

بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان دانش آموزان پنجم ابتدایی

محدثه سالاری

کارشناسی علوم تربیتی (گرایش آموزش ابتدایی)، دانشگاه پیام نور رشتخوار، ایران

Salarianm@gmail.com

چکیده

آموزش مهارت های زندگی می تواند در مقابله با اضطراب و افسردگی، کاهش خطرات مرتبط با مصرف مواد، ارتقای اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی، کاهش خشونت و تبعیض، ارتقای مهارت های اجتماعی و برقراری ارتباطات سالم، و توسعه مهارت های مدیریت زمان و برنامه ریزی در دانش آموزان موثر است. مطالعات نشان داده اند که دانش آموزانی که مهارت های زندگی را توسط مدارس خود آموزش دیده اند، امکانات بهتری برای مواجهه با سختی های زندگی دارند و این مهارت ها نقش مهمی در بهبود سلامت روان دانش آموزان ایفا می کنند. این آموزش ها می تواند شامل نوعی از مهارت های ارتباطی، مهارت های تفکر، مهارت های مدیریت احساسات و همچنین مهارت های ارزشی و اخلاقی شامل خودکنترل، همدلی، تعامل مثبت و مسئولیت پذیری باشد. همچنین، آموزش مهارت های زندگی می تواند بهبود روابط با خانواده و دوستان، کاهش شکاف نژادی، مبارزه با تمایلات خشکسالی و حفظ روابط مثبت با همکاران و ارتقای همبستگی و ارتباطات جامعه محور کمک کند. در نتیجه، آموزش مهارت های زندگی می تواند در بهبود سلامت روان دانش آموزان نقش موثری ایفا کند و کمک کند تا آنها بتوانند بهترین نسخه از خود باشند و با مشکلات زندگی بهتر مقابله کنند. با این حال، برای دستیابی به نتایج مثبت، آموزش مهارت های زندگی به صورت منظم و به همراه محتوای جدید و تکراری و با توجه به نیازهای روانی و اجتماعی دانش آموزان باید ادامه پیدا کند.

هدف اصلی این پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی بود. پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی دبستان غیردولتی فروغ آفتاب شهرستان رشتخوار در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. که تعداد ۲۰ دانش آموز دختر به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی (هر گروه ۱۰ نفر) قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش مشتمل بود بر آزمون سلامت روان کلدبرگ و راهنمای عملی آموزش مهارت های زندگی بود. در روش تجزیه و تحلیل داده ها، از آزمون آماری t گروه های مستقل، استفاده شد و نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی، سلامت روان دانش آموزان را بهبود می بخشد.

کلید واژه ها: آموزش مهارت های زندگی، سلامت روان، رشتخوار، ابتدایی.

مقدمه

آموزش مهارت‌های زندگی از آن جایی آغاز می‌شود که زندگی ما از دیدگاه‌های مختلف، یک مسیر پر از چالش‌ها و موانع است. در این راه، باید با مشکلات روبه‌رو شده و با آنها برخورد کنیم. اما گاهی اوقات ممکن است نداشتن مهارت‌های لازم برای روبرو شدن با این چالش‌ها، باعث ناراحتی و بی‌ثباتی در زندگی ما شود (بشارت، ۱۴۰۰).

اما چه مهارت‌هایی را باید در نظر بگیریم تا بتوانیم به بهترین نحو ممکن با چالش‌های زندگی روبرو شویم؟ مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که به ما کمک می‌کنند در کنترل زندگی خود قرار بگیریم، ارتباطات مؤثر را برقرار کنیم، روابط خوبی را با دیگران برقرار کنیم، به دست آوردن اهداف خود راحت‌تر شود و همچنین حل مسئله را دستیابی پیدا کنیم.

- به عنوان مثال، برخی از مهارت‌های زندگی شامل قابلیت مدیریت استرس، تفکر انتقالی، تصمیم‌گیری مؤثر، حل مسئله، ارتباطات بین فردی، تعاملات اجتماعی، توانایی پذیرش انتقاد و غیره است. آموزش این مهارت‌ها، به هر فرد در هر سنی امکان می‌دهد تا با رشد و تکامل در زندگی خود، شخصیت خود را تقویت کند و با نقاط ضعف خود برخورد کند. هدف اصلی آموزش مهارت‌های زندگی، تسهیل در کنترل زمان و اولویت‌بندی، بهبود روابط انسانی، افزایش اعتماد به نفس و به دست آوردن موفقیت در زندگی است. (گنجی، ۱۴۰۱).

- آموزش مهارت‌های زندگی، به عنوان یکی از قوی‌ترین ابزارهای آموزشی، به افراد کمک می‌کند تا به عنوان یک فرد کامل و همه جانبه در زندگی خود پیشرفت کنند. بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی ضروری است و همه نیاز دارند تا این مهارت‌ها را در زندگی خود به کار بگیرند و توانمندی‌های بیشتری در جامعه داشته باشند. با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روز افزون 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 ناهنجاری‌های اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده‌اند (شیخ‌الاسلامی، ۱۴۰۱).

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، ۱۳۸۸).

- آنچه که امروز تحت عنوان مهارت زندگی مشهور است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابه لای تعالیم الهی بخصوص در قرآن 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 تامین نماید بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرشها، ارزشها و رفتار انسان می‌گردد (رزاقی، ۱۴۰۱).

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، ۱۳۷۷). بر اساس پژوهشهای انجام شده عواملی نظیر عزت نفس، مهارت‌های بین فردی، برقراری ارتباط مطلوب، تعیین هدف، تصمیم‌گیری، حل مساله و تعیین و شناسایی ارزشهای فردی و پیشگیری در کاهش انواع ناهنجاری‌های رفتاری و اختلالات روانی کودکان نقش مؤثری دارند (علی‌مردانی، ۱۳۸۴). آموزش پیش نیاز لازم بر ای سلامت است و سلامت توسط مردم و در جایی که زندگی، تحصیل، کار و تفریح می‌کنند و یا عشق می‌ورزند بوجود می‌آید و توسط آنها تداوم می‌یابد.

- سلامت، دست یابی به رفاه تمام اعضای خانواده را از طریق مراقبت از خود و دیگران و با قادر ساختن مردم برای تصمیم گیری و داشتن تسلط به شرایط محیط زندگی خود و تامین لازمه های زندگی اجتماعی، تضمین می نماید (حاتمی، ۱۴۰۲).

بنابراین با توجه به اهمیت مهارت های زندگی با اهداف گوناگون پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت روانی ضرورت آموزش اینگونه مهارت ها به کودکان برای ما آشکار می شود.

بیان مسئله

- آموزش مهارت های زندگی و سلامت روان به افراد اهمیت بسیاری دارد، زیرا این مهارت ها به افراد کمک می کنند تا با چالش های زندگی بهتر کنار بیایند و روابط سالم و موفقیت بیشتری داشته باشند. اما متأسفانه آموزش این مهارت ها در برنامه های آموزشی رسمی جایگاه کافی ندارد و بسیاری از افراد با مشکلات روانی و اجتماعی مواجه می شوند که ممکن است اگر آموزش مناسبی در این زمینه دریافت کنند، بهترین نتایج رو به رو کنند. بنابراین باید توجه بیشتری به آموزش مهارت های زندگی و سلامت روان داشته شود تا افراد بتوانند زندگی بهتری را تجربه کنند. امروزه با پیشرفت فناوری و تغییرات سریع در زندگی اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی و سلامت روان برای افراد بسیار اهمیت دارد. این مهارت ها شامل مواردی مانند مدیریت استرس، ارتباطات مؤثر، حل مسئله، ایجاد هماهنگی و تعامل اجتماعی مثبت می باشد (حسینی، ۱۴۰۲).

- بسیاری از افراد به دلیل فشارهای روزمره، ناراحتی های روانی و نارسایی های ارتباطی با مشکلاتی مواجه می شوند که می تواند تأثیر مخربی بر روی کیفیت زندگی آنها داشته باشد. بنابراین، آموزش مهارت های زندگی و سلامت روان به افراد کمک می کند تا با مشکلات روزمره خود برخورد کنند و راهکارهای مناسب برای حل آنها پیدا کنند. همچنین، آموزش مهارت های زندگی و سلامت روان به افراد کمک می کند تا ارتباطات مثبت و سازنده ای با دیگران برقرار کنند و از افزایش اعتماد به نفس و خودکنترل برخوردار شوند. به عبارت دیگر، این نوع آموزش به افراد کمک می کند تا زندگی سالم تری داشته باشند و از تأثیرات منفی استرس و اضطراب کاسته شود (حسینی، ۱۴۰۳).

یکی از برنامه های پیشگیرانه ای که در سطح جهانی مورد توجه قرار گرفته، آموزش مهارت های زندگی به کودکان هست. سازمان بهداشت جهانی (WHO^۱) 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» (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، 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:

- ۱- رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس (تعامل اجتماعی مثبت بین همکاران)
- ۲- افزایش توانایی حل مساله - خودآگاهی
- ۳- کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، کمرویی در رفتارهای بزهکارانه
- ۴- ایجاد جایگاه مهار درونی
- ۵- مقبولیت اجتماعی
- ۶- مقابله با بحران

1-World Health Organization

2-Unicef

۷- رویارویی اجتماعی

۸- افزایش جرات ورزشی

۹- خود پنداره مثبت

۱۰- مهارت های کلامی و غیر کلامی اجتماعی مناسب (موت ؛ اسمیت و ورداسکی^۲، به نقل از ناصری، ۱۳۸۴).

- پژوهش نشان می دهد که افراد دارای جراتمندی و اعتماد به نفس بالا مهارت های حل مساله بالاتری دارند به طوری که بهتر از افراد دارای جراتمندی پایین قادر به شناسایی راه حل های موثر هستند و انتظار اثر بخشی بیشتری در مورد پاسخ های موثر و راه حل های مناسب دارند همچنین آنان توانایی انتقاد کردن بالاتری دارند و اطمینان بیشتری به اثر بخشی انتقاد نشان دادند.

بنابراین آنان از مهارت انتقاد کردن که یک مهارت بین فردی بسیار پیچیده است به خوبی استفاده می کنند (زارع، ۱۴۰۱).

- یکی از ویژگیهای شخصیت بهنجار، برخورداری از عزت نفس است، عزت نفس عبارت است از درجه تصویب و تایید و ارزش که شخص نسبت به خود احساس می کند و یا قضاوتی که فرد نسبت به ارزش خود دارد. عزت نفس از جمله مفاهیمی است که مورد پژوهش بسیاری از روان شناسان قرار گرفته است. عزت نفس با برخی پدیده های روانی در ارتباط است، عزت نفس بالا با راهبردهای مقابله ای مثبت و سازنده، انگیزش بالا و حالت عاطفی مثبت رابطه دارد (سیاری، ۱۴۰۲).

تحقیقات نشان می دهند که برنامه های آموزش مهارت رد کردن و مقاومت در برابر نفوذ و فشار همسالان در دانش آموزان موجب کاهش آسیب پذیری نسبت به فشار همسالان، افزایش و حفظ جایگاه مهار درونی آنان می شود (شاپ و کوپلنگ^۳؛ ۱۹۹۳).

برخی ارزیابیها ثابت کرده اند که شرکت در کلاسهای آموزش مهارت های زندگی موجب ایجاد عزت نفس می شود. عزت نفس نیز انعطاف پذیری در مقابل تغییرات را افزایش می دهد و نگرش های مثبت در جهت پیشرفت احساس خود کفایتی را تقویت می کند (ویچروسکی^۴؛ به نقل از سرخوش، ۱۳۸۴).

همه ما در طول زندگیمان مهارت های مختلفی را کسب می کنیم از سال های ابتدایی زندگی که راه رفتن و حرف زدن را یاد می گیریم تا سال های بعد که کم کم خواندن و نوشتن و مهارت های دیگر را می آموزیم. یادگرفتن این مهارت ها به ما کمک می کند تا بتوانیم زندگی بهتری را داشته باشیم و از امکانات اطرافمان استفاده بیشتری بکنیم. مهارت های زندگی باعث می شود ما شخصیت خود را در جهت سازگاری بهتر با محیط بسازیم.

بر اساس تعریف یونسکو « سازمان آموزش جهانی » مهارت های زندگی در ده دسته طبقه بندی می شوند:

۱- مهارت های خود گاهی

۲- مهارت همدلی

۳- مهارت روابط بین افراد

۴- مهارت ارتباط موثر

۵- مهارت مقابله با استرس

۶- مهارت مدیریت هیجان ها

۷- مهارت حل مساله

۸- مهارت تصمیم گیری

۹- مهارت تفکر خلاق

۱۰- مهارت تفکر انتقادی

1-Moot.Smith &Wordski

1-Shope & Coplang

2-Wichroski

مهارت زندگی برای بهتر زیستن به ما کمک می کند که با مشکلات زندگی به شیوه مثبت برخورد نموده، تا به موفقیت های بیشتری نایل آییم چرا که به قول نیچه انسان چرایی است که می تواند با هر چگونه ای بسازد ولی اگر بخواهد (خنیفر و پور حسینی، ۱۳۸۸).

آموزش مهارت های زندگی برای درک افراد از کفایت خود، ارتقای اعتماد به نفس آنان تاثیر می گذارد و نقش مهمی در سلامت روانی دارد.

-از سویی تغییر و تحولات سیاسی کشور لزوم توجه به قانون و حقوق مدنی را بیش از پیش آشکار می سازد. تحقق مفاهیم ملی و بین المللی و تنش زدایی مستلزم تربیت شهروندانی فرهیخته است که از دانش و توانش و نگرش لازم برای زندگی مسالمت آمیز در جامعه برخوردار باشند. از سویی دیگر، گسترش سریع ارتباطات و دسترسی سریع افراد به وسایل ارتباطی متعدد مثل تلفن، اینترنت و ... ضرورت تربیت شهروندی را ایجاب می کند، شهروندانی که به حقوق فردی و بین المللی آگاه باشند میراث فرهنگی خود و سایر ملل را بشناسد و در مقابل جنبه های منفی نظیر متاثر شدن از سایر فرهنگ ها که با زمینه های مذهبی و ملی در تعارض است، از دانش و آگاهی کافی برخوردار باشند (شرفی، ۱۴۰۳).

بنابراین با توجه به ارتباط آموزش مهارت های زندگی با سلامت روان و رابطه این متغیرها با میزان شیوع اختلالات روانی - اجتماعی و ضرورت بررسی این موضوع این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان دانش آموزان تاثیر دارد؟

روش تحقیق:

پژوهش حاضر یک تحقیق نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایش و گروه گواه است. نگاره این طرح در جدول ۱ آمده است (دلور، ۱۳۷۵).

نگاره طرح تحقیق نیمه آزمایشی

گروه ها	انتخاب تصادفی	پیش آزمون	مداخله	پس آزمون
آزمایش	R	O1	x	O2
گواه	R	O3	O4

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود، منظور از R انتخاب تصادفی دانش آموزان و جایدهی آن ها در گروه آزمایش و گواه است. منظور از O1 و O3 انجام آزمون های سلامت عمومی گلدبرگ کوپراسمیت بر روی دانش آموزان گروه آزمایش و گروه گواه قبل از آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان گروه آزمایش می باشد. منظور از X آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان گروه آزمایش است. منظور از O2 و O4 انجام آزمون های سلامت عمومی بر روی دانش آموزان گروه آزمایش و گروه گواه، بعد از آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان گروه آزمایش می باشد.

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه پنجم دبستان غیر دولتی فروغ آفتاب شهرستان رشتخوار (۲۰ نفر) می باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تحصیل اشتغال داشتند.

نمونه گیری و حجم نمونه

نمونه آماری در این پژوهش به شکل تمام شماری تعداد ۲۰ نفر از دانش آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

ابزارهای اندازه گیری

در این پژوهش از آزمون سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ) که البته سوالات توسط محقق متناسب با سن دانش آموزان اصلاح شده و آزمون عزت نفس کوپر اسمیت (GSSE) و راهنمای عملی آموزش مهارت های زندگی استفاده شده است که به تفصیل توضیح داده می شود.

معرفی آزمون سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ)

گلدبرگ (۱۹۷۲)، پرسشنامه سلامت عمومی را برای سرند کردن اختلالات غیر سایکوتیک در مراکز درمانی جامعه طراحی و تدوین نموده است. فرم اصلی این پرسشنامه مشتمل بر ۲۰ سوال می باشد. فرم های کوتاهتر ۱۲ و ۲۰ و ۲۸ و ۳۰ و ۴۴ ماده ای این مقیاس نیز تهیه شده است. در پژوهش حاضر از فرم ۲۸ سوالی پرسشنامه سلامت عمومی که توسط گلدبرگ و هیلیر (۱۹۷۹) معرفی شده استفاده گردیده است. پرسشنامه مذکور دارای چهار مقیاس فرعی می باشد که هر مقیاس ۷ سوال دارد. هدف اصلی این پرسشنامه دستیابی به یک تشخیص خاص در سلسله مراتب بیماری های روانی نیست، بلکه منظور اصلی آن ایجاد تمایز بین بیماری روانی و سلامت است. در واقع فرم ۲۸ ماده ای این پرسشنامه دارای این مزیت است که برای تمامی افراد جامعه طراحی شده است. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار سرندی می تواند احتمال وجود یک اختلال روانی را در فرد تعیین کند چهار مقیاس فرعی پرسشنامه سلامت عمومی عبارتند از: نشانگان جسمانی، نشانگان اضطرابی و بی خوابی، نشانگان اختلال در کارکرد اجتماعی و نشانگان افسردگی، وجود چهار زیر مقیاس بر اساس تحلیل عاملی پاسخ ها تعیین شده است:

زیر مقیاس اول (A) شامل مواردی درباره احساس افراد نسبت به وضع سلامت خود و احساس خستگی آنهاست و نشانه های بدنی را در بر می گیرد. این زیر مقیاس دریافت های حسی بدنی را که اغلب با برانگیختگی های هیجانی همراهند، ارزشیابی می کند. ماده های ۱ تا ۷ مربوط به این زیر مقیاس می باشند. پرسش های زیر مقیاس دوم (B) شامل مواردی است که با اضطراب و بی خوابی مرتبطند. ماده های ۸ تا ۱۴ مربوط به این زیر مقیاس می باشند:

زیر مقیاس سوم (C) گسترده توانایی افراد را در مقابله با خواسته های شغلی و مسائل زندگی روزمره می سنجد و احساسات آنها را درباره چگونگی کنار آمدن با موقعیت های متداول زندگی آشکار می کند. ماده های ۱۵ تا ۲۱ مربوط به این زیر مقیاس می باشند و بالاخره چهارمین

زیر مقیاس (D) شامل موادی است که با افسردگی وخیم و گرایش شخص به خودکشی مرتبطند و ماده های ۲۲ تا ۲۸ مربوط به این زیر مقیاس می باشند. نمره کلی هر فرد از حاصل جمع نمرات چهار مقیاس فرعی به دست می آید (استورا، ۱۹۹۱؛ ترجمه دادستان، ۱۳۷۷).

این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (۰ - ۱ - ۲ - ۳) نمره گذاری شده است و نمره کل هر فرد از صفر تا ۸۴ متغیر خواهد بود ضمناً لازم به توضیح است که پایین بودن نمره در این پرسشنامه نشانه سلامت روان بالا و بالا بودن نمره نشانه سلامت روانی پایین است (یک نسخه از این پرسشنامه در پیوست شماره ۱ آمده است).

پایایی آزمون سلامت عمومی گلدبرگ

گلدبرگ و ویلیامز^۷ (۱۹۹۸) پایایی تنصیف ۹۵ درصد وجان (۱۹۸۵) ثبات درونی پرسشنامه سلامت عمومی را با استفاده از آلفای کرونباخ ۹۰ درصد گزارش نمودند.

کی یس^۸ (۱۹۸۴) آلفای کرونباخ پرسشنامه سلامت عمومی را ۹۳ درصد به دست آورد و شک (۱۹۸۴) ضریب آلفای کرونباخ ۸۸ درصد را بر روی ۲۱۵۰ دانش آموز گزارش نمود (به نقل از تقوی، ۱۳۸۰).

6 - Stora

7 - Goldberg & Williams

8 - Keyes

پایایی فرم ۲۸ سوالی پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ توسط پالاهنگ، نصر، براهنی و شاه محمدی (۱۳۷۵)، ۹۱ درصد محاسبه شده است (کلافی، استورا و حق شناس، ۱۳۷۸).

تقوی (۱۳۸۰) ضریب پایایی بازآزمایی GHQ را به فاصله ۳ تا ۴ هفته برای کل پرسشنامه ۷۲ درصد و برای نشانگان جسمانی ۲۰ درصد، نشانگان اضطرابی ۶۸ درصد، نشانگان اختلال در کارکرد اجتماعی ۵۷ درصد و نشانگان افسردگی ۵۸ درصد به دست آورد رجبی (۱۳۸۳) در یک تحقیق ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف پرسشنامه سلامت عمومی را برای کل دانشجویان به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۶ برای دانشجویان دختر ۰/۸۷ و ۰/۸۴ و برای دانشجویان پسر ۰/۸ و ۰/۹۰ به دست آورد.

امان الهی (۱۳۸۳) در پژوهشی ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف پرسشنامه سلامت عمومی را برای کل دانشجویان به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۵ برای دانشجویان دختر ۰/۸۳ و ۰/۸۴ و برای دانشجویان پسر ۰/۸۵ و ۰/۸۶ گزارش نمود.

وردی (۱۳۸۳) در پژوهش ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف پرسشنامه سلامت عمومی را به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۸۹ محاسبه نمود که در حد مطلوب است.

ابزار آموزش مهارت های زندگی

محتوای آموزش مهارت های زندگی در پژوهش حاضر بر گرفته از « راهنمای عملی آموزش مهارت های زندگی در مقطع ابتدایی » می باشد. این برنامه آموزش شامل ده فصل است که در هر فصل به یکی از مهارت های زندگی و تمرینات عملی مربوط به آن پرداخته شده است. موضوعات ارائه شده شامل موارد ذیل می باشد:

- ۱- آشنایی گروهی
- ۲- شناخت خود و توانایی خود
- ۳- آشنایی با ارزش های شخصی، خانوادگی و اجتماعی
- ۴- آشنایی با نحوه برقراری ارتباط با دیگران
- ۵- آشنایی با تعیین هدف
- ۶- آشنایی با تصمیم گیری
- ۷- آشنایی با مفهوم خشونت و روش های مهار آن
- ۸- آشنایی با سلامت جسمانی

روش تجزیه و تحلیل داده ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها در این تحقیق با توجه به " طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل" از روش های آماری زیر استفاده شده است:

- ۱- روش های آمار توصیفی مانند: محاسبه میانگین، انحراف معیار، حداکثر و حداقل
 - ۲- روش آمار استنباطی :
 - ۳- گروههای مستقل
- جهت تجزیه و تحلیل آماری داده های پژوهش از نسخه پانزدهم نرم افزار « SPSS » استفاده گردید.

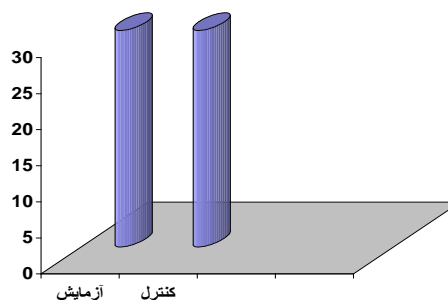
توصیف ویژگی های دانش آموزان مورد بررسی

در بخش اول توزیع فراوانی دانش آموزان دختر مورد بررسی و بر اساس ویژگی های جمعیتی ارائه شده است. همانگونه که در جدول (۲) مشاهده می گردد از مجموع ۲۰ دانش آموزی که به پرسشنامه ها پاسخ دادند، ۵۰ درصد در گروه آزمایش و ۵۰ درصد در گروه کنترل قرار گرفتند.

جدول (۲) توزیع فراوانی دانش آموزان دختر به تفکیک وضعیت

گروه	فراوانی	درصد	درصد تراکمی
آزمایش	۱۰	٪۵۰	٪۵۰
کنترل	۱۰	٪۵۰	٪۱۰۰
کل	۲۰	٪۱۰۰	...

نموار ستونی (۴-۱) متغیر وضعیت گروهی (آزمایش - کنترل)



فرضیه پژوهش: آموزش مهارت‌های زندگی برافزایش سلامت روان دانش آموزان تاثیر دارد .
 جدول (۳) تعداد، میانگین، انحراف استاندارد، تفاوت میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل، خطای استاندارد میانگین‌ها و نتایج آزمون t برای دو گروه را در متغیر سلامت روان نشان می‌دهد.
 جدول (۴-۲) نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر سلامت روان

گروه	تعداد	میانگین پیش‌آزمون	میانگین پس‌آزمون	تفاوت بین میانگین‌ها	خطای استاندارد میانگین‌ها	آزمون t برای مقایسه دو میانگین		
						t	df	p
آزمایش	۱۰	۲۱/۲۰	۱۵/۷۳	۵/۴۴	۱/۵۶	۲/۳۱	۵۵	۰/۲۲۱
کنترل	۱۰	۱۸/۵۳	۲۱/۳۲	-۲/۳۲	۳/۱۲			

همانگونه که در جدول بالا مشخص شده است میانگین نمره پس‌آزمون گروه آزمایش (۱۵/۷۳) نسبت به میانگین پیش‌آزمون (۲۱/۲۰) کاهش چشم‌گیری داشته است. همچنین جدول نشان می‌دهد که مقدار t (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۵ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با $p < ۰/۰۵$ و $tob(۵۵) = ۲/۲۱$ مقدار $tcr(۵۵)$ (جدول t) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۵ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با $p < ۰/۰۵$ و $tcr(۵۵) = ۲/۰۰$ با توجه به نتایج جدول $tob(۵۵)$ ($tcr >$) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت‌های زندگی برافزایش سلامت روان دانش آموزان تاثیر دارد"، تایید می‌شود.

نتیجه‌گیری

آموزش مهارت‌های زندگی و سلامت روان بسیار مهم است و می‌تواند به افراد کمک کند تا با چالش‌های زندگی بهتری روبرو شوند. این نوع آموزش می‌تواند به افراد کمک کند تا مهارت‌های ارتباطی بهتری پیدا کنند، خودشناسی بیشتری داشته باشند و راهکارهایی برای مدیریت استرس و اضطراب یاد بگیرند. همچنین، آموزش سلامت روان می‌تواند به افراد کمک کند تا با افراد دیگر

بهبتر ارتباط برقرار کنند، از خود مراقبت کنند و روحیه و انگیزه خود را بهتر نگه دارند. به طور کلی، آموزش مهارت های زندگی و سلامت روان می تواند به فرد کمک کند تا زندگی بهتری داشته باشد و با مسائل و چالش های زندگی بهتری روبرو شود. در تحقیق حاضر فرضیه عبارت بود از: آموزش مهارت های زندگی 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 ادبی، راضیه. (۱۳۷۹) استورا، اچ. ب. (۱۹۹۱). بشارت، م. (۱۴۰۰). رزاقی، پ. (۱۴۰۱) حاتمی، م. (۱۴۰۲). حسینی، س. ح. (۱۴۰۲). حسینی، ف. س. (۱۴۰۳). زارع، م. ا. (۱۴۰۱). سیاری، ع. (۱۴۰۲). شرفی، م. ر. (۱۴۰۳). شیخ الاسلامی، ع. (۱۴۰۱). گنجی، م. (۱۴۰۱). مطابقت دارد.

بنابراین آنگونه که مشاهده می شود نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارت های 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.

بنابراین می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی و سلامت روان بسیار اهمیت دارد و می تواند به افزایش کیفیت زندگی افراد کمک کند. این نوع آموزشها می تواند به افراد کمک کند تا با استرس و اضطراب مواجهه کنند، روابط خود را بهبود ببخشند، مهارت های ارتباطی و مدیریت زمان را بهبود دهند و خودشناسی بیشتری داشته باشند. به طور کلی، آموزش مهارت های زندگی و سلامت روان می تواند به افزایش رضایت و خوشبختی افراد کمک کند و آنها را در مواجهه با چالش های روزمره تقویت کند.

منابع

- ادبی، راضیه. (۱۳۷۹). بررسی پایگاه هویت و سلامت روانی در اوایل و اواسط نوجوانی. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- استورا، اچ. ب. (۱۹۹۱). تنیدگی یا استرس. (ترجمه پریخ دادستان، ۱۳۷۷). تهران: انتشارات رشد
- بشارت، م. (۱۴۰۰). مهارت های زندگی برای سلامت روان. تهران: انتشارات رشد.
- رزاقی، پ. (۱۴۰۱). آموزش مهارت های زندگی: راهنمای عملی برای بهبود سلامت روان. تهران: انتشارات دانژه.
- حاتمی، م. (۱۴۰۲). مهارت های زندگی برای نوجوانان: راهنمای سلامت روان. تهران: انتشارات دانژه.
- حسینی، س. ح. (۱۴۰۲). مهارت های زندگی در خانواده: کلید سلامت روان. تهران: انتشارات رشد.
- حسینی، ف. س. (۱۴۰۳). آموزش مهارت های زندگی برای کودکان: پرورش سلامت روان. تهران: انتشارات دانژه.
- زارع، م. ا. (۱۴۰۱). سلامت روان در زندگی روزمره: آموزش مهارت های زندگی برای شادابی و آرامش. تهران: انتشارات رشد.
- سیاری، ع. (۱۴۰۲). سلامت روان برای همه: آموزش مهارت های زندگی در قرن ۲۱. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- شرفی، م. ر. (۱۴۰۳). سلامت روان در عصر مدرن: آموزش مهارت های زندگی برای مقابله با چالش ها. تهران: انتشارات رشد.
- شیخ الاسلامی، ع. (۱۴۰۱). مهارت های ارتباطی برای سلامت روان: راهنمای عملی بهبود روابط. تهران: انتشارات آوای نور.
- گنجی، م. (۱۴۰۱). ۱۰۱ مهارت زندگی برای سلامت روان. تهران: انتشارات آوای نور.