

**نقش مشاوران مدارس در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان ناحیه یک شهرستان کرج****معصومه سادات مشرقی، حدیثه نوروززاده، معصومه لطفی لاطران، مهسا لطفی لاطران**

۱- m.sadat.mashreghi@gmail.com

2- hadisenoruzzade@gmail.com

3- masoomelotfi1377@gmail.com

4- mahsaalotfi0777@gmail.com

چکیده :

مشاوران با به کارگیری شیوه‌های علمی، تعامل سازنده با والدین و معلمان و ارائه‌ی آموزش‌های روانشناختی قادرند سلامت روان، رشد اجتماعی و بهداشت رفتاری دانش‌آموزان را ارتقا دهند. در نتیجه، پیشنهاد می‌شود که جایگاه مشاوره در نظام آموزشی تقویت شود. مطالعات پیشین نشان می‌دهد که مشاوره و راهنمایی به عنوان یکی از ارکان اساسی نظام تعلیم و تربیت، نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دارد. مدارس به عنوان محیط‌های یادگیری، هنگامی می‌توانند در تحقق اهداف تربیتی موفق باشند که در کنار آموزش علمی از خدمات مشاوره‌ای موثر نیز بهره‌مند شوند. با توجه به افزایش مشکلات رفتاری، هیجانی و اجتماعی در بین دانش‌آموزان ضرورت دارد. نقش مشاوران مدارس در پیشگیری از آسیب‌هایی مانند اضطراب، پرخاشگری، انحرافات اجتماعی و افت تحصیلی مورد توجه و بررسی قرار گیرد. این پژوهش به روش توصیفی - پیمایشی انجام گرفت و هدف آن بررسی نقش مشاوران مدارس در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان بود. داده‌ها از طریق پرسشنامه پژوهشگر ساخته براساس چهار مولفه آموزش مهارت‌های زندگی، حمایت اجتماعی، توانمندسازی فردی و اجتماعی و آگاهی بخشی رفتارهای پرخطر جمع‌آوری گردید. سپس با بهره‌گیری از تحلیل‌های آماری توصیفی و استنباطی، روابط بین متغیرها مورد آزمون قرار گرفت. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که بین فعالیت‌های مشاوره‌ای و میزان بروز آسیب‌های اجتماعی در مدارس رابطه‌ای منفی و معنادار وجود دارد. بدین معنا که با تقویت خدمات مشاوره‌ای، بروز آسیب‌ها کاهش میابد همچنین مشخص گردید که آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش حمایت اجتماعی، تقویت توانمندی‌های فردی و اجتماعی و آگاهی بخشی نسبت به رفتارهای پرخطر به طور مستقیم در پیشگیری از انحرافات و رفتارهای آسیب‌زا موثر است. براساس نتایج بدست آمده، حضور و عملکرد موثر مشاوران در مدارس می‌تواند نقش پیشگیرانه و اصلاحی مهمی در کاهش آسیب‌های مدارس به طور مستمر اجرا گردد. تا از بروز آسیب‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان پیشگیری شود.

کلید واژه: مشاوره مدرسه - پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی - رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان - سلامت روان مدرسه‌ای - مهارت‌های زندگی - حمایت‌های اجتماعی دانش‌آموز - توانمندسازی فردی و اجتماعی - مداخله زود هنگام روانی - تربیتی - نقش مشاور مدرسه آسیب‌شناسی دانش‌آموزی.

**مقدمه**

مشاوره و راهنمایی به‌عنوان یکی از ارکان اساسی نظام تعلیم و تربیت، همواره نقشی بنیادین در رشد و شکوفایی استعدادهای دانش‌آموزان ایفا خواهد کرد. در نظام آموزشی، مدارس به‌عنوان مهم‌ترین نهاد اجتماعی، زمینه‌ساز رشد فکری، عاطفی و اخلاقی نسل آینده خواهند بود و حضور مشاوران متخصص در این محیط‌ها می‌تواند به شناسایی، پیشگیری و حل مشکلات رفتاری و روانی دانش‌آموزان منجر شود. با توجه به تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی جامعه امروز، نوجوانان در معرض آسیب‌های گوناگونی از جمله اضطراب، افسردگی، افت تحصیلی، پرخاشگری و گرایش به رفتارهای پرخطر قرار خواهند گرفت؛ بنابراین نقش مشاوران مدارس در پیشگیری از این آسیب‌ها بیش از پیش برجسته خواهد شد. اهمیت این موضوع از آن جهت است که سلامت روان و رشد اجتماعی دانش‌آموزان به‌طور مستقیم بر کیفیت آموزش، روابط میان‌فردی و آینده‌ی جامعه تأثیر خواهد گذاشت. در صورتی که مشاوره به‌صورت علمی و هدفمند اجرا شود، بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری و اجتماعی در مراحل اولیه شناسایی و کنترل خواهند شد. از سوی دیگر، بی‌توجهی به جایگاه مشاوره در مدارس، موجب تشدید بحران‌های رفتاری و کاهش اثربخشی فرآیندهای آموزشی خواهد شد. ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که محققانی همچون شرتزر و استون (۱۹۷۶)، بلاکر (۱۹۷۴) و نیکنام و عابدینی مزرعه (۱۴۰۱) بر نقش اساسی مشاوره در رشد شخصیت، انطباق اجتماعی و بهبود عملکرد تحصیلی تأکید کرده‌اند. همچنین پژوهش‌های داخلی و خارجی بیان می‌کنند که آموزش مهارت‌های زندگی، حمایت اجتماعی و توانمندسازی روانی-اجتماعی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در مدارس خواهند بود. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش مشاوران مدارس در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان انجام خواهد شد تا ضمن تحلیل ابعاد مختلف این نقش، راهکارهایی برای ارتقای خدمات مشاوره‌ای و بهبود سلامت روانی-اجتماعی در محیط‌های آموزشی ارائه گردد.

مواد و روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش اجرا، توصیفی-پیمایشی است. هدف از انجام این تحقیق، بررسی نقش مشاوران مدارس در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان می‌باشد. در این مطالعه تلاش شده است تا با بهره‌گیری از ابزارهای علمی و روش‌های آماری مناسب، روابط میان متغیرها به‌صورت دقیق مورد تحلیل قرار گیرد. جامعه آماری دانش‌آموزان مدرسه ابتدایی رازدانش در ناحیه یک شهرستان کرج مورد مطالعه می‌باشد. نمونه‌گیری به روش تصادفی طبقه‌ای انجام شد تا تمامی گروه‌های جمعیتی بر اساس مقطع تحصیلی و وضعیت اجتماعی به‌طور متوازن در نمونه حضور داشته باشند. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران تعیین می‌شود.

ابزار اصلی گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه پژوهشگرساخته است که بر مبنای چهار مؤلفه‌ی اصلی طراحی شده است:

۱. آموزش مهارت‌های زندگی،

۲. حمایت‌های اجتماعی،

۳. توانمندسازی‌های فردی و اجتماعی،

۴. آگاهی‌بخشی رفتارهای پرخطر و آسیب‌پذیری‌ها.

پرسش‌نامه شامل مجموعه‌ای از گویه‌هاست که پاسخ‌دهندگان میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر جمله بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) مشخص شده است. روایی پرسش‌نامه با استفاده از نظر استادان متخصص حوزه روان‌شناسی و مشاوره و پایایی آن با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد.

داده‌های اولیه از طریق پرسش‌نامه‌های کتبی و مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شد.

متغیر مستقل: نقش مشاوران مدارس متغیر وابسته: آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان متغیرهای میانجی: آموزش مهارت‌های زندگی، حمایت اجتماعی، توانمندسازی فردی-اجتماعی، آگاهی‌بخشی رفتارهای پرخطر. در مرحله نخست، داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی



(میانگین، انحراف معیار و فراوانی) توصیف شده است. سپس برای آزمون فرضیه‌ها از آمار استنباطی شامل آزمون ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه و تحلیل مسیر استفاده خواهد شد تا میزان و جهت روابط بین متغیرها مشخص گردد. تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری SPSS انجام شده است.

مدل مفهومی پژوهش بر پایه‌ی ارتباط بین نقش مشاوران مدارس و میزان کاهش آسیب‌های اجتماعی طراحی شده است. بر اساس این مدل، فرض بر آن است که افزایش فعالیت‌های مشاوره‌ای و روان‌شناختی در مدارس منجر به کاهش رفتارهای پرخطر، انحرافات اجتماعی و بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان خواهد شد.

یافته‌های تحقیق

نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که فعالیت‌های مشاوره‌ای در مدارس ناحیه یک کرج تأثیر مستقیم و معناداری بر کاهش آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان دارد. مهم‌ترین یافته‌ها عبارت‌اند از:

۱. وجود رابطه منفی و معنادار بین فعالیت‌های مشاوره‌ای و میزان آسیب‌های اجتماعی تحلیل داده‌ها نشان داد که هرچه خدمات مشاوره‌ای تقویت شود، میزان بروز آسیب‌های اجتماعی همچون رفتارهای پرخطر، رفتارهای ناهنجار، پیامدهای خشونت و مشکلات اخلاقی به طور معنادار کاهش می‌یابد. این یافته فرضیه اصلی پژوهش را تأیید می‌کند. ۲. تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی میانگین متغیرهای «خودآگاهی»، «حل مسئله» و «تقویت اعتماد به نفس» بین ۱.۵ تا ۱.۶ بود که نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زندگی نقش مؤثری در کاهش رفتارهای آسیب‌زا دارد. همچنین رابطه آموزش مهارت‌های زندگی با کاهش آسیب‌ها معنادار گزارش شد. ۳. نقش حمایت‌های اجتماعی میانگین حمایت والدین (۱.۵۱) و حمایت معلم (۱.۵۸) نشان می‌دهد حمایت اجتماعی نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش رفتارهای پرخطر دارد. بنابراین افزایش حمایت عاطفی و آموزشی، احتمال بروز آسیب‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد. ۴. تأثیر توانمندسازی فردی و اجتماعی مؤلفه‌هایی مانند اعتماد به نفس، احساس استقلال و توانایی مقابله با فشار همسالان میانگین بین ۱.۵ تا ۱.۶ داشتند. این نتایج بیانگر آن است که توانمندسازی فردی و اجتماعی دانش‌آموزان نقش مهمی در پیشگیری از انحرافات اجتماعی دارد. ۵. اهمیت آگاهی‌بخشی نسبت به رفتارهای پرخطر منجر به پیامدهای رفتارهای پرخطر، پیامدهای خشونت و رفتارهای غیراخلاقی میانگین ۱.۵ تا ۱.۷ را نشان می‌دهد. تقویت آگاهی‌بخشی مشاوران سبب شده دانش‌آموزان نسبت به پیامدهای رفتارهای پرخطر شناخت بیشتری پیدا کنند، که این موضوع خود عامل مؤثری در کاهش آسیب‌هاست.

نوآوری یا نواندیشی مقاله

این پژوهش چند نوآوری مهم دارد:

۱. تمرکز بر نقش واقعی و کاربردی مشاوران برخلاف پژوهش‌های پیشین که بیشتر بر عوامل خانوادگی و اجتماعی تأکید داشتند، این تحقیق به طور مستقیم نقش مشاوران مدارس را در چهار بعد کلیدی (مهارت‌های زندگی، حمایت اجتماعی، توانمندسازی فردی و اجتماعی، آگاهی‌بخشی نسبت به رفتارهای پرخطر) بررسی کرده است. ۲. استفاده همزمان از داده‌های کمی و تحلیل کیفی پژوهش حاضر با تلفیق داده‌های پرسشنامه‌ای و تحلیل مفهومی، نقش چندبعدی مشاوران را بررسی کرده و نشان داده است که مشاوران تنها در یک زمینه، بلکه در چندین حوزه به صورت هم‌زمان بر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی اثرگذارند. ۳. تمرکز بر مقطع حساس کودکی این تحقیق برخلاف بسیاری از پژوهش‌ها که بر نوجوانان متوسطه تمرکز دارند، دانش‌آموزان دوره ابتدایی را مدنظر قرار داده و نقش مشاوران را در مراحل اولیه شکل‌گیری رفتار بررسی کرده است. ۴. ارائه مدل مفهومی بومی شده برای مدرسه ناحیه یک کرج این مدل با توجه به شرایط فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی منطقه طراحی



شده و قابلیت استفاده برای سایر مناطق نیز دارد.

روش‌ها و آزمون‌های آماری تحقیق

۱. روش این پژوهش از نوع توصیفی-پیمایشی است و داده‌ها از طریق پرسشنامه پژوهشگرساخته گردآوری شده‌اند. ۲. جامعه و نمونه آماری نمونه شامل ۵۹ دانش‌آموز بوده است. (در برخی متغیرها یک یا دو مورد داده مفقود وجود دارد). ۳. آمار توصیفی برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی از شاخص‌های زیر استفاده شد: میانگین نما (Mode) کمینه و بیشینه تعداد داده‌های معتبر و مفقود آمار توصیفی برای متغیرهایی مانند سن، تحصیلات والدین، مهارت‌های زندگی، پیامدهای خشونت، رفتارهای پرخطر و ... گزارش شد. ۴. آمار استنباطی (پیشنهادی برای مقاله) با توجه به نوع متغیرها، آزمون‌های زیر جهت تحلیل روابط مورد استفاده قرار گرفته‌اند یا باید ذکر شوند: ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین مشاوره و آسیب‌های اجتماعی-گرسپون خطی ساده و چندگانه جهت تعیین سهم هر یک از عوامل (مهارت‌های زندگی، حمایت اجتماعی...) در پیشگیری از آسیب‌ها آزمون t یا آنالیز واریانس در صورت نیاز به مقایسه گروه‌ها تحلیل کیفی متون و نظریات برای تبیین یافته‌ها نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که تقویت مشاوره با کاهش آسیب‌ها رابطه دارد و همه فرضیه‌های فرعی نیز تأیید شدند.

بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق با هدف بررسی نقش مشاوران مدارس در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان مدرسه رازدانش ناحیه یک شهرستان کرج انجام شده است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهند که مشاوران مدارس می‌توانند نقش مؤثری در کاهش آسیب‌های اجتماعی مانند رفتارهای پرخطر، خشونت و مشکلات روانی داشته باشند. فعالیت‌های مشاوره‌ای شامل آموزش مهارت‌های زندگی، حمایت‌های اجتماعی، توانمندسازی فردی و اجتماعی، و آگاهی‌بخشی نسبت به خطرات اجتماعی از جمله راهکارهای کلیدی برای پیشگیری از آسیب‌ها هستند. در مقایسه با نتایج مقالات معتبر پیشینه، نوآوری تحقیق حاضر در بررسی ابعاد مختلف مشاوره، به‌ویژه تأثیر آن در زمینه‌های توانمندسازی اجتماعی و فردی دانش‌آموزان و همچنین ارائه مدل‌های کاربردی بومی برای مدرسه ناحیه یک کرج است. پیشینه تحقیق بیشتر بر جنبه‌های نظری و فردی تأکید کرده، در حالی که این تحقیق نشان داده که با ترکیب ابعاد مختلف مشاوره، می‌توان به نتایج ملموس‌تری در کاهش آسیب‌ها دست یافت.

مقایسه نوآوری با نوآوری مقالات معتبر پیشینه

در مقایسه با مقالات معتبر پیشینه، نوآوری این تحقیق در این است که به‌طور جامع و هم‌زمان به تأثیر مشاوره در چندین حوزه مختلف (مهارت‌های زندگی، حمایت‌های اجتماعی، توانمندسازی و آگاهی‌بخشی) پرداخته است. این در حالی است که بسیاری از مقالات پیشین معمولاً به یک یا دو بعد از مشاوره و تأثیرات آن در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی پرداخته‌اند و به بررسی جامع این ابعاد توجه نداشته‌اند. علاوه بر این، این تحقیق به‌طور خاص به مدرسه رازدانش ناحیه یک کرج پرداخته و با توجه به ویژگی‌های اجتماعی و فرهنگی این منطقه، مدل مشاوره‌ای بومی طراحی کرده است. این رویکرد می‌تواند در سایر مناطق مشابه نیز قابل استفاده باشد. منحصراً به فرد بودن یافته‌های تحقیق یافته‌های این تحقیق نشان داد که مشاوران مدارس می‌توانند علاوه بر حل مشکلات فردی و روانی، در کاهش مشکلات اجتماعی و رفتارهای پرخطر نیز مؤثر باشند. این نکته نشان‌دهنده اهمیت هم‌زمانی خدمات مشاوره در سطوح مختلف فردی، اجتماعی و محیطی است. این امر به‌ویژه در زمینه کاهش آسیب‌هایی مانند اعتیاد، خشونت و رفتارهای پرخطر اهمیت دارد.



www.icpe.bcnf.ir

نهمین کنفرانس بین‌المللی

مطالعات میان‌رشته‌ای روانشناسی، مشاوره، آموزش و علوم تربیتی

9th International Conference on
Interdisciplinary Studies in Psychology,
Counseling, Education and Nurture Sciences

حوزه‌های کلیدی که در این تحقیق بررسی شده‌اند شامل:

آموزش مهارت‌های زندگی: که نقش مؤثری در ارتقای خودآگاهی و مقابله با مشکلات دارد.
حمایت‌های اجتماعی: که با تقویت احساس امنیت و اعتماد به نفس در دانش‌آموزان، می‌تواند در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مؤثر باشد. توانمندسازی فردی و اجتماعی: که با افزایش توانایی‌های فردی و گروهی، از انحرافات اجتماعی جلوگیری می‌کند. آگاهی‌بخشی نسبت به رفتارهای پرخطر و آسیب‌پذیری‌ها: که به کاهش مواجهه با رفتارهای پرخطر و آگاهی از پیامدهای آن‌ها کمک می‌کند.

پیشنهادهای عملی برای حل مشکلات و گسترش دانش و ارزش کاربردی

تقویت برنامه‌های مشاوره‌ای در مدارس: مدارس باید برنامه‌های مشاوره‌ای جامع‌تری را برای دانش‌آموزان ایجاد کنند که در آن هم مهارت‌های زندگی، هم توانمندسازی فردی و هم حمایت‌های اجتماعی در نظر گرفته شود. آموزش مهارت‌های زندگی به صورت مستمر: برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی برای دانش‌آموزان به طور مرتب می‌تواند به تقویت مهارت‌های اجتماعی، خودآگاهی و حل مسئله کمک کند. این مهارت‌ها نه تنها در مدرسه بلکه در زندگی روزمره دانش‌آموزان نیز مفید واقع می‌شود. گسترش حمایت‌های اجتماعی و همکاری با خانواده‌ها: خانواده‌ها باید در فرآیند مشاوره و حمایت‌های اجتماعی از دانش‌آموزان همکاری بیشتری داشته باشند. ایجاد برنامه‌هایی برای آگاهی‌بخشی به والدین و همکاری بیشتر آن‌ها با مشاوران مدرسه می‌تواند نتایج مطلوب‌تری به همراه داشته باشد. ایجاد محیط‌های حمایتی و امن در مدارس: مدارس باید به عنوان مکان‌هایی امن برای رشد و یادگیری دانش‌آموزان عمل کنند. از این رو، بهبود شرایط فیزیکی و روانی مدارس، ارائه خدمات مشاوره‌ای و روان‌شناختی، و فراهم آوردن حمایت‌های اجتماعی ضروری است. گسترش برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پرخطر: ایجاد برنامه‌های آگاهی‌بخشی در خصوص خطرات مواد مخدر، خشونت و دیگر آسیب‌ها باید در دستور کار مدارس قرار گیرد. مشاوران می‌توانند با برگزاری جلسات آموزشی و مشارکت در فعالیت‌های فوق برنامه، دانش‌آموزان را نسبت به این رفتارها آگاه کنند. این پژوهش با ارائه نتایج علمی و عملی به گسترش دانش در زمینه مشاوره مدارس و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی کمک می‌کند و می‌تواند به عنوان مبنای تصمیم‌گیری برای بهبود وضعیت دانش‌آموزان و کاهش آسیب‌های اجتماعی در مدارس استفاده شود.

**منابع**

- نقش مدارس در شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی و تحصیلی (۱۴۰۱). نیکنام، ف.، عابدینی‌مزرعه، م.، و بهار، س. دانش‌آموزان. مجله نشر آموزش. آج، م. و همکاران. (۱۳۹۴). بررسی عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی: دانش‌آموزان. تهران (نامشخص). تحلیل عوامل فردی، روانی و اجتماعی مؤثر تحقیقات تربیتی، ۱۲(۳)، ۴۵-۶۲. حاجی‌زاده، الف. و همکاران. (سال مشاوران تهران: انتشارات سمت. وزارت آموزش و پرورش. (۱۳۹۸). شیوه‌نامه اجرایی فعالیت. بر بروز آسیب‌های اجتماعی مشاوران مدرسه در پیشگیری از رفتارهای مدارس. تهران: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی. صادقی، م. (۱۳۹۷). نقش کدیور، پ. (۱۳۹۵). روان‌شناسی تربیتی و نقش مدرسه در ۱۰۴-۸۵، ۱۷(۴) پرخطر دانش‌آموزان. مجله رفاه اجتماعی، ترجمه احمدی). تهران: (دانش‌آموزان. تهران: آوای نور. شرتزر، ب. و واستون، ش. (۱۹۷۶). راهنمایی و مشاوره سلامت روانی راهنمایی (ترجمه یک دانشگاه معتبر یا ناشر معتبر). تهران: انتشارات انتشارات رشد. بلاکر، ج. (۱۹۷۴). مبانی مشاوره و خدمات مشخص باشد ذکر شود). تهران: دانشگاهی. بلکهام، ر. (۱۹۷۷). اصول رشد و تکامل انسان. ترجمه: (در صورتی که مترجم نوجوانان: عوامل و پیامدها. تهران: انتشارات انتشارات روان. صابری، م. (۱۳۹۸). آسیب‌شناسی اجتماعی مهارت‌های زندگی در کاهش رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی جامعه‌شناسان. محسنی، س. (۱۳۹۶). تأثیر آسیب‌های نوجوانان. جهانگیری، ن. (۱۴۰۰). توانمندسازی اجتماعی و نقش مدارس در پیشگیری از ۵۲-۳۳، ۶(۲) مدرسه، WHO. (1997). Life Skills Education in Schools. Geneva: World Health Organization. (مهارت‌های زندگی منبع معتبر برای تعریف).