



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس و سلامت روان دانش آموزان دختر پایه چهارم ابتدایی

امیرمسعود نژاد حسینی<sup>۱</sup>، پوران حیدری<sup>۲</sup>، زهرا موحد<sup>۳</sup>

۱- کارشناسی ارشد مدیریت تحول

۲- کارشناسی ارشد تاریخ

۳- کارشناسی معارف اسلامی

*Masoud.hosini@yahoo.om*

### چکیده

هدف اصلی این پژوهش تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سلامت روان دانش آموزان پایه چهارم مقطع ابتدایی بود. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر پایه چهارم مقطع ابتدایی شهرستان ابهر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ 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 مشتمل بود بر آزمون سلامت روان کلدبرگ، آزمون عزت نفس کوپر اسمیت و راهنمای عملی آموزش مهارت های اجتماعی. ضریب پایایی پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ ۹۱٪ محاسبه شده است. تحقیقات متعدد ضریب پایایی مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت را تایید کرده اند، علامه (۱۳۸۴) نیز با اجرای این مقیاس بر روی یک نمونه دانش آموز پایایی این مقیاس را با روش تنصیف ۸۳٪ و با روش آلفای کرونباخ ۸۴٪ بر آورد کرده است.

در روش تجزیه و تحلیل داده ها، از آزمون آماری تی گروه های مستقل، استفاده شد و این نتایج حاصل شد.

۱- آموزش مهارت های اجتماعی، سلامت روان دانش آموزان را بهبود می بخشد.

۲- آموزش مهارت های اجتماعی، عزت نفس دانش آموزان را بهبود می بخشد.

۳- تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر نشانه های جسمانی واضطراب و بی خوابی معنا دار بوده است، اما بر نارسا کنش وری اجتماعی و افسردگی معنا دار نبوده است.

۴- تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس تحصیلی معنا دار بوده است. اما بر عزت نفس خانوادگی معنا دار نبوده است.

کلمات کلیدی: آموزش مهارت های اجتماعی، سلامت روان، عزت نفس.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقدمه:

دوره دوم کودکی که از هفت سالگی شروع و تا قبل از مرحله بلوغ جنسی فرد (۲۱-۱۱ سالگی) ادامه دارد، برای والدین بسیار پر دردسر و پر زحمت جلوه می‌کند. عادت به فعالیت و پیشرفت در این دوره شکل می‌گیرد و در بزرگسالی نیز پا برجا می‌ماند. همانند سازی و فعالیتهای ابتکاری در این دوره به وجود می‌آید. خلاقیت و ابتکار تا حدود زیادی تحت تأثیر الگوگیری از والدین است و به کودک کمک می‌کند تا کمتر درگیر مشکلات رفتاری گردد (احمدی و بنی جمالی، ۵۸۳۱) با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده سازی افراد، جهت رویارویی با موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می رسد به همین دلیل روان شناسان جهت پیشگیری از بیماری های روانی و نابهنجاری های اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده اند. «آموزش مهارت های زندگی به مجموعه ای از توانایی هایی گفته می شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورد و این توانایی، فرد را قادر می سازد که ضمن پذیرش مسئولیت های اجتماعی خود، بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل موثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد (کریم زاده و همکاران، ۱۳۸۸).

آنچه که امروز تحت عنوان مهارت زندگی مشهور است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت ها در لابه لای تعالیم الهی بخصوص در قرآن و احادیث معصومین بیان شده است. «اهمیت و ضرورت آموزش مهارت های زندگی زمانی مشخص می شود که بدانیم آموزش مهارت های زندگی موجب ارتقای تواناییهای روانی - اجتماعی می گردد این تواناییها فرد را برای برخورد موثر با کشمکشها و موقعیت های زندگی یاری می بخشند و به او کمک می کنند تا با سایر انسانهای جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تامین نماید بدین ترتیب، تمرین مهارت های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرشها، ارزشها و رفتار انسان می گردد (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 مهارت های 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 مهارت های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی موثر و سازنده ضروری به نظر می رسد (شعاری نژاد، ۱۳۷۱). بنابراین با توجه به اهمیت مهارتهای زندگی با اهداف گوناگون پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت روانی ضرورت آموزش اینگونه مهارت ها به کودکان برای ما آشکار می شود.

یکی از برنامه های پیشگیرانه ای که در سطح جهانی مورد توجه قرار گرفته، آموزش مهارت های زندگی به کودکان هست. سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> برای افزایش سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی برنامه ای تحت عنوان آموزش مهارت های زندگی تدارک دیده و در سال ۱۹۹۳ در «یونیسف<sup>۱</sup>» (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 محمد خانی، ۱۳۷۷). پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفته، تاثیر 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 تاثیر مثبت دارد:

رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس (تعامل اجتماعی مثبت بین همکاران)، افزایش توانایی حل مساله - خودآگاهی، کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، کمرویی در رفتارهای بزهکارانه، ایجاد جایگاه مهار درونی، مقبولیت اجتماعی، مقابله با بحران، رویارویی اجتماعی، افزایش جرات ورزی، خود پنداره 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

1-Word Health Organization

2-Unicef

1-Moot.Smith &Wordski



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

روانی کودکان و نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی کمک می کند و از اساسی ترین برنامه های پیشگیرانه در سطح اولیه به شمار می رود. سلامتی، بخش اصلی یک زندگی شاد است. و 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، پیشگیری اولیه است. از طرفی دیگر مهم ترین و موثرترین دوره جهت آموزش پیشگیرانه، دوره کودکی و نوجوانی است. به همین دلیل متخصصین بهداشت روانی، آموزش پیشگیرانه 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، تاثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف سلامت روان نشان می دهد. مثلاً کاهش معنا دار اضطراب اجتماعی (بوتوین و اینگ ۱۹۸۲)، تصور از خود (کروتر ۱۹۹۱، ۲) و عزت نفس (اینت، ۱۹۹۳). 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 بد رفتاری آنان حاصل گردید (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم آبادی و محمد خانی، ۱۳۷۷). (انیسکیویچ و وایسونگ، ۱۹۹۰۴). در پژوهشی که اثر آموزش مهارت های زندگی را در زمینه ی 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 محمد خانی، ۱۳۷۷). در پژوهشی که توسط اسماعیلی (۱۳۸۰)، انجام شد، اثر آموزش درس مهارت های زندگی در تعامل با شیوه های فرزند پروری بر عزت نفس دانش آموزان استان اردبیل مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که میانگین نمره عزت نفس دانش آموزانی که درس مهارت های زندگی را گذرانده بودند و پدرانشان از شیوه تربیتی اقتدار استفاده می کردند، بیشتر از دانش آموزانی بود که درس مذکور را نگذرانده بودند.

حقیقی و همکاران، (۱۳۸۵) نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

ثمری و لعلی فاز (۱۳۸۴)، نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی در مجموع موجب بهبود نسبی شاخصهای سلامت روان (استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی) در گروه های شرکت کننده می شود.

در پژوهشی که توسط وردی (۱۳۸۳)، انجام شد تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسوولیت پذیری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه ناحیه یک اهواز مورد بررسی قرار گرفت نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان تاثیر مثبت داشته و موجب افزایش معنی دار هر کدام از متغیرها شده است.

در پژوهشی که توسط یادآوری (۱۳۸۳)، صورت گرفت تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهرستان اهواز مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج تحقیق نشان داد که آموزش مهارت های 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.

در پژوهشی که توسط ترنر و همکاران (۲۰۰۸)، در ارتباط با آموزش مهارت های زندگی منجمله حل مسله و ارتباطات موثر بر روی نوجوانان انجام شد نشان داد که این مهارتها، تواناییهای آنان را برای حل مشکل و استفاده موثر از حمایت های اجتماعی در آنان را افزایش می دهد.

2-Botvin & Eng

3-Kreuter

4-Enet

5-Aniskiewich & Wysong

6 - Turner



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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 یکتوریا<sup>۲</sup> و همکارانش (۲۰۰۹)، در ارتباط با تاثیر برنامه آموزش مهارت های زندگی بر جلوگیری 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<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 بطور 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 های خود شناسی، اجتماعی و روابط بین فردی، مدیریت خشم، اثرات مثبت زیادی در این افراد دیده شد.

در پژوهشی که رولین و دریل<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) در زمینه مشاهده رفتارهای کودکان مهاجم توسط معلمان در مدارس ابتدایی انجام داد، نشان داد برای کودکانی که از خود کنترلی پایینی برخوردارند و همچنین حالت های تهاجمی بیشتری نسبت به همسالان خود دارند، آموزش مهارت های زندگی (به ویژه مهارت های اجتماعی) مداخله ای مؤثر برای کاهش مشکلات رفتاری آنهاست.

در پژوهشی که گونزالس<sup>۶</sup> (۲۰۰۲) در زمینه شیوه های مداخله ای به منظور کاهش اختلالات رفتاری کودکان انجام داد، وی ۵۱ کودک با مشکلات رفتاری را تحت آموزش به وسیله مربیان خیره قرار داد. این مربیان با آموزش های خود سعی در تقویت مهارت هایی از قبیل خود کنترلی، احترام، مشارکت گروهی و رعایت مقررات در کودکان نمودند. یافته های به دست آمده نشان داد که با آموزش مداوم و مستمر مهارت های زندگی می توان سازگاری کودکان را در زمینه رفتارهای یاد شده افزایش داد. در پژوهشی که بوب لاولیر<sup>۷</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 بطور چشمگیری باعث افزایش اعتماد به نفس و ارتباط با دیگران و انعطاف پذیر شدن در آنان می گردد. در پژوهشی که وانگ بوغو<sup>۸</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 کار آمد و تهیه مهاجرت، کیفیت زندگی و سلامت روانی را بهبود می بخشد. در پژوهشی بارلو<sup>۹</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 تاثیر دارد و برنامه موثری است که پیاپی مد های مهمی در سلامتی کودکان و نوجوانان دارد (به نقل از وردی، ۱۳۸۳). بنابر این 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 خود کنترلی جهت کاهش افکار اضطراب آور مجهز می شوند.

<sup>1</sup> - Martin Jones

<sup>2</sup> - Victoria Wenzel

<sup>3</sup> --Conrad

<sup>4</sup> - Ahmadian

<sup>5</sup> - Bob Lawlir

<sup>6</sup> - BoWang

<sup>7</sup> - Barlow



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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 رفتار هایی 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.

اغلب والدین احساس می کنند بسیاری از موقعیتهای زندگی کودکشان خارج از کنترل آنان است، در صورتی که با آموزش، آنان قادر به تربیت بهتر کودکان در موقعیتهای مختلف زندگی، رشد مهارت های اجتماعی در آنان و افزایش آگاهی در روابط بین فردی با کودکشان خواهند شد (کریستفرسن و مرتوت ۲۰۰۲، ۴۰۷).

## فرضیه های تحقیق:

- ۱- آموزش مهارت های زندگی برافزایش سلامت روان دانش آموزان تاثیر دارد.
  - ۲- آموزش مهارت های زندگی برافزایش عزت نفس دانش آموزان تاثیر دارد.
  - ۳- آموزش مهارت های زندگی بر کاهش نشانه های جسمانی تاثیر دارد.
  - ۴- آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب و بی خوابی دانش آموزان تاثیر دارد.
  - ۵- آموزش مهارت های زندگی بر کاهش نارسا کنش وری اجتماعی دانش آموزان تاثیر دارد.
  - ۶- آموزش مهارت های زندگی بر کاهش افسردگی دانش آموزان تاثیر دارد.
  - ۷- آموزش مهارت های زندگی برافزایش عزت نفس کلی دانش آموزان تاثیر دارد.
  - ۸- آموزش مهارت های زندگی برافزایش عزت نفس اجتماعی (همسالان) دانش آموزان تاثیر دارد.
  - ۹- آموزش مهارت های زندگی برافزایش عزت نفس خانوادگی (والدین) دانش آموزان تاثیر دارد.
  - ۱۰- آموزش مهارت های زندگی برافزایش عزت نفس تحصیلی (آموزشگاهی) دانش آموزان تاثیر دارد.
- با توجه به موارد عنوان شده این پژوهش به منظور بررسی تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه چهارم مقطع ابتدایی صورت گرفته است. نتایج نشان می دهد آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان بسیار موثر بوده است.

## روش:

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

## جامعه آماری:

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه چهارم دبستان های شهرستان ابهرمی باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تحصیل اشغال داشته باشند.

## نمونه و روش نمونه گیری:

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 بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

## ابزارهای اندازه گیری:

ابزارهای گردآوری اطلاعات عبارتند از: پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ-28) پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت (GSSE) در ابتدا به منظور حذف متغیر های کنترل از جمله سن، جنس، مقطع تحصیلی، پایه تحصیلی و هوش کنترل شدند



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

وهوش آنان توسط آزمون هوشی وکسلر سنجیده شد واز بین ۱۰۰ نفر دانش آموز، ۶۰ نفر که دامنه هوشی آنان بین ۱۱۰-۱۰۰ بود انتخاب شدند. اطلاعات این پژوهش به وسیله پرسشنامه های سلامت عمومی گلدبرگ و عزت نفس کوپر اسمیت و راهنمای آموزش مهارتهای 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 پرسشنامه 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 می گرفت، و در پایان هر جلسه تمریناتی ارائه می شد، تا بدین وسیله همه آزمودنی ها 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. کیس<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 دانش آموز گزارش نمود (به نقل از تقوی، ۱۳۸۰).

پایایی فرم ۲۸ سوالی پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ توسط پالاهنگ، نصر، براهنی و شاه محمدی (۱۳۷۵)، ۹۱٪ محاسبه شده است (کلافی، استورا و حق شناس، ۱۳۷۸). کوپر اسمیت و همکاران (۱۹۶۷) ضریب باز آزمایی ۸۸٪ را بعد از ۵ هفته و ضریب باز آزمایی ۷۰٪ را بعد از سه سال برای مقیاس عزت نفس به دست آورده اند تحلیل عوامل نشان داده است که فرد، مقیاسها عامل های متفاوتی از عزت نفس را می سنجند (به نقل از نیسی و شهینی ییلاق، ۱۳۸۱). شکرکن و نیسی (۱۳۷۳)، علامه (۱۳۸۴) نیز با اجرای این مقیاس بر روی یک نمونه دانش آموز پایایی این مقیاس را با روش تنصیف ۸۳٪ و با روش آلفای کرونباخ ۸۴٪ بر آورد کرده است. تحقیقات متعدد ضریب اعتبار مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت را تایید کرده اند، در مطالعه شکرکن و نیسی (۱۳۷۳) ضریب اعتبار این مقیاس از طریق همبسته کردن نمره های آزمون با معدل آخر سال دانش آموزان محاسبه گردیده است و ضرایب بدست آمده برای پسران ۶۹٪ و برای دختران ۷۱٪ (۰/۰۰۱) گزارش شده است. علامه (۱۳۸۴) برای محاسبه اعتبار این پرسشنامه از روش همبسته کردن آن با نمره های مقیاس اضطراب اجتماعی استفاده نموده است و ضریب اعتبار ۰/۵۳ - را با (۰/۰۰۱) < به دست آورده است.

## یافته ها:

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

<sup>1</sup> - Goldberg & Williams

<sup>2</sup> - Keyes

<sup>3</sup> - Shek

جدول ۱: اطلاعات دمو گرافیک

گروه	جنس	سن	تحصیلات	فراوانی	درصد	درصد تراکمی
آزمایش	دختر	۱۲	چهارم 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 مهارت‌های اجتماعی برافزایش سلامت روان دانش آموزان تاثیر دارد.

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

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

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۱۶/۷۳) نسبت به میانگین پیش آزمونشان (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  $t_{ob} > t_{cr}$  فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت‌های زندگی برافزایش سلامت روان دانش آموزان تاثیر دارد"، تایید می شود.

فرضیه دوم- آموزش مهارت‌های اجتماعی برافزایش عزت نفس دانش آموزان تاثیر دارد.

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

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

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می شود میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش ( ۴۱/۸۰ ) نسبت به میانگین پیش آزمونشان ( 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  $tob$  مقدار  $tcr$  ( جدول ) برای آزمون دو سویه ، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با  $p < ۰/۰۱$  و  $tob$  مقدار  $tcr$  ( ۵۸ ) = ۲/۶۶ و  $p < ۰/۰۱$  با توجه به نتایج جدول (  $tob > tcr$  ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از : "آموزش مهارتهای اجتماعی برافزایش عزت نفس دانش آموزان تاثیر دارد " ، تایید می شود .

فرضیه سوم- آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش نشانه های جسمانی دانش آموزان تاثیر دارد .

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

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

همانگونه که در جدول ۴ مشاهده می شود میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش ( ۳/۶۶ ) نسبت به میانگین پیش آزمونشان ( ۵/۴۰ ) به طرز چشم گیری کاهش 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  $p < ۰/۰۵$  و  $tob$  مقدار  $tcr$  ( جدول ) برای آزمون دو سویه ، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $tob$  مقدار  $tcr$  ( ۵۸ ) = ۲/۰۰ و  $p < ۰/۰۵$  با توجه به نتایج جدول (  $tob > tcr$  ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از : " آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش نشانه های جسمانی دانش آموزان تاثیر دارد " ، تایید می شود .

فرضیه چهارم- آموزش مهارتهای اجتماعی بر کاهش اضطراب و بی خوابی دانش آموزان تاثیر 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		
						t	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			

همانگونه که در جدول ۵ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۳/۱۰) نسبت به میانگین پیش آزمونشان (۵/۵۳) 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  $t_{ob} = ۲/۰۹$  (۵۸) 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  $t_{ob} = ۲/۰۰$  (۵۸)  $t_{cr}$ . با توجه به نتایج جدول ( $t_{ob} > t_{cr}$ ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی "آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش اضطراب و بی خوابی دانش آموزان تاثیر دارد"، تایید می شود.

فرضیه پنجم- آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش نارسا کنش وری اجتماعی دانش آموزان تاثیر 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 میانگین ها	خطای استاندارد میانگین ها	برای مقایسه دو آزمون میانگین		
						t	df	p
آزمایش	۳۰	۵/۳۳	۴/۲۶	۱/۰۶	۰/۶۷	۱/۴۷	۵۸	۱/۱۶
کنترل	۳۰	۴/۶۳	۴/۹۰	-۰/۲۶	۰/۶۰			۰

همانگونه که در جدول ۶ مشخص است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۴/۲۶) نسبت به میانگین پیش آزمونشان (۵/۳۳) کاهش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ برابر است با  $p > ۰/۰۵$  و  $t_{ob} = ۱/۴۷$  (۵۸) 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  $t_{ob} = ۲/۰۰$  (۵۸)  $t_{cr}$ . با توجه به نتایج جدول ( $t_{ob} < t_{cr}$ ) فرضیه صفر تایید و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش نارسا کنش وری اجتماعی دانش آموزان تاثیر دارد"، رد می شود.

فرضیه ششم- آموزش مهارتهای اجتماعی بر کاهش افسردگی دانش آموزان تاثیر دارد.

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

گروه	تعداد	میانگین پیش آزمون	میانگین پس آزمون	تفاوت بین میانگین ها	خطای استاندارد میانگین ها	آزمون t برای مقایسه دو میانگین		
						t	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			

همانگونه که در جدول ۷ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۵/۴۶) نسبت به میانگین پیش آزمونشان (۶/۷۶) کاهش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $tob$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ برابر است با  $p > ۰/۰۵$  و  $۱/۳۰ = tob$  مقدار  $tcr$  (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $۲/۰۰ = tcr$  (۵۸) با توجه به نتایج جدول ( $tob < tcr$ ) فرضیه صفر تایید و فرضیه پژوهشی که عبارت بود: "آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش افسردگی دانش آموزان تاثیر دارد"، رد می شود.

فرضیه هفتم-آموزش مهارتهای زندگی بر افزایش عزت نفس کلی دانش آموزان تاثیر 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		
						t	df	p
آزمایش	۳۰	۲۱/۰۳	۲۳/۶۰	-۲/۵۶	۰/۶۸	-۲/۱۷	۵۸	۰/۰۳
کنترل	۳۰	۲۰/۶۶	۲۰/۷۶	-۰/۱۰	۰/۹۰			

همانگونه که در جدول ۸ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۲۳/۶۰) نسبت به میانگین پیش آزمونشان (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  $p < ۰/۰۵$  و  $-۲/۱۷ = tob$  مقدار  $tcr$  (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $۲/۰۰ = tcr$  (۵۸) با توجه به نتایج جدول ( $tob > tcr$ ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارتهای زندگی بر افزایش عزت نفس کلی دانش آموزان تاثیر دارد"، تایید می شود.

فرضیه هشتم: آموزش مهارتهای اجتماعی بر افزایش عزت نفس اجتماعی دانش آموزان تاثیر 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 میانگین ها	خطای استاندارد میانگین ها	آزمون t برای مقایسه دو میانگین		
						p	df	t
آزمایش	۳۰	۶/۱۰	۶/۹۶	-۰/۸۶	۰/۲۳	۰/۰۱۹	۵۸	-۲/۴۱
کنترل	۳۰	۶/۱۰	۵/۷۳	۰/۳۶	۰/۴۵			

همانگونه که در جدول ۹ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۶/۹۶) نسبت به میانگین پیش آزمونشان (۶/۱۰) افزایش 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  $t_{cr} = -۲/۴۱$  (جدول t) برای آزمون دو سوویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$ .  $t_{ob} = ۲/۰۰$  و  $t_{cr} = ۲/۰۰$  (جدول t) 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 تاثیر دارد"، تایید می شود.

فرضیه نهم-آموزش مهارتهای اجتماعی بر افزایش عزت نفس خانوادگی (والدین) دانش آموزان تاثیر 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 میانگین ها	خطای استاندارد میانگین ها	برای مقایسه دو t آزمون میانگین		
						p	df	t
آزمایش	۳۰	۵/۷۶	۶/۳۶	-۰/۶۰	۰/۲۵	۰/۴۰	۵۸	-۰/۸۴
کنترل	۳۰	۵/۷۰	۵/۹۳	-۰/۲۳	۰/۳۴			

همانگونه که در جدول ۱۰ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۶/۳۶) نسبت به میانگین پیش آزمونشان (۵/۷۶) افزایش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ برابر است با  $p > ۰/۰۵$  و  $t_{cr} = -۰/۸۴$  (جدول t) برای آزمون دو سوویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$ .  $t_{ob} = ۲/۰۰$  و  $t_{cr} = ۲/۰۰$  (جدول t) با توجه به نتایج جدول ( $t_{ob} < t_{cr}$ ) فرضیه صفر تایید و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارتهای زندگی بر افزایش عزت نفس خانوادگی (والدین) دانش آموزان تاثیر دارد"، رد می شود.

فرضیه دهم: آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس تحصیلی دانش آموزان تاثیر دارد .

جدول ۱۱: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر عزت نفس تحصیلی

گروه	تعداد	میانگین پیش آزمون	میانگین پس آزمون	تفاوت بین میانگین ها	خطای استاندارد میانگین ها	آزمون t برای مقایسه دو میانگین		
						t	df	p
آزمایش	۳۰	۴/۴۰	۵/۰۳	-۰/۶۳	۰/۹۲	۵۸	-۳/۰۴	۰/۰۰۳
کنترل	۳۰	۴/۶۶	۴/۳۳	۰/۳۳	۱/۴۷			

همانگونه که در جدول ۱۱ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۵/۰۳) نسبت به میانگین پیش آزمونشان (۴/۴۰) افزایش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با  $p < ۰/۰۱$  و  $t_{cr} (۵۸) = -۳/۰۴$  مقدار  $t_{ob}$  (۵۸) =  $-۳/۰۴$  با توجه به نتایج جدول با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با  $p < ۰/۰۱$  و  $t_{cr} (۵۸) = ۲/۶۰$ . با توجه به نتایج جدول ( $t_{ob} > t_{cr}$ ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش عزت نفس تحصیلی (آموزشگاهی) دانش آموزان تاثیر دارد"، تایید می شود

## بحث و نتیجه گیری:

آموزش مهارت های اجتماعی برافزایش سلامت روان دانش آموزان تاثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت ، تاثیر 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)، میشسارا (۲۰۰۹)، ترنر (۲۰۰۸)، مارتین جونسون (۲۰۰۹)، ونزل ویکتوریا (۲۰۰۹)، احمدیان (۲۰۰۹)، متیو (۲۰۰۹)، جفرسون (۲۰۱۰)، وانگ بو (۲۰۱۰)، شریفی (۱۳۷۲)، باپیری (۱۳۷۶) ، آقاجانی (۱۳۸۱)، بیگلو (۱۳۷۴)، یادآوری (۱۳۸۳)، ثمری ولعی فاز (۱۳۸۴)، حقیقی و همکاران (۱۳۸۵)، مطابقت دارد. بنابراین آنگونه که مشاهده می شود نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان، با دیگر پژوهشها در این زمینه و یا زمینه های مشابه کاملاً مطابقت دارد. و این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به فرضیه اول با نتایج دیگر پژوهش هاست. آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان تاثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت ، تاثیر این آموزش ها را بر ابعاد مختلف عزت نفس نشان می دهد . نتایج



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

حاصل از آزمون این فرضیه ، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط ویچروسکی (۲۰۰۰)، موت وهمکاران (۱۹۹۵)، شاپ وکوپلند (۱۹۹۳)، گاتمن و واتسون ( ۲۰۰۱ ) ، آلن گوری ( ۱۹۹۹ ) ، کنراد (۲۰۰۹)، بوب لاولیر (۲۰۱۰)، بیگلو (۱۳۷۴)، وردی (۱۳۸۳)، حقیقی وهمکاران (۱۳۸۵)، آقا جانی (۱۳۸۱)، اسماعیلی (۱۳۸۰)، یاد آوری (۱۳۸۳)، مطابقت دارد. بنابراین آنگونه که مشاهده می شود نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس ، با دیگر پژوهشها در این زمینه و یا زمینه های مشابه کاملاً مطابقت دارد. و این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به فرضیه دوم با نتایج دیگر پژوهش هاست. آموزش مهارت های زندگی بر کاهش نشانه های جسمانی دانش آموزان تاثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت ، تاثیر 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 وهمکاران (۲۰۰۹)، حقیقی وهمکاران (۱۳۸۵)، ثمری و لعلی فاز (۱۳۸۴)، آقا جانی (۱۳۸۱)، مطابقت دارد. و این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست. آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب و بی خوابی دانش آموزان تاثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت ، تاثیر 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)، بیگلو (۱۳۷۴)، مطابقت دارد. و این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست. آموزش مهارت های زندگی بر کاهش نارسا کنش وری اجتماعی دانش آموزان تاثیر دارد . پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت ، تاثیر این آموزش ها را بر کاهش نارسا کنش وری اجتماعی نشان می دهد . نتایج حاصل از آزمون این فرضیه ، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط موت وهمکاران (۱۹۹۵)، شریفی (۱۳۸۲)، بیگلو (۱۳۷۴)، مطابقت ندارد. و این امر نشانگر عدم تأیید و نا همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست.

آموزش مهارت های زندگی بر کاهش افسردگی دانش آموزان تاثیر دارد . پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت ، تاثیر 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)، باپیری (۱۳۷۶) مطابقت ندارد. و این امر نشانگر عدم تأیید و نا همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست.

آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس کلی دانش آموزان تاثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت ، تاثیر 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 وهمکاران (۱۹۹۵)، شاپ وکوپلند (۱۹۹۳)، گاتمن و واتسون ( ۲۰۰۱ ) ، آلن گوری ( ۱۹۹۹ ) ، کنراد (۲۰۰۹)، بوب لاولیر (۲۰۱۰)، بیگلو (۱۳۷۴)، وردی (۱۳۸۳)، حقیقی وهمکاران (۱۳۸۵)، آقا جانی (۱۳۸۱)، مطابقت دارد. بنابراین آنگونه که مشاهده می شود نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس ، با دیگر پژوهشها در این زمینه و یا زمینه های مشابه کاملاً مطابقت دارد. و این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست.

آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس اجتماعی (همسالان ) دانش آموزان تاثیر دارد. پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت ، تاثیر 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)، موت و همکاران (۱۹۹۵) مطابقت دارد. و این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

آموزش مهارت‌های زندگی برافزایش عزت نفس خانوادگی (والدین) دانش آموزان تاثیر دارد. پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت، تاثیر این آموزش‌ها را بر ابعاد مختلف عزت نفس نشان می‌دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط وردی (۱۳۸۳)، ثمری و لعلی فاز (۱۳۸۴)، ویچروسکی (۲۰۰۰)، موت و همکاران (۱۹۹۵) مطابقت ندارد. و این امر نشانگر عدم تأیید و نا همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش‌هاست.

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

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 آنند که از رهگذر آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به ارتقاء سطح سلامت روانی و سازگاری و افزایش عزت نفس کودکان و نوجوانان همت گماشت.

از آنجائیکه مدارس نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی و ارتقاء سطح بهداشت روان دانش آموزان دارند، به همین جهت در سال‌های اخیر، برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر مدرسه گسترش یافته‌اند. شواهد نشان می‌دهند که اینگونه برنامه‌ها نتایج و پیامدهای مطلوبی را در افزایش عملکرد تحصیلی و کاهش رفتارهای خطرآفرین بین دانش آموزان 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 (آقاجانی، ۱۳۸۱).

به دلیل این که 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:

۱- تشکیل کمیته تخصصی آموزش مهارت‌های زندگی در آموزش و پرورش به منظور برنامه‌ریزی و اقدام منسجم در خصوص آموزش مهارت‌های زندگی در محیط‌های دانش آموزی

۲- به منظور آگاهی از نیازها و مشکلات مهم روانی - اجتماعی دانش آموزان و شناسایی ضرورت‌ها و محورهای اصلی آموزش مهارت‌های زندگی، دفاتر مرکزی مشاوره درصدد جمع‌آوری اطلاعات لازم با استفاده از تحقیقات و پژوهش‌های انجام گرفته و نیازسنجی و نظرسنجی از دانش آموزان برآمده و در این رابطه اقدامات لازم توسط سازمان‌های مربوطه (آموزش و پرورش) را انجام دهند.

۳- برگزاری جلسات آموزشی مهارت‌های مختلف زندگی جهت والدین توسط سازمان‌های مردم نهاد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## منابع فارسی:

- اسماعیلی، محمد. (۱۳۸۰). بررسی اثر آموزش درس مهارت های زندگی در تعامل با شیوه های فرزند پروری بر عزت نفس دانش آموزان استان اردبیل. فصلنامه پیام مشاوره، سال سوم، شماره ۶.
- آقاجانی، مریم. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.
- باپیری، امید علی. (۱۳۷۶). بررسی اثر بخشی 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، حسن. (۱۳۷۴). بررسی میزان موفقیت و تاثیر کلاسهای آموزش خانواده در افزایش اطلاعات و آگاهی های شرکت کنندگان. پایان نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- ثمری، علی اکبر و لعلی فاز، احمد. (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، سید ابوالقاسم. (۱۳۷۸). مفاهیم و اهداف بهداشت روانی. فصلنامه علمی- پژوهشی اصول بهداشت روانی، سال اول، شماره اول.
- حقیقی، جمال و موسوی، محمد، مهرباب زاده هنرمند، مهنراز و بشلیده، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱، ص ۶۱-۷۸.
- سازمان بهداشت جهانی. برنامه آموزش مهارت های زندگی. ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمد خانی (۱۳۷۷). تهران: واحد بهداشت و پیشگیری از سوء مصرف مواد سازمان بهداشت جهانی.
- شریفی، غلام رضا. (۱۳۷۲). بررسی اثر بخشی 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، علی اکبر. (۱۳۷۱). نقش فعالیت های فوق برنامه در تربیت نوجوانان. تهران: موسسه اطلاعات.
- کریم زاده، اسماعیل. (۱۳۸۸). راهنمای آموزش و آداب مهارتهای زندگی، تهران، یادمان هنر اندیشه.
- ناصری، حسین. (۱۳۸۴). راهنمای برنامه آموزش مهارتهای زندگی، تهران، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- وردی، مینا. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه و پرورش ناحیه ی یک اهواز. شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان.
- یادآوری، ماندانا. (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.



- Alan,G.(1999).The psychology of fearand stress. cambridge university press.
- Ahmadian,M. (2009). The effect of life skills education on developmental disabilityEuropean Psychiatry, Volume intellectual and 24,Supplement 1 , Page S851.
- 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, In Press, Corrected Proof, Available online 27 March.
- 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, Pages 962-971.
- Botvin. G.J.kantor. L.W(2000).Perrenting alcohol and Tabaccouse.
- Conrad, A, Thomas, W. Lindner, E, Leif Moen, Kjetil Sunde.(2009). Hospital employees improve basic life support skills and confidence with a personal resuscitation manikin and a 24-min video instruction Resuscitation, Volume 80, Issue 8, August, Pages 898-902.
- Martin, I. Jones, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletesPsychology of Sport and Exercise, Volume 10, Issue 1, January, Pages 159-167.
- Matthew, M. Kurtz, J. C. Seltzer, M, F, Dana, S, Bruce E. Wexler.(2009). Referenc Predictors of change in life skills in Schizophrenia Research after cognitive remediation. Volume 107, Issues 2-3,February, Pages 267-274.
- Mc, croskey james , C. (1984). The Impact of communieetion Apprehension on college student Retention and success Jokrnal CITATION spr , Vol 37.n2 Page 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,21:110-123.
- Quatman.T,Watson.C.M.(2001).Gender differenes in adolescent self-esteem.An exploration of domains.Journal of genetic psychology.
- 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 , sum Vol 19(3) Page 123-134.





-Turner, N.E,Macdonald J ,somerset, M.(2008).life skills,Mathematic all reasoning and critical thinking :Acurricul for t prevention of problem gambling,journal of Gam bling studies new York :24(3).

-Vanessa, J., Sarah S. Jaser, Evie Lindemann, Pamela Galasso, Alison Beale, Marita, G, Holl, M. Grey(2010).Coping Skills Training in a Telephone Health Coaching Program for Youth at Risk for Type 2 Diabetes Journal of Pediatric Health Care, In Press, Corrected Proof, Available online 4 February.

-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, Pages 1391-1401.

-Wichroski, A.(2000).preliminary an alysis of family life Skill program. Presented at the national association for welfare research and statistics annual workshop, Cleveland, Ohio, August, 10.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶