Farshad, C. (2009) Study of life skills training in prevention of drug abuse in students. Third seminar of students' mental health.Tamis-LeMonda (Eds.), Child psychology: A handbook of contemporary issues (pp.

Reddon JR, Pope GA, Dorais S, Pullan MD.)1996) Improvement in psychosocial adjustment for psychiatric patients after a 16-week life skills education program. J Clin Psychol

Reed MK(1994). Social skills training to reduce depression in adolescents. Adolescence.

Schogiel . D.R (2010 ), Empowerment education for individuals with serious mental illness. Journal social nursing mental health services.

Steger, M.F, Manna, J.r, Michels.P, & Cooper, T.C. (2009).meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. Journal of psychology Research, 67 .

Turner, N.E, Macdonald J, somerset, M.(2008).life skills,Mathematic all reasoning and critical thinking :Acurricul for prevention of problem gambling,journal of Gam bling studies new York.

Victoria, W., Karina, W, Rainer, K. S. (2009).The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse.Journal of Adolescence, Volume 32, Issue 6, December

Weist.M.D.(2010),T0ward a public mental health promotion and intervention south. Journal of school health.

Zollinger ,T.W., Saywell, R.M .Jr. Muegge, C.M., Wooldridge, J.S., Cummings, S.F., & Caine ,V.A,(2006). Impact of the life skills training curriculum on middle school students tobacco use in Marion County, Indiana, 1997-2000. Journal of School Health, 73(9).

1. 1- Intelligenece [↑](#footnote-ref-1)
2. 2- Wechsler [↑](#footnote-ref-2)
3. 3- Atkinson [↑](#footnote-ref-3)
4. 1- Piaget [↑](#footnote-ref-4)
5. 2- Estes [↑](#footnote-ref-5)
6. 3- Gifted child

   4- Stenberg

   5- Zhang

   6-Gallagher [↑](#footnote-ref-6)
7. [↑](#footnote-ref-7)
8. [↑](#footnote-ref-8)
9. [↑](#footnote-ref-9)
10. 1-Larissa [↑](#footnote-ref-10)