

## تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق)

### بر شادکامی فرزندان شاهد و ایثارگر شهر تهران

# *The Impact of Life Skills Training (Problem Solving, Decision Making, Creative Thinking) on the Happiness of the Children of Martyrs and Self-Sacrificers in Tehran*

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۱/۲۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۶/۰۴

Moradi, H. ✉, Baseri, A., Moavenjula, R.

حجت‌اله مرادی ✉، احمد باصری<sup>۱</sup>، راضیه معاون جولای<sup>۲</sup>

#### Abstract

**Introduction:** In recent years, life skills and teaching them have gained importance among different classes. The purpose of this study was to determine the impact of life skills training on the happiness of the children of martyrs and Self-Sacrificers in Tehran.

**Method:** The present study is a quasi-experimental research work. The statistical sample of the study included 15 subjects as control group and 15 others as experimental group. The subjects were selected on a voluntarily basis. The subjects in the experimental group participated in life skills training sessions. The interventions included eight 90-minute sessions of group training, and the Oxford Happiness Questionnaire was used as the data collection instrument.

**Results:** The results of the research indicated that life skills training has a positive effect on happiness, and the happiness of the experimental group was significantly higher than that of the control group.

**Discussion:** It appears that receiving training in problem solving, decision making and creative thinking skills significantly affects happiness of individuals and helps them to solve the likely problems they face in life.

**Keywords:** happiness, life skills, children of martyrs and Self-Sacrificers.

#### چکیده

**مقدمه:** در سال‌های اخیر مهارت‌های زندگی و آموزش آن توانسته است اهمیت خود را در میان اقشار مختلف پیدا کند. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی فرزندان شاهد و ایثارگر شهر تهران بوده است.

**روش:** پژوهش حاضر از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی بوده است. جامعه آماری در این پژوهش شامل ۱۵ نفر بعنوان گروه کنترل و ۱۵ نفر بعنوان گروه آزمایش از فرزندان دختر شاهد و ایثارگر شهر تهران بوده است که به صورت داوطلبانه انتخاب و در جلسات آموزش مهارت‌های زندگی شرکت داشته‌اند. مداخلات به شکل ۸ جلسه آموزش گروهی، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه اجرا شد. ابزار اندازه‌گیری پژوهش پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود.

**نتایج:** یافته‌های تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی تأثیر مثبت داشته و به طورمعناداری میزان شادکامی گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل گردید.

**بحث:** به نظر میرسد آموزش مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفکرخلاق تأثیر به‌سزایی در شادکامی افراد دارد و افراد را در ارتباط با حل مشکلات احتمالی که در زندگی پیش‌رو دارند یاری می‌رساند.

**کلیدواژه‌ها:** شادکامی، مهارت‌های زندگی، فرزندان شاهد و ایثارگر.

✉ **Corresponding Author:** Assistant Professor,  
Department of Psychology, Imam Hussein (a.s.)  
Comprehensive University, Tehran, Iran  
E-mail: psyops\_ir@yahoo.com

✉ استادیار گروه روانشناسی دانشگاه جامع امام حسین(ع) تهران، ایران  
۱. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه جامع امام حسین(ع) تهران، ایران  
۲. کارشناس ارشد گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

## مقدمه

شادی اگرچه امری ذاتی و درونی است با این حال نمی‌توان نقش زیادی را که محیط می‌تواند در کاهش یا افزایش آن ایفا کند نادیده گرفت. یک فرد شاداب از بودن، زندگی کردن و از تمام شرایط موجود در محیط خود احساس رضایت و شادی می‌کند و تأثیر این شادی هنگامی مؤثرتر می‌شود که با نشاط اجتماعی و گروهی جامعه همراه باشد، شادبودن جامعه یکی از عوامل بسیار موثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است. تحقیقات در حوزه اجتماعی نشان می‌دهد که شادی‌های سالم موجب کاهش نابسامانی‌های خانوادگی و طلاق و افزایش میزان رغبت تحصیلی می‌شود. در حوزه اقتصادی نیز شادی موجب تولید و اشتغال بیشتر شده و افراد معمولاً نگرش خوش‌بینانه نسبت به زندگی و امور پیرامون خود و جامعه دارند. ما قدرت آن را داریم که ناامیدی را به امید و شکست را به پیروزی و اشک را به خنده مبدل سازیم و همه پدیده‌های شادی‌بخش زندگی را در اختیار داشته باشیم فقط کافی است تصمیم به تغییر بگیریم (پورقنبری، ۱۳۹۴). جهان بازتاب و عکس‌العمل رفتار خود ماست وقتی که از خودمان بی‌زاریم از همه بی‌زاریم و وقتی به همین که هستیم عشق بورزیم تمام جهان در نظرمان دوست داشتنی است. بهتر است افکار شاد و سلامت داشته باشیم و سلامتی را حق انسانی و شایسته خود بدانیم. با خود ملایم باشیم و خانواده خود را بپذیریم و دوست بداریم و بدانیم که یکی از کلیدهای شادی و خرسندی، تمرکز ذهن بر لحظه حال است و این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم. شادبودن می‌تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در زندگی باشد. برای شادبودن باید بر افکار شاد تمرکز کنیم و این با الکی‌خوش‌بودن متفاوت است. لازمه شادزیستن

جستجوی زیبایی‌ها و خوبی‌هاست و برای کسب احساس شادمانی در زندگی شیوه‌های گوناگونی وجود دارد (آیزینگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). شادمانی و نشاط به‌عنوان یکی از نیازهای بشر تأثیرات عمده‌ای بر مجموعه زندگی انسان دارد (داینر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). یکی از مباحثی که در سالهای اخیر مورد توجه قرار گرفته، مبحث شادی است. شادکامی<sup>۳</sup> میزان رضایت و خرسندی از زندگی است؛ به‌عبارت دیگر، یک شخص چقدر زندگی‌اش را آنگونه که پیش می‌رود دوست دارد (وارمر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). ادکارت تاله معتقد است که ما مشکلات را خلق و از آنها حفاظت می‌کنیم؛ زیرا به ما هویت می‌بخشند. این جمله روشن می‌کند که چرا ما اغلب به رنج‌هایمان خیلی بیشتر از قدرت تأثیرگذاریشان اهمیت می‌دهیم. ما اشتباهات گذشته را بارها در ذهنمان مرور می‌کنیم و به حس خجالت و پشیمانی اجازه می‌دهیم که بر اعمال ما در زمان حال تأثیر بگذارد. به نگرانی و ناامیدی در مورد آینده می‌چسبیم گویی که این کار به ما قدرت می‌دهد. ما تنش را در ذهن و جسم‌مان نگه می‌داریم که این کار باعث ایجاد مشکلات جدی برای سلامتیمان می‌شود و این تنش‌ها را به‌عنوان یک چیز عادی می‌پذیریم (پورقنبری، ۱۳۹۴). در متون علمی نیز بیشتر به رنج انسانها پرداخته می‌شد تا لذت آنها (مایرز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). یکی از موضوعاتی که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری را به خود جلب کرده، روانشناسی مثبت‌گرا است (سلیگمن<sup>۶</sup> و چیکرست<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰). این دیدگاه به موضوعات مثبت زندگی بشر نظیر شادکامی، بهزیستی و سلامت می‌پردازد و سعی می‌کند با نگاهی علمی و عملی، حضور این مؤلفه‌های مثبت را در زندگی بشر هموارتر سازد (اشنایدر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۲). مطالعات مختلف نشان می‌دهد که ابعاد شخصیتی افراد بر شادکامی آن‌ها تأثیر زیادی دارد (سیدمحمدی، ۱۳۸۸). همواره با زیستن در شرایط

مشکلات پیش روی خود را دسته‌بندی کنند و بر طبق ضرورت، فوریت و اهمیت آنها، در جهت حل مسائل خود اقدام کنند. حل مسئله دارای شش گام اساسی است: ۱. اتخاذ نگرش حل مسئله از طریق شناسایی خودگویی‌های منفی و مبارزه با آنها از طریق گفتگوی درونی مثبت. ۲. تعریف دقیق مشکل ۳. تهیه فهرستی از راه‌حل‌های مختلف ۴. ارزیابی راه‌حل‌های مطرح شده و انتخاب بهترین راه حل ۵. اجرای راه‌حل انتخاب‌شده ۶. ارزشیابی در آموزش مهارت تصمیم‌گیری. افراد می‌آموزند در ارتباط با موضوعاتی که با آن در زندگی روبرو می‌شوند به بررسی مزایا و معایب تصمیم خود بپردازند و از برآیند هزینه - فایده‌ای که می‌کنند نتیجه مطلوب خود را برآورد کنند. تصمیم‌گیری مستلزم سه عامل اساسی است، مشکل یا موقعیتی که درباره آن لازم است تصمیم‌گیری شود، شخصی که تصمیم می‌گیرد، عوامل فرعی که بر تصمیم‌گیری تأثیر می‌گذارند. برای تصمیم‌گیری مؤثر لازم است که به مهارت‌های تفکر خلاق و انتقادی، حل مسئله، جمع‌آوری اطلاعات، ارزیابی پیامدها، ارزشیابی اطلاعات دست پیدا کرد. آموزش تفکر خلاق، به افراد کمک می‌کند تا چالش‌های دشوار را با آرامش و جست‌وجوگری برای پیدا کردن راه‌های نو حل کنند و با دید انتقادی و پیش‌رو از چالش‌های جدید استقبال کرده و در جهت ارتقای کیفیت زندگی اقدام کنند. تفکر خلاق با تفکر واگرا رابطه‌ای مستقیم دارد. افراد با تفکر واگرا سعی می‌کنند پدیده‌ها و امور افکار را آن‌چنان‌که هستند به‌راحتی نپذیرند، بلکه نگاه متفاوت‌تری داشته باشند و از قالب‌های فکری همسان دور شوند، به‌عبارتی پدیده‌ها را با چشم و منظر دیگری نگاه کنند. اما در تفکر همگرا، فکرهای جدید و نو کمتر راه پیدا می‌کند و افراد امور و پدیده‌ها را آن‌چنان‌که هستند می‌بینند و

اجتماعی نیاز به احساس ارزش به نحو سالم و متعادل آن در انسان به‌وجود می‌آید و برای حفظ سلامت و تعادل روانی و حتمی تکامل وجودی او بسیار ضروری است معمولاً اگر بر این نیاز خللی وارد شود احساس حقارت و یا خودبزرگ‌بینی در فرد ایجاد می‌گردد، هر دوی این احساس‌ها نشان‌دهنده این واقعیت است که فرد در صورت اختلال در احساس ارزشمندی قادر به درک واقعیات و واکنش‌های دیگران نسبت به خود نیست. علت اصلی احساس حقارت و خودبزرگ‌بینی را می‌توان در طردشدن مستمر و مداوم از طرف والدین دانست. عوامل مهمی در ایجاد و حفظ این دو ویژگی در افراد موثر است. انسان موجودی شادی‌خواه و لذت‌طلب است، هرگز داشتن مال و اموال نشانه خوشبختی و فقر و بی‌نوابی نشانه بدبختی نیست اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا باید بدبخت‌ترین افراد باشند در حالی که همیشه چنین نیست، تمام شورها، شوق‌ها و لذت‌های بهشت در زندگی ماست ولی فقط برای کسانی متجلی می‌شود که دلشان ناب و بی‌غش باشد (میلیگان<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳). این پژوهش از این‌رو دارای اهمیت است که کسب مهارت‌های زندگی و توانایی داشتن زندگی شاد و موفق زیر بنای احساس شادکامی و امید به زندگی است، و به‌نظر می‌رسد عدم توانایی افراد در تصمیم‌گیری، حل مسئله و تفکر خلاق باعث احساس یأس و ناامیدی در افراد می‌شود و پیامد آن افسردگی و کاهش عزت نفس خواهد بود. در نتیجه، کسب این مهارت‌ها از عوامل تعیین‌کننده در سازگاری فرد با شرایط موجود، رضایت از زندگی، داشتن احساس خودارزشمندی، و امید به زندگی است که حاصل آن منجر به افزایش میزان عزت نفس، شادکامی و کارآمدی فرد در زندگی می‌شود. در بخش آموزش مهارت حل مسئله افراد می‌آموزند که مسائل و

می‌پذیرند (مرادی و معاون جولا، ۱۳۹۷).

افسردگی بک هر گویه پرسشنامه شادکامی دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آنها را انتخاب نماید. امروزه به طور گسترده‌ای از این آزمون در پژوهش‌های مربوط به شادکامی استفاده می‌شود.

## روش

روش تحقیق حاضر نیمه‌آزمایشی و با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بوده است. جمع‌آوری داده‌ها به صورت تحقیقات میدانی و آزمون شادکامی آکسفورد در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است (آنها به منظور ارایه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازه‌ای دارای سه بخش مهم دانسته‌اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی). این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک (BDI، ۱۹۷۶) ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از BDI گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه‌های سلامت ذهنی را پوشش دهد در آزمون

## یافته‌ها

یافته‌های تحقیق در دو سطح توصیفی و استنباطی ارائه گردید. مشخصات فردی افراد مورد مطالعه حاکی از آن است که از نظر سطح تحصیلات ۵۰ درصد از پاسخ‌دهندگان دارای تحصیلات کارشناسی می‌باشند، ۲۵ درصد در سطح دیپلم می‌باشند و در مقاطع تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری نیز هر کدام ۱۲/۵ درصد هستند.

فراوانی و درصد مربوط به رشته تحصیلی پاسخ‌دهندگان نشان می‌دهد که، ۶۲/۵ درصد از پاسخ‌دهندگان در رشته‌های فنی مهندسی، ۲۵ درصد در رشته‌های علوم انسانی و ۱۲/۵ درصد در رشته علوم تجربی تحصیل کرده‌اند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار شادکامی گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون

متغیر وابسته	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
میانگین	۳۳,۹۶۸۸	۳۸,۹۶۸۸	۳۳,۱۶۸۸	۳۳,۹۶۰۸
انحراف معیار	۱۸,۶۸۶۶	۱۴,۵۹۶۷۰	۱۸,۰۷۶۶	۱۸,۶۸۰۱

(۰/۱۴۸ در سطح معناداری ۰/۰۹) حاکی از توزیع نرمال متغیر وابسته است.

یکسانی واریانس‌ها از طریق آزمون لوین در جدول زیر ارائه شده است. و چون سطح معناداری به دست آمده از ۰/۰۵ بزرگ‌تر می‌باشد، بنابراین شرط یکسانی واریانس‌ها رعایت شده است.

جدول فوق میانگین و انحراف معیار شادکامی گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون را نشان می‌دهد. همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد نمرات شادکامی گروه آزمایش بیشتر از نمرات پس‌آزمون گروه کنترل شده است. طبیعی‌بودن توزیع نمرات با آزمون شاپیرو - ویلکز

جدول ۲. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض یکسانی خطای واریانس‌ها

متغیر وابسته	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معناداری
شادکامی	۰/۷۴۶	۱	۲۸	۰/۳۵۴

جدول ۳. تحلیل کوواریانس چند متغیره اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی

منبع تغییرات	مقدار لاندا	درجه آزادی	آماره آزمون (F)	سطح معناداری	ضریب اتا
مقدار ثابت	۰/۰۰۱	۲	۱۰۱۱/۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۹۹۹
شادکامی	۰/۰۶۵	۲	۲۳/۸۲۲	۰/۰۰۸	۰/۹۱۵

احساس شکست نمی‌کنند که از مشکلات پل‌ها برای رسیدن به موفقیت می‌سازند، کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند، عزت نفس بالایی دارند و به راحتی نظرات خود را بیان می‌کنند. این افراد شادکامی و عزت نفس خود را مدیون کسب مهارت‌های زندگی می‌دانند.

مهارت‌های زندگی و ارتباطی از این جهت حائز اهمیت است که امروزه یکی از ارکان کلیدی موفقیت می‌باشد. افرادی که در محیط کار و زندگی خود موفق و شاد هستند، آرامش، رضایت خاطر و پیشرفت دارند و دیگران از بودن کنار آنها احساس خوشایندتری دارند. توانایی حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفکر خلاق، فرایندهای شناختی و رفتاری هستند که فرد با بهره‌گیری از آنها راهبردهای مؤثرتری برای مقابله با موقعیت‌های مسئله‌زا در زندگی روزمره شناسایی و پیشنهاد می‌دهد (معاون جولا، ۱۳۹۵).

بنابراین اهداف کلی این تحقیق تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق) بر شادکامی فرزندان شاهد و ایثارگر است.

نتایج تحقیق نشان داد که با توجه به فرضیه تحقیق بین شادکامی فرزندان دختر شاهد و ایثارگر قبل و بعد از آموزش مهارت‌های زندگی تفاوت معنادار وجود دارد. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پورشریفی در

مقایسه نمرات شادکامی افراد گروه آزمایش و کنترل از طریق آزمون تحلیل کوواریانس با کنترل نمرات پیش‌آزمون حاکی است که متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) توانسته در سطح معناداری ( $p = ۰/۰۰۸$ ) منجر به افزایش شادکامی افراد گروه آزمایش گردیده و ضریب اتا نشان می‌دهد که میزان تأثیر آن ۰/۹۱۵ می‌باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

فرزندان شاهد و ایثارگر جزء حساس‌ترین گروه جامعه هدف به‌شمار می‌روند. جوانی هم سن آموزش و طلایی‌ترین دوران زندگی هر فرد است. هم‌چنین مهارت‌های زندگی از اساسی‌ترین آموزش‌هایی است که زیربنای احساس شادکامی، خشنودی و عزت نفس در هر فردی محسوب می‌شود. توانایی حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفکر خلاق کمک می‌کند تا در شرایط سخت افراد ناامید نشده و به دنبال راه‌حل‌های نو و کارآمد باشند و به‌جای انتخاب اولین راه‌حل بهترین راه‌حل را که بیشترین مزایا را برای فرد در پی خواهد داشت انتخاب کنند.

افرادی که احساس شادکامی و رضایت از زندگی دارند، در رویارویی با مشکلات کمتر دچار یأس و سرخوردگی می‌شوند. افرادی موفق هستند و هیچ‌گاه

### منابع

۱. آیزنگ، (۲۰۰۹). همیشه شاد باشید، ترجمه زهرا چلونگر، تهران: انتشارات نسل نو اندیش، (۱۳۹۳).
۲. بهرامی، فاطمه (۱۳۸۹). تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر منبع کنترل. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی.
۳. پور شریفی، حسن (۱۳۹۴). رابطه تاب‌آوری با شادکامی دانشجویان دانشگاه آزاد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
۴. پورقنبری، مهرداد (۱۳۹۴). مجموعه راهکارهای فرار از ناامیدی. کتاب الکترونیک.
۵. ساعتچی، محمود؛ کامکاری، کامبیز؛ عسکریان، مهناز (۱۳۸۹). آزمونهای روان‌شناختی، تهران: نشر ویرایش.
۶. دوان شولتز، سیدنی اِلن شولتز (۱۳۸۸). نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سید محمدی، چاپ هشتم، تهران: انتشارات نشر ویرایش.
۷. جعفری، سیدابراهیم؛ عابدی، محمدرضا (۱۳۹۰). شادمانی در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان و عوامل همبسته با آن، اصفهان: معاونت پژوهشی دانشگاه (گزارش منتشر نشده).
۸. علی‌پور، احمد؛ نوربالا، احمدعلی (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار، ۵ (۱ و ۲): ۶۴ - ۵۵.
۹. مرادی، حجت‌اله؛ راضیه، معاون جولا (۱۳۹۷). راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق). چاپ اول. تهران: انتشارات شلاک.
۱۰. معاون جولا، راضیه (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی و عزت نفس فرزندان شاهد و ایثارگر شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد تهران شمال.
۱۱. مهدوی حاجی، طاهره (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی، کیفیت زندگی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
۱۲. موسوی، سید ولی‌اله (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین سبک‌های اسناد و شادکامی، دانشکده علوم انسانی دانشگاه گیلان.

پژوهش رابطه تاب‌آوری با شادکامی دانشجویان، مهدوی حاجیدر پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی و کیفیت زندگی، موسوی در بررسی رابطه بین سبک‌های اسناد و شادکامی، جعفری در پژوهشی با عنوان شادمانی در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان و عوامل همبسته با آن و بهرامی در پژوهش تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر منبع کنترل همخوانی دارد.

بررسی و مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که میانگین کل پرسشنامه شادکامی در پیش‌آزمون گروه آزمایش برابر با ۳۳/۹۶۸۸ و در پس‌آزمون برابر با ۳۸/۹۶۸۸ می‌باشد. این به معنی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی شرکت‌کنندگان می‌باشد.

لذا پیشنهاد می‌شود تا با توجه به اینکه این پژوهش بر روی دختران شاهد و ایثارگر صورت گرفته، پیشنهاد می‌شود که تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی پسران هم مورد سنجش قرار گیرد؛ هم‌چنین با توجه به نتایج تحقیق و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق) و تأثیری که بر شادکامی داشته است آموزش دیگر مهارت‌های زندگی هم می‌تواند تأثیر بسزایی داشته باشد و نهایتاً پیشنهاد می‌شود برای اجرای این پژوهش از ابزارهای دیگری استفاده شود تا تحکیم‌پذیری بهتری صورت گیرد.

### پی‌نوشت

1. Eysenck
2. Diener
3. Welfare
4. Vermeer
5. Myers
6. Seligman
7. Chekzest
8. Schneider
9. Milligan

1. Diener, M. (2006). Relationship between therapist facilitation patient affective
2. Milligan, M. (2013). Optimism and the five factor model of personality. coping and health behavior. Al, USA. Michael D. Buhrmester, Hart Blanton, William B. Swannjr. (2011). Implicit self-esteem: Nature, measurement, and a new way forward. 287 - 292.
3. Myers, D. G. (2002), Happiness, excerpted from psychology. (7th. ed.), New York: Worth Publishers. Noble, K. D. (2000), Spiritual.
4. Schneider, G. J., Griffin, K. W. (2002). Life skills Training Empirical finding and future work stress and psychological distress in male firefighters. Stress and Health, 17(4), 219 - 229.
5. Seligman, B. (2000). Teaching life for Student success: connecting
6. Vermeer, E. (2012). Marital Satisfaction in Remarriage: A Meta-analysis. Journal of Marriage and the Family, 51 (3), 713 - 25.

