

## فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی

سال ششم، شماره ۴، پاییز ۱۳۹۰

### بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی

دکتر حسین مؤمنی مهموئی \*

دکتر سعید تیموری \*\*

محمد رحمان پور \*\*\*

**چکیده:** هدف اصلی این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی بود. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی شهرستان رشتخوار در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ بود. که تعداد ۶۰ دانش آموز دختر به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۳۰ نفر) قرار گرفتند. پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. ابزارهای پژوهش بر آزمون سلامت روان گلدبرگ، آزمون عزت نفس کوپر اسمیت و راهنمای عملی آموزش مهارت های زندگی مشتمل بود. در روش تجزیه و تحلیل داده ها، از آزمون آماری t گروه های مستقل، استفاده شده است. نتایج نشان داد که: آموزش مهارت های زندگی، سلامت روان دانش آموزان و عزت نفس آنها را بهبود می بخشد. تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر نشانه های جسمانی واضطراب و بی خوابی معنادار بوده است، اما بر نارسا کنش وری اجتماعی و افسردگی معنادار نبوده است. تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی و عزت نفس تحصیلی معنادار بوده است. اما بر عزت نفس خانوادگی معنادار نبوده است.

**واژه های کلیدی:** آموزش مهارت های زندگی، سلامت روان، عزت نفس.

## مقدمه

با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده‌سازی افراد جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به نظر می‌رسد. به همین دلیل روان‌شناسان جهت پیش‌گیری از بیماری‌های روانی و نابهنجاری‌های اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده‌اند. «آموزش مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌هایی گفته می‌شود که زمینه‌سازگاری 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 مؤثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد (کریم زاده و همکاران، ۱۳۸۸).

آن چه که امروز تحت عنوان مهارت زندگی مشهور است، تنها حاصل کار پژوهش‌گران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابه‌لای تعالیم الهی به خصوص در قرآن کریم و احادیث معصومین بیان شده است. «اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها، فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌های جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (ناصری، ۱۳۸۴)». «در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود. بنابراین کمک به کودکان در رشد و گسترش مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی مطلوب، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت‌های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده ضروری به نظر می‌رسد (شعاری نژاد، ۱۳۷۱). بنابراین با توجه به اهمیت مهارت‌های زندگی با اهداف گوناگون پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت روانی ضرورت آموزش این گونه مهارت‌ها به کودکان برای ما آشکار می‌شود.

یکی از برنامه‌های پیش‌گیرانه‌ای که در سطح جهانی مورد توجه قرار گرفته، آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان است. سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> برای افزایش سطح بهداشت روانی

و پیش گیری از آسیب های روانی و اجتماعی برنامه ای تحت عنوان آموزش مهارت های زندگی تدارک دیده و در سال ۱۹۹۳ در «یونیسف» (صندوق کودکان سازمان ملل متحد) مطرح نموده است، از آن سال به بعد این برنامه در بسیاری از کشورها مورد مطالعه قرار گرفته است (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۷). پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفته، تأثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف سازگاری و سلامت روانی نشان می دهد که به طور کلی آموزش مهارت های زندگی و مهارت های اجتماعی در موارد زیر تأثیر مثبت دارد:

رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس (تعامل اجتماعی مثبت بین همکاران)، افزایش توانایی حل مسأله- خودآگاهی، کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، کمرویی در رفتارهای بزه کارانه، ایجاد جایگاه مهار درونی، مقبولیت اجتماعی، مقابله با بحران، رویارویی اجتماعی، افزایش جرأت وورزی، خودپنداره مثبت، مهارت های کلامی و غیر کلامی اجتماعی مناسب (موت؛ اسمیت و ورداسکی<sup>۲</sup>، به نقل از ناصری، ۱۳۸۴). پژوهش ها نشان می دهند که آموزش مهارت های زندگی به ارتقاء بهداشت روانی کودکان و نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی کمک می کند و از اساسی ترین برنامه های پیش گیرانه در سطح اولیه به شمار می رود. سلامتی، بخش اصلی یک زندگی شاد است. مدارس نقش مهمی در آگاه ساختن کودکان و نوجوانان پیرامون مسائل بهداشتی و سلامتی و آموزش مهارت های زندگی به آنان دارند.

حسینی (۱۳۷۸)، معتقد است آموزش، اساسی ترین روش، پیش گیری اولیه است. از طرفی دیگر مهم ترین و مؤثرترین دوره جهت آموزش پیش گیرانه، دوره کودکی و نوجوانی است. به همین دلیل متخصصین بهداشت روانی، آموزش پیش گیرانه در دوره کودکی و نوجوانی را بسیار مورد توجه قرار می دهند.

پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف سلامت روان نشان می دهد. مثلاً کاهش معنادار اضطراب اجتماعی (بوتوین و اینگک<sup>۳</sup>، ۱۹۸۲)، تصور از خود (کروتز<sup>۴</sup>، ۱۹۹۱) و عزت نفس (این<sup>۵</sup>، ۱۹۹۴). در بسیاری از بررسی های انجام شده در این زمینه نتایجی دیگر از قبیل افزایش اعتماد به نفس کودکان، بهبود رابطه معلم و شاگرد، کاهش غیبت از مدرسه، و کاهش بدرفتاری آنان حاصل گردید (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۷).

(انیسکیویچ و وایسونگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰). در پژوهشی که اثر آموزش مهارت‌های زندگی را در زمینه خود آگاهی بررسی نمود، نتایج نشان داد که به دنبال این آموزش دانش آموزان صداقت بیشتر، نوع دوستی بیشتر و پرخاش‌گری کمتری از خود نشان دادند (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۷). در پژوهشی که توسط اسماعیلی (۱۳۸۰) انجام شد، اثر آموزش درس مهارت‌های زندگی در تعامل با شیوه‌های فرزندپروری بر عزت نفس دانش آموزان استان اردبیل مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که میانگین نمره عزت نفس دانش آموزانی که درس مهارت‌های زندگی را گذرانده بودند و پدرانشان از شیوه تربیتی اقتدار استفاده می‌کردند، بیشتر از دانش آموزانی بود که درس مذکور را نگذرانده بودند.

حقیقی و همکاران (۱۳۸۵) نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می‌شود. ثمری و لعلی فاز (۱۳۸۴)، نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در مجموع موجب بهبود نسبی شاخص‌های سلامت روان (استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی) در گروه‌های شرکت‌کننده می‌شود.

در پژوهشی که توسط وردی (۱۳۸۳) انجام شد، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه ناحیه یک اهواز مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که: آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خودابرازی دانش آموزان تأثیر مثبت داشته و موجب افزایش معنادار هر کدام از متغیرها شده است.

در پژوهشی که توسط یادآوری (۱۳۸۳)، صورت گرفت تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس و خودابرازی 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 خودابرازی دانش آموزان تأثیر مثبت داشته و موجب افزایش معنادار هر کدام از متغیرها شده است. در پژوهشی که توسط ترنر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸) در ارتباط با آموزش مهارت‌های زندگی از جمله حل مسئله و ارتباطات مؤثر بر روی نوجوانان انجام شد، نشان داد که این مهارت‌ها،

---

1- Aniskiewich & Wysong

2- Turner

توانایی های آنان را برای حل مشکل و استفاده مؤثر از حمایت های اجتماعی آنان را افزایش می دهد.

در پژوهشی که مارتین جونز<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۰۹)، در ارتباط با مهارت های زندگی مورد نیاز ورزشکاران انجام دادند به 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 و ویکتوریا<sup>۲</sup> و همکارانش (۲۰۰۹)، در ارتباط با تأثیر برنامه آموزش مهارت های زندگی بر جلوگیری از سوءاستفاده از مواد مخدر انجام دادند به این نتیجه رسیدند که مهارت های زندگی تأثیر مثبتی بر کاهش استفاده از مواد مخدر و الکل در دانش آموزان دارد. در پژوهشی که کنراد<sup>۳</sup> و همکارانش (۲۰۰۹)، در ارتباط با بهبود مهارت های زندگی و اعتماد به نفس در کارکنان بیمارستان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پس از آموزش مهارت های زندگی، اعتماد به نفس در آنان به طور چشمگیری افزایش یافت. در پژوهشی که احمدیان<sup>۴</sup> (۲۰۰۹)، تحت عنوان بررسی اثر آموزش مهارت های زندگی در دانش آموزان خفیف فکری انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پس از آموزش مهارت خودشناسی، اجتماعی و روابط بین فردی، مدیریت خشم، اثرات مثبت زیادی در این افراد دیده شد.

در پژوهشی که بوب لاولیر<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۰) در ارتباط با مهارت های ارتباطی مورد نیاز دانشجویان کارشناسی ارشد انجام دادند به این نتیجه رسیدند که این مهارت ها به طور چشمگیری باعث افزایش اعتماد به نفس و ارتباط با دیگران و انعطاف پذیر شدن در آنان می گردد. در پژوهشی که وانگ بو<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۰)، در ارتباط با کیفیت زندگی در میان مهاجران روستایی به شهری در چین انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های زندگی پیش از مهاجرت با تمرکز بر ایجاد مهارت های مقابله ای کارآمد و تهیه مهاجرت، کیفیت زندگی و سلامت روانی را بهبود می بخشد. در پژوهشی بارلو<sup>۷</sup> و همکاران (۱۹۹۸)، به این نتیجه رسیدند که رویکرد مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس، توانایی تصمیم گیری و مقاومت در برابر فشار همسالان جهت مصرف مواد در مدارس تأثیر دارد و برنامه مؤثری است که پیامدهای مهمی در

1- Martin Jones  
4- Ahmadian  
7- Barlow

2- Victoria Wenzel  
5- Bob Lawlir

3- Conrad  
6- Wang Bo

سلامتی کودکان و نوجوانان دارد (به نقل از وردی، ۱۳۸۳). بنابراین با توجه به مطالب فوق و این امر که کودکان و نوجوانان در دوره ای هستند که در معرض خطرند و از طرفی دیگر زمانی که نوجوانان از اوایل نوجوانی می گذرند، به مهارت های تصمیم گیری و راهبردهای خودکنترلی جهت کاهش افکار اضطراب آور مجهز می شوند.

می توان گفت که راه حل اساسی جهت کاهش مشکلات بهداشت روانی در دوره کودکی و نوجوانی، آماده سازی آنان در جهت استفاده از این گونه مهارت ها و توانایی ها برای مقابله با مشکلات این دوره است تا بدان وسیله کفایت و شایستگی کودک و نوجوان و رفتارهایی که سلامتی را افزایش می دهند، موجبات بهداشت روانی آنان را فراهم نمایند. تحقیقات گوناگون بیانگر این مطلب است که این امر می تواند از طریق آموزش مهارت های زندگی میسر گردد. با توجه به ادبیات پژوهش و مبانی نظری مطرح شده فرضیات این پژوهش عبارتند از:

- ۱- آموزش مهارت های زندگی بر افزایش سلامت روان دانش آموزان تأثیر دارد.
- ۲- آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان تأثیر دارد.
- ۳- آموزش مهارت های زندگی بر کاهش نشانه های جسمانی تأثیر دارد.
- ۴- آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب و بی خوابی دانش آموزان تأثیر دارد.
- ۵- آموزش مهارت های زندگی بر کاهش نارسا کنش وری اجتماعی دانش آموزان تأثیر دارد.
- ۶- آموزش مهارت های زندگی بر کاهش افسردگی دانش آموزان تأثیر دارد.
- ۷- آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس کلی دانش آموزان تأثیر دارد.
- ۸- آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس اجتماعی (همسالان) دانش آموزان تأثیر دارد.
- ۹- آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس خانوادگی (والدین) دانش آموزان تأثیر دارد.
- ۱۰- آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس تحصیلی (آموزشگاهی) دانش آموزان تأثیر دارد.

با توجه به موارد عنوان شده این پژوهش به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی صورت گرفته است.

## روش

پژوهش حاضر یک تحقیق نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه آزمایش و گروه گواه است.

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه پنجم دبستان های شهرستان رشتخوار می باشد که در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ به تحصیل اشتغال داشتند. نمونه آماری در این پژوهش تعداد ۶۰ نفر از این دانش آموزان است. برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری تصادفی ساده، استفاده شده است که دانش آموزان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

### ابزار پژوهش

ابزارهای گردآوری اطلاعات عبارتند از: پرسش نامه سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ-28)، پرسش نامه عزت نفس کوپر اسمیت (GSSE). در ابتدا به منظور حذف متغیرهای کنترل از جمله سن، جنس، مقطع تحصیلی، پایه تحصیلی و هوش کنترل شدند و هوش آنان توسط آزمون هوشی و کسلر سنجیده شد و از بین ۱۰۰ نفر دانش آموز، ۶۰ نفر که دامنه هوشی آنان بین ۱۱۰-۱۰۰ بود انتخاب شدند. اطلاعات این پژوهش به وسیله پرسش نامه های سلامت عمومی گلدبرگ و عزت نفس کوپر اسمیت و راهنمای آموزش مهارت های زندگی جمع آوری شده است. پس از آن که دانش آموزان به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند، مورد پیش آزمون سلامت عمومی گلدبرگ و عزت نفس کوپر اسمیت قرار گرفتند. سپس مداخله آزمایشی (آموزش مهارت های زندگی) بر روی دانش آموزان گروه آزمایش انجام گرفت. پس از اتمام مداخله آزمایشی، دانش آموزان هر دو گروه آزمایش و گواه مورد پس آزمون پرسش نامه سلامت عمومی گلدبرگ و عزت نفس کوپر اسمیت قرار گرفتند. موضوع جلسات آموزشی و تمرینات عملی آن در هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای تنظیم گردید، به طوری که نیمی از وقت هر جلسه به ارائه مطالب عملی در مورد موضوع جلسه اختصاص داده می شد و بعد از مدتی استراحت، نیمه دوم جلسه به صورت بحث گروهی پیرامون تمرینات مربوط به موضوع آموزشی برگزار می گردید. در هر جلسه ابتدا پیرامون هر موضوع آموزشی، مباحثی مطرح می شد و بعد موضوع به صورت

گروهی مورد بحث و بررسی قرار می‌گرفت، و در پایان هر جلسه تمریناتی ارائه می‌شد، تا بدین وسیله همه آزمودنی‌ها مباحث آموزشی را خارج از موقعیت آموزش به صورت تجربی، تمرین کنند. گلدبرگ و ویلیامز<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) پایای تنصیف ۹۵٪ و جان (۱۹۸۵) ثبات درونی پرسش‌نامه سلامت عمومی را با استفاده از آلفای کرونباخ ۹۰٪ گزارش نمودند. کی‌یس<sup>۲</sup> (۱۹۸۴) آلفای کرونباخ پرسش‌نامه سلامت عمومی را ۹۳٪ به دست آورد و شک<sup>۳</sup> (۱۹۸۴) ضریب آلفای کرونباخ ۸۸٪ را بر روی ۲۱۵۰ دانش‌آموز گزارش نمود (به نقل از تقوی، ۱۳۸۰).

پایایی فرم ۲۸ سؤالی پرسش‌نامه سلامت عمومی گلدبرگ توسط پالاهنگ، نصر، براهنی و شاه محمدی (۱۳۷۵)، ۹۱٪ محاسبه شده است (کلافی، استورا و حق‌شناس، ۱۳۷۸). کوپر اسمیت و همکاران (۱۹۶۷) ضریب بازآزمایی ۸۸٪ را بعد از ۵ هفته و ضریب بازآزمایی ۷۰٪ را بعد از سه سال برای مقیاس عزت نفس به دست آورده‌اند تحلیل عوامل نشان داده است که فرد، مقیاسها عامل‌های متفاوتی از عزت نفس را می‌سنجند (به نقل از نیسی و شهینی ییلاق، ۱۳۸۱). شکرکن و نیسی (۱۳۷۳)، در پژوهشی که بر روی دانش‌آموزان سال اول تا سوم دبیرستان‌های نجف آباد انجام دادند، ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس را برای دانش‌آموزان دختر و پسر به ترتیب ۹۰٪ و ۹۲٪ گزارش کرده‌اند. علامه (۱۳۸۴) نیز با اجرای این مقیاس بر روی یک نمونه دانش‌آموز پایایی این مقیاس را با روش تنصیف ۸۳٪ و با روش آلفای کرونباخ ۸۴٪ برآورد کرده است. تحقیقات متعدد ضریب اعتبار مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت را تأیید کرده‌اند، در مطالعه شکرکن و نیسی (۱۳۷۳) ضریب اعتبار این مقیاس از طریق همبسته کردن نمره‌های آزمون با معدل آخر سال دانش‌آموزان محاسبه گردیده است و ضرایب به دست آمده برای پسران ۶۹٪ و برای دختران ۷۱٪ ( $p = 0/001$ ) گزارش شده است. علامه (۱۳۸۴) برای محاسبه اعتبار این پرسش‌نامه از روش هم‌بسته کردن آن با نمره‌های مقیاس اضطراب اجتماعی استفاده نموده است و ضریب اعتبار ۰/۵۳- را با ( $p < 0/001$ ) به دست آورده است.



## یافته ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها با توجه به " طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل " از آزمون t مستقل برای معناداری تفاوت میانگین ها استفاده شد.

## جدول شماره ۱: اطلاعات دمو گرافیک

گروه	جنس	سن	تحصیلات	فراوانی	درصد	درصد تراکمی
آزمایش	دختر	۱۲	پنجم ابتدایی	۳۰	%۵۰	%۵۰
کنترل				۳۰	%۵۰	%۱۰۰
کل				۶۰	%۱۰۰	...

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود، دانش آموزان در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند و هر گروه ۳۰ نفر می باشد و سن و سطح تحصیلات آنها یکسان می باشد.

فرضیه اول: آموزش مهارت های زندگی بر افزایش سلامت روان دانش آموزان تأثیر دارد.

## جدول شماره ۲: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر سلامت روان

گروه	تعداد	میانگین	میانگین	تفاوت بین	خطای	آزمون t برای مقایسه
		پیش	پس آزمون	میانگین ها	استاندارد	دو میانگین
		آزمون		میانگین ها		
آزمایش	۳۰	۲۲/۶۰	۱۶/۷۳	۵/۸۶	۱/۸۸	۲/۳۷
کنترل	۳۰	۱۹/۵۳	۲۲/۴۰	-۲/۸۶	۳/۱۶	۵۸
						۰/۰۲۱

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۱۶/۷۳) نسبت به میانگین پیش آزمون آنها (۲۲/۶۰) کاهش چشم گیری داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $t_{ob} = ۲/۳۷$  مقدار  $t_{cr}$  (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $t_{cr} = ۲/۰۰$ . با توجه به نتایج جدول

tob>tcr فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت های زندگی بر افزایش سلامت روان دانش آموزان تأثیر دارد"، تأیید می شود.

فرضیه دوم- آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان تأثیر دارد.

جدول ۳: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر عزت نفس

گروه	تعداد	میانگین پیش	میانگین پس	تفاوت بین میانگین ها		خطای استاندارد		df	T	p
				میانگین ها	میانگین ها	میانگین ها	میانگین ها			
آزمایش	۳۰	۳۷/۳۳	۴۱/۸۰	-۴/۴۶	۰/۹۱	-۲/۸۹	۰/۹۱	۵۸	-۲/۸۹	۰/۰۰۵
کنترل	۳۰	۳۷/۱۳	۳۶/۱۳	۱/۰۰	۱/۶۴					

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می شود میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۴۱/۸۰) نسبت به میانگین پیش آزمون آنها (۳۷/۳۳) به طرز چشم گیری افزایش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار tob (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با  $p < ۰/۰۱$  و  $-۲/۸۹$  و مقدار tcr (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با  $p < ۰/۰۱$  و  $۲/۶۶$  و مقدار tob (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با  $p < ۰/۰۱$  و  $۲/۶۶$  و مقدار tcr (جدول) برای آزمون دو سویه، با توجه به نتایج جدول (tob>tcr) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان تأثیر دارد"، تأیید می شود.

فرضیه سوم- آموزش مهارت های زندگی بر کاهش نشانه های جسمانی دانش آموزان تأثیر دارد.

جدول ۴: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر نشانه های جسمانی

گروه	تعداد	میانگین پیش	میانگین پس	تفاوت بین میانگین ها		خطای استاندارد		df	t	p
				میانگین ها	میانگین ها	میانگین ها	میانگین ها			
آزمایش	۳۰	۵/۴۰	۳/۶۶	۱/۷۳	۰/۷۸	۲/۲۵	۰/۷۸	۵۸	۲/۲۵	۰/۰۲۸
کنترل	۳۰	۴/۸۶	۶/۳۳	-۱/۴۶	۱/۱۷					

همان گونه که در جدول ۴ مشاهده می شود میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۳/۶۶) نسبت به میانگین پیش آزمون آنها (۵/۴۰) به طرز چشم گیری کاهش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $t_{ob} = ۲/۲۵$  مقدار  $t_{cr}$  (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $t_{cr} = ۲/۰۰$ . با توجه به نتایج جدول ( $t_{ob} > t_{cr}$ ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت های زندگی بر کاهش نشانه های جسمانی دانش آموزان تأثیر دارد"، تأیید می شود.

فرضیه چهارم-آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب و بی خوابی دانش آموزان تأثیر دارد.

#### جدول ۵: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر اضطراب و بی خوابی

گروه	تعداد	میانگین پیش آزمون	میانگین پس آزمون	تفاوت بین میانگین ها	خطای استاندارد میانگین ها	آزمون t برای مقایسه دو میانگین	df	p
آزمایش	۳۰	۵/۵۳	۳/۱۰	۲/۴۳	۰/۶۰	۲/۰۹	۵۸	۰/۰۴۱
کنترل	۳۰	۴/۳۶	۴/۷۶	-۰/۴۰	۱/۲۰			

همان گونه که در جدول ۵ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۳/۱۰) نسبت به میانگین پیش آزمون آنها (۵/۵۳) به طرز چشم گیری کاهش داشته است. هم چنین جدول نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $t_{ob} = ۲/۰۹$  مقدار  $t_{cr}$  (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $t_{cr} = ۲/۰۰$ . با توجه به نتایج جدول ( $t_{ob} > t_{cr}$ ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی "آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب و بی خوابی دانش آموزان تأثیر دارد"، تأیید می شود.

فرضیه پنجم- آموزش مهارت های زندگی بر کاهش نارسا کنش وری اجتماعی دانش آموزان تأثیر دارد.

جدول ۶: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر نارساکنش وری اجتماعی

گروه	تعداد	میانگین پیش آزمون	میانگین پس آزمون	تفاوت بین میانگین‌ها	خطای استاندارد میانگین‌ها	آزمون t برای مقایسه دو میانگین	df	p
آزمایش	۳۰	۵/۳۳	۴/۲۶	۱/۰۶	۰/۶۷	۱/۴۷	۵۸	۰/۱۶
کنترل	۳۰	۴/۶۳	۴/۹۰	-۰/۲۶	۰/۶۰			

همان گونه که در جدول ۶ مشخص است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۴/۲۶) نسبت به میانگین پیش آزمون آنها (۵/۳۳) کاهش داشته است. همچنین جدول نشان می‌دهد که مقدار  $tob$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ برابر است با  $p > ۰/۰۵$  و  $tob = ۱/۴۷$  مقدار  $tcr$  (جدول t) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با ۲/۰۰ و  $p < ۰/۰۵$  و  $tcr = ۲/۰۰$ . با توجه به نتایج جدول ( $tob < tcr$ ) فرضیه صفر تأیید و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش نارساکنش وری اجتماعی دانش آموزان تأثیر دارد"، رد می‌شود.

فرضیه ششم-آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش افسردگی دانش آموزان تأثیر دارد.

جدول ۷: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر افسردگی

گروه	تعداد	میانگین پیش آزمون	میانگین پس آزمون	تفاوت بین میانگین‌ها	خطای استاندارد میانگین‌ها	آزمون t برای مقایسه دو میانگین	df	p
آزمایش	۳۰	۶/۷۶	۵/۴۶	۱/۳۰	۰/۸۲	۱/۳۰	۵۸	۰/۱۹
کنترل	۳۰	۶/۱۳	۶/۴۳	-۰/۳۰	۰/۹۱			

همان گونه که در جدول ۷ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۵/۴۶) نسبت به میانگین پیش آزمون آنها (۶/۷۶) کاهش داشته است. همچنین جدول نشان می‌دهد که مقدار  $tob$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ برابر است با  $p > ۰/۰۵$  و  $tob = ۱/۳۰$  مقدار  $tcr$  (جدول t) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر

است با  $p < 0/05$  و  $tcr = 2/00$  (۵۸)  $tcr$ . با توجه به نتایج جدول ( $tob < tcr$ ) فرضیه صفر تأیید و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت های زندگی بر کاهش افسردگی دانش آموزان تأثیر دارد"، رد می شود.

فرضیه هفتم-آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس کلی دانش آموزان تأثیر دارد.

جدول ۸: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر عزت نفس کلی

گروه	تعداد	میانگین پیش آزمون	میانگین پس آزمون	تفاوت بین میانگین ها	خطای استاندارد میانگین ها	آزمون t برای مقایسه دو میانگین	p
						t	df
آزمایش	۳۰	۲۱/۰۳	۲۳/۶۰	-۲/۵۶	۰/۶۸	-۲/۱۷	۵۸
کنترل	۳۰	۲۰/۶۶	۲۰/۷۶	-۰/۱۰	۰/۹۰		

همان گونه که در جدول ۸ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۲۳/۶۰) نسبت به میانگین پیش آزمون آنها (۲۱/۰۳) به طرز چشم گیری افزایش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $tob$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < 0/05$  و  $tob = -2/17$  (۵۸)  $tob$ . مقدار  $tcr$  (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < 0/05$ .  $tcr = 2/00$  (۵۸)  $tcr$ . با توجه به نتایج جدول ( $tob > tcr$ ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس کلی دانش آموزان تأثیر دارد"، تأیید می شود.

فرضیه هشتم: آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس اجتماعی دانش آموزان تأثیر دارد.

جدول ۹: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر عزت نفس اجتماعی

گروه	تعداد	میانگین پیش آزمون	میانگین پس آزمون	تفاوت بین میانگین‌ها	خطای استاندارد میانگین‌ها	آزمون t برای مقایسه دو میانگین	df	p
آزمایش	۳۰	۶/۱۰	۶/۹۶	-۰/۸۶	۰/۲۳	-۲/۴۱	۵۸	۰/۰۱۹
کنترل	۳۰	۶/۱۰	۵/۷۳	۰/۳۶	۰/۴۵			

همان گونه که در جدول ۹ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۶/۹۶) نسبت به میانگین پیش آزمون آنها (۶/۱۰) افزایش داشته است. همچنین جدول نشان می‌دهد که مقدار  $t_{ob}$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و مقدار  $t_{ob} = -۲/۴۱$  (۵۸) =  $t_{ob}$  (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$ .  $t_{ob} = ۲/۰۰$  و  $p < ۰/۰۵$ . با توجه به نتایج جدول ( $t_{ob} > t_{cr}$ ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس اجتماعی (همسالان) دانش آموزان تأثیر دارد"، تأیید می‌شود.

فرضیه نهم-آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس خانوادگی (والدین) دانش آموزان تأثیر دارد.

جدول ۱۰: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر عزت نفس خانوادگی

گروه	تعداد	میانگین پیش آزمون	میانگین پس آزمون	تفاوت بین میانگین‌ها	خطای استاندارد میانگین‌ها	آزمون t برای مقایسه دو میانگین	Df	p
آزمایش	۳۰	۵/۷۶	۶/۳۶	-۰/۶۰	۰/۲۵	-۰/۸۴	۵۸	۰/۴۰
کنترل	۳۰	۵/۷۰	۵/۹۳	-۰/۲۳	۰/۳۴			

همان گونه که در جدول ۱۰ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۶/۳۶) نسبت به میانگین پیش آزمون آنها (۵/۷۶) افزایش داشته است. همچنین جدول نشان می‌دهد که مقدار  $t_{ob}$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ برابر است با  $p > ۰/۰۵$  و  $t_{ob} = -۰/۸۴$  (۵۸) =  $t_{ob}$  (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر

است با  $p < ۰/۰۵$  و  $p = ۲/۰۰$  (۵۸)  $tcr$ . با توجه به نتایج جدول ( $tob < tcr$ ) فرضیه صفر تأیید و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس خانوادگی (والدین) دانش آموزان تأثیر دارد"، رد می شود.

فرضیه دهم: آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس تحصیلی (آموزشگاهی) دانش آموزان تأثیر دارد.

جدول ۱: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر عزت نفس تحصیلی

گروه	تعداد	میانگین	میانگین	تفاوت بین	خطای	آزمون t برای مقایسه دو
		پیش	پس	میانگین ها	استاندارد	میانگین
		آزمون	آزمون	میانگین ها		
آزمایش	۳۰	۴/۴۰	۵/۰۳	-۰/۶۳	۰/۹۲	-۳/۰۴
کنترل	۳۰	۴/۶۶	۴/۳۳	۰/۳۳	۱/۴۷	۰/۰۳
						۵۸
						p
						df
						t

همان گونه که در جدول ۱۱ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۵/۰۳) نسبت به میانگین پیش آزمون آنها (۴/۴۰) افزایش داشته است. هم چنین جدول نشان می دهد که مقدار  $tob$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با  $p < ۰/۰۱$  و مقدار  $tob$  (۵۸) = -۳/۰۴. مقدار  $tcr$  (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با  $p < ۰/۰۱$  و  $tcr = ۲/۶۰$  (۵۸). با توجه به نتایج جدول ( $tob > tcr$ ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس تحصیلی (آموزشگاهی) دانش آموزان تأثیر دارد"، تأیید می شود.

### بحث و نتیجه گیری:

یافته های این پژوهش نشان می دهد که: آموزش مهارت های زندگی بر افزایش سلامت روان دانش آموزان تأثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش ها را بر ابعاد مختلف سلامت روان نشان می دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط بوتوین و همکاران، (۲۰۰۰)؛ میشارا، (۲۰۰۹)؛ ترنر، (۲۰۰۸)؛ مارتین جونز، (۲۰۰۹)؛ ونزل ویکتوریا، (۲۰۰۹)؛ احمدیان، (۲۰۰۹)؛ متیو، (۲۰۰۹)؛ جفرسون، (۲۰۱۰)؛ وانگ بو، (۲۰۱۰)؛ شریفی، (۱۳۷۲)؛ باپیری، (۱۳۷۶)؛ آقاجانی، (۱۳۸۱)؛ بیگلو، (۱۳۷۴)؛ یادآوری، (۱۳۸۳)؛ ثمری ولعلی فاز،

(۱۳۸۴)؛ حقیقی و همکاران، (۱۳۸۵) مطابقت دارد. بنابراین آن گونه که مشاهده می شود نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان، با دیگر پژوهش ها در این زمینه و یا زمینه های مشابه کاملاً مطابقت دارد و تاییدی بر همخوانی نتایج مربوط به فرضیه اول این پژوهش با نتایج دیگر پژوهش ها است.

آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان تأثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش ها را بر ابعاد مختلف عزت نفس نشان می دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط ویچروسکی، (۲۰۰۰)؛ موت و همکاران، (۱۹۹۵)؛ شاپ و کولپند، (۱۹۹۳)؛ گاتمن و واتسون، (۲۰۰۱)؛ آلن گوری، (۱۹۹۹)؛ کنراد، (۲۰۰۹)؛ بوب لاولیر، (۲۰۱۰)؛ بیگلو، (۱۳۷۴)؛ وردی، (۱۳۸۳)؛ حقیقی و همکاران، (۱۳۸۵)؛ آقاجانی، (۱۳۸۱)؛ اسماعیلی، (۱۳۸۰) و یادآوری، (۱۳۸۳) مطابقت دارد. بنابراین آن گونه که مشاهده می شود نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس، با دیگر پژوهش ها در این زمینه و یا زمینه های مشابه کاملاً مطابقت دارد و این امر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به فرضیه دوم این پژوهش با نتایج دیگر پژوهش ها است.

آموزش مهارت های زندگی بر کاهش نشانه های جسمانی دانش آموزان تأثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش ها را بر کاهش نشانه های جسمانی نشان می دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط ونزل ویکتوریا و همکاران، (۲۰۰۹)؛ حقیقی و همکاران، (۱۳۸۵)؛ ثمری و لعلی فاز، (۱۳۸۴) و آقاجانی، (۱۳۸۱)، مطابقت دارد. این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش ها است.

آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب و بی خوابی دانش آموزان تأثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش ها را بر کاهش اضطراب و بی خوابی نشان می دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط شریفی، (۱۳۸۲) و بیگلو، (۱۳۷۴) مطابقت دارد. این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش ها است.

آموزش مهارت های زندگی بر کاهش نارسا کنش وری اجتماعی دانش آموزان تأثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت



گرفت، تأثیر این آموزش ها را بر کاهش نارضاکنش وری اجتماعی نشان می دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه ، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط موت و همکاران، (۱۹۹۵)؛ شریفی، (۱۳۸۲) و بیگلو، (۱۳۷۴) مطابقت ندارد که این امر نشانگر عدم تأیید و ناهمخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش ها است.

آموزش مهارت های زندگی بر کاهش افسردگی دانش آموزان تأثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش ها را بر کاهش افسردگی نشان می دهد. اما نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط شریفی، (۱۳۸۲)؛ بیگلو، (۱۳۷۴) و باپیری، (۱۳۷۶) مطابقت ندارد. این امر نشانگر عدم تأیید و ناهمخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش ها است. آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس کلی دانش آموزان تأثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش ها را بر ابعاد مختلف عزت نفس نشان می دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط ویچروسکی، (۲۰۰۰)؛ موت و همکاران، (۱۹۹۵)؛ شاپ و کولپند، (۱۹۹۳)؛ گاتمن و واتسون، (۲۰۰۱)؛ آلن گوری، (۱۹۹۹)؛ کنراد، (۲۰۰۹)؛ بوب لاولیر، (۲۰۱۰)؛ بیگلو، (۱۳۷۴)؛ وردی، (۱۳۸۳)؛ حقیقی و همکاران، (۱۳۸۵)؛ آقاجانی، (۱۳۸۱)، مطابقت دارد. بنابراین آن گونه که مشاهده می شود نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس، با دیگر پژوهش ها در این زمینه و یا زمینه های مشابه کاملاً مطابقت دارد. این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش ها است.

آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس اجتماعی (همسالان) دانش آموزان تأثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش ها را بر ابعاد مختلف عزت نفس نشان می دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط وردی، (۱۳۸۳)؛ ثمری و لعلی فاز، (۱۳۸۴)؛ ویچروسکی، (۲۰۰۰) و موت و همکاران، (۱۹۹۵) مطابقت دارد. این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش ها است.

آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس خانوادگی (والدین) دانش آموزان تأثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش ها را بر ابعاد مختلف عزت نفس نشان می دهد. نتایج حاصل از

آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط وردی، (۱۳۸۳)؛ ثمری و لعلی فاز، (۱۳۸۴)؛ ویچروسکی، (۲۰۰۰) و موت و همکاران، (۱۹۹۵) مطابقت ندارد. این امر نشانگر عدم تأیید و ناهمخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش‌ها است.

آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس تحصیلی (آموزشگاهی) دانش‌آموزان تأثیر دارد. پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش‌ها را بر ابعاد مختلف عزت نفس نشان می‌دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط یادآوری، (۱۳۸۳)؛ اسماعیلی، (۱۳۸۰)؛ وردی، (۱۳۸۳)؛ ثمری و لعلی فاز، (۱۳۸۴)؛ ویچروسکی، (۲۰۰۰)؛ موت و همکاران، (۱۹۹۵) و آلن گری، (۱۹۹۹) مطابقت دارد. این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش‌ها است.

آموزش مهارت‌های زندگی برنامه‌ای است که سودمندی‌های آن در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است. به طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه حاکی از آن است که از رهگذر آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به ارتقاء سطح سلامت روانی و سازگاری و افزایش عزت نفس کودکان و نوجوانان همت گماشت.

از آنجائی که مدارس نقش مهمی در پیش‌گیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی و ارتقاء سطح بهداشت روان دانش‌آموزان دارند، به همین جهت در سال‌های اخیر، برنامه‌های پیش‌گیرانه مبتنی بر مدرسه گسترش یافته‌اند. شواهد نشان می‌دهند که این گونه برنامه‌ها نتایج و پیامدهای مطلوبی را در افزایش عملکرد تحصیلی و کاهش رفتارهای خطرآفرین بین دانش‌آموزان به دنبال دارند. بدین ترتیب نقش و اهمیت برنامه مهارت‌های زندگی با توجه به اهداف سازنده آنها در ابعاد گوناگون زندگی نسل نوجوان و جوان انکارناپذیر می‌باشد (آقاچانی، ۱۳۸۱).

چون اکثریت جمعیت کشور ما را کودکان و نوجوانان مدرسه رو تشکیل می‌دهند، ضروری است با ایجاد زمینه‌های مناسب به امر ارتقای بهداشت روانی و سطح سلامت در مدارس پرداخته شود و شرایطی فراهم شود تا مسئولان مدارس، برنامه‌ریزان، مشاوران، روان‌شناسان و سایر دست‌اندرکاران آموزش و پرورش کشور از طریق آشنایی با موضوعات بهداشت روانی، کودکان و نوجوانان را برای دست‌یابی به روان سالم یاری دهند.

با توجه به یافته‌های تحقیق پیشنهاداتی بدین شرح ارائه می‌شوند که عبارتند از:

کمیت ته تخصصی آموزش مهارت های زندگی در آموزش و پرورش به منظور برنامه ریزی و اقدام منسجم در خصوص آموزش مهارت های زندگی در محیط های دانش آموزی؛ تشکیل گردد. به منظور آگاهی از نیازها و مشکلات مهم روانی- اجتماعی دانش آموزان و شناسایی ضرورت ها و محورهای اصلی آموزش مهارت های زندگی، دفاتر مرکزی مشاوره در صدد جمع آوری اطلاعات لازم با استفاده از تحقیقات و پژوهش های انجام گرفته و نیازسنجی و نظرسنجی از دانش آموزان برآمده و در این رابطه اقدامات لازم توسط سازمان های مربوطه (آموزش و پرورش) را انجام دهند. جلسات آموزشی مهارت های مختلف زندگی جهت والدین توسط سازمان های مردم نهاد، برگزار گردد. وزارت خانه ها، سازمان ها و مؤسساتی که به نوعی با تعلیم و تربیت، آموزش، گسترش بهداشت روانی و اصلاح و تربیت قشر نوجوان سروکار دارند، می توانند از طریق برگزاری کارگاه های آموزش مهارت های زندگی به سلامت روان و افزایش مهارت های آنان کمک نمایند. درس آموزش مهارت های زندگی از سال تحصیلی ۷۸-۷۷ به عنوان یک درس اختیاری در مدارس ارائه می گردد. با تبدیل این درس به عنوان واحد اصلی و آموزش صحیح و عملی آن برای تمامی دانش آموزان مقاطع تحصیلی؛ می توان موجبات ارتقاء هر چه بیشتر آنان را/ در ابعاد گوناگون سلامت روان و عزت نفس فراهم نمود و همچنین از نتایج آن در پیش گیری از مشکلات و نابهنجاری های شایع کودکان و نوجوانان استفاده بهینه نمود. از طریق رسانه های گروهی و با بهره گیری از کارشناسان مجرب، به آموزش مهارت های زندگی به عنوان یک برنامه همگانی پرداخته شود، تا ضمن اطلاع رسانی در خصوص تأثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی، همه سطوح جامعه به ویژه کودکان و نوجوانان با اهمیت این برنامه و تأثیر مثبت آن بر ابعاد گوناگون سلامت روان و عزت نفس آشنا شوند.

### منابع فارسی

- اسماعیلی، م. (۱۳۸۰). بررسی اثر آموزش درس مهارت های زندگی در تعامل با شیوه های فرزند پروری بر عزت نفس دانش آموزان استان اردبیل. فصل نامه پیام مشاوره، سال سوم، شماره ۶، ص ۷۱-۷۰.
- آقاجانی، م. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.

**باپیری، ا. ع. (۱۳۷۶).** بررسی اثربخشی روش آموزش مهارت های گروهی حل مسأله در درمان نوجوانان اقدام کننده به خودکشی در ایلام، پایان نامه کارشناسی روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، انستیتو روان پزشکی تهران.

**بیگلو، ح. (۱۳۷۴).** بررسی میزان موفقیت و تأثیر کلاس های آموزش خانواده در افزایش اطلاعات و آگاهی های شرکت کنندگان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.

**ثمری، ع. ا. و لعلی فاز، ا. (۱۳۸۴).** 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 ۴۷-۵۵.

**حسینی، س. ا. (۱۳۷۸).** مفاهیم و اهداف بهداشت روانی، فصلنامه علمی- پژوهشی اصول بهداشت روانی، سال اول، شماره اول، ص ۱۵۷-۱۵۸.

**حقیقی، ج. و موسوی، م. و مهراب زاده هنرمند، م. و بشلیده، ک. (۱۳۸۵).** بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه، مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، سال سیزدهم، شماره ۱، ص ۷۸-۶۱.

**سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۷).** برنامه آموزش مهارت های زندگی، ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمدخانی. تهران: سازمان بهداشت جهانی، واحد بهداشت و پیشگیری از سوء مصرف مواد.

**شریفی، غ. ر. (۱۳۷۲).** بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله در درمان علائم افسردگی نوجوانان شاهد، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، انستیتو روان پزشکی تهران.

**شعاری نژاد، ع. ا. (۱۳۷۱).** نقش فعالیت های فوق برنامه در تربیت نوجوانان، تهران: مؤسسه اطلاعات.

**کریم زاده، ا. (۱۳۸۸).** راهنمای آموزش و آداب مهارت های زندگی، تهران: یادمان هنر اندیشه.

**ناصری، ح.** (۱۳۸۴). راهنمای برنامه آموزش مهارت های زندگی، تهران: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.

**وردی، م.** (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان.

**یادآوری، م.** (۱۳۸۳). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز.

#### منابع انگلیسی

- Alan, G. (1999).** *The psychology of fear and stress.* Cambridge:Cambridge University Press.
- Ahmadian, M. (2009).** The effect of life skills education on developmental disability. *European Psychiatry, 24,* Supplement 1, p. 851.
- Bo, W., Xiaoming, Li., Bonita, S, & Xiaoyi, F. (2010).** The influence of social stigma and discriminatory experience on psychological distress and quality of life among rural-to-urban migrants in China. *Social Science & Medicine, 71(1),* pp. 84-92.
- 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, 54(4),* pp. 962-971.
- Conrad, A., Thomas, W., Lindner, E., Leif, M., & Kjetil, S. (2009).** Hospital employees improve basic life support skills and confidence with a personal resuscitation manikin and a 24-min video instruction. *Resuscitation, 80(8),* pp. 898-902.
- Martin, I. & Jones, D. (2009).** Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10(1),* pp. 159-167.
- McCroskey, J. C. (1984).** The impact of communication apprehension on college student Retention and success. *Communication Quarterly, 37(2),* pp. 100-107.
- Mishara, B. L & Ystgaard, M. (2006).** Effectiveness of mental health promotion program to improve coping skills in young

- children: Zippos friends. *Early child hoold Research Quarterly*, 21, pp.110-123.
- Quatman, T., & Watson, C. M. (2001).** Gender differenes in adolescent self-esteem. An exploration of domains. *Journal of Genetic Psychology*, 16, pp. 93-117.
- Sahope, M. (1996).** Irrational beliefs that can lead to academic failure for African American middle school students who are academic all at risk. *Journal of Rational Emotive and Cognitive- Behavior Therapy*, 19(3), pp. 123-134.
- Turner, N. E., Macdonald, J. & Somerset, M. (2008).** Life skills, Mathematic all reasoning and critical thinking: Acurricul for prevention of problem gambling. *Journal of Gambling Studies New York*, 24(3), pp. 367- 380.
- Vanessa, J., Sarah, S., Jaser, E., Lindemann, P., Galasso, A., Beale, M. G., & Holl, M. G. (2011).** Coping Skills Training in a Telephone Health Coaching Program for Youth at Risk for Type 2 Diabetes. *Journal of Pediatric Health Care*, 25(3), pp. 153-161.
- 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*, 32(6), pp. 1391-1401.
- Wichroski, A. (2000).** *Preliminary an anlaysis of family life Skill program.* Presented at the National Association for Welfare Research and Statistics Annual Workshop, Cleveland, Ohio.