

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع متوسطه

سیده عنرا صمیمی

کارشناسی علوم اجتماعی، دانشگاه فردوسی مشهد، ایران

Samimi@gmail.com

چکیده

هدف اصلی این پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع متوسطه بود. پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان رشتخوار در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. که تعداد ۶۰ دانش آموز دختر به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی (هر گروه ۳۰ نفر) قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش مشتمل بود بر آزمون سلامت عمومی کلدبرگ، آزمون عزت نفس کوپر اسمیت و راهنمای عملی آموزش مهارت های زندگی. در روش تجزیه و تحلیل داده ها، از آزمون آماری t گروه‌های مستقل، استفاده شد و این نتایج حاصل شد که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع متوسطه تاثیر دارد.

کلمات کلیدی: آموزش مهارت‌های زندگی، سلامت عمومی، عزت نفس

مقدمه

کودکان و نوجوانان در فرایند رشد و بالندگی خود، مهارت‌های ارتباطی و نحوه‌ی مقابله با چالش‌های زندگی را یاد می‌گیرند که پایه ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی می‌باشد. از آن جا که این سنین بیشتر اوقات خود را در محیط‌های آموزشی می‌گذرانند (غلامی، ابراهیمی گندمانی، و پورسردار، ۱۳۹۵). روشن است که این فضاها تأثیرات مهمی بر سلامت روانی دانش آموزان در آینده دارد. بخصوص سن نوجوانی که از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود و نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوست یابی، شناخت زندگی سالم و چگونگی برخورداری از آن از مهمترین نیازها به شمار می‌رود (شعاری نژاد، ۱۳۸۸). امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌ی زندگی متأسفانه بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسایل و مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است و با توجه به نقش اساسی مدارس در آماده سازی دانش آموزان برای ورود به اجتماع و پذیرش نقش‌های متفاوت اجتماعی، ضروری به نظر می‌رسد که بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روی دانش آموزان بیشتر تأکید و توجه شود.

آموزش مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌هایی گفته می‌شود که زمینه سازگاری 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 موثری 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 موثر 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 عمومی خود را تامین نماید بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرشها، ارزشها و رفتار انسان می‌گردد (ناصری، ۱۳۸۴).

سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت روان را چنین تعریف می‌کند: سلامت عبارتست از بهزیستی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی (گنجی، ۱۳۹۲).

درباره مفهوم سلامت روان میان روان شناسان اختلاف نظرهایی وجود دارد، ولی یکی از تعاریف به نسبت پذیرفته شده در این باره، این است که در فرد پایین ترین سطح نارسایی‌های روانی وجود داشته باشد (نویدی، ۱۳۸۵). سلامت عمومی ۳ نمایه‌ای است که میزان توانایی شخصی را در مواجهه با خواسته‌های محیطی - اجتماعی، عاطفی یا جسمانی نشان می‌دهد. بنابراین بهداشت روانی را نباید با بیماری روانی در هم آمیخت بهداشت روانی مطالعه وضع روانی شخص قبل از بیماری است (میلانی فر، ۱۳۸۹). بدین طریق سلامت روانی وضع روانی را که از طریق آرامش، هماهنگی و گنجایش روانی مشخص می‌شود آشکار می‌سازد و بوسیله نبودن نشانه‌های ناتوانی و ضعف در هر بعد روانی و جسمانی در شخص شناخته می‌شود.

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 موثر 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 موثری دارند (علیمردانی، ۱۳۸۴). آموزش پیش نیاز لازم برای 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 (خالصی و عالیخانی، ۱۳۸۲). بنابراین با توجه به اهمیت مهارت های زندگی با اهداف گوناگون پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت عمومی ضرورت آموزش اینگونه مهارت ها به دانش آموزان برای ما آشکار می شود.

بیان مسأله

سازمان جهانی بهداشت مهارت های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید. به طور کلی مهارت های زندگی عبارتند از توانایی هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می گردند. مهارت های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی وهم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب های روانی- اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است. به طور کلی مهارت های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمند سازی جوانان در ابعاد روانی- اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقا بخشند. در این راستا ده مهارت را به عنوان مهارت های اصلی زندگی، شامل مهارت های: تصمیم گیری [۴]، حل مسأله ۲، تفکر خلاق ۳، تفکر نقاد ۴، توانایی برقراری ارتباط مؤثر ۵، مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی ۶، خود آگاهی ۷، همدلی کردن ۸، مقابله با هیجان ۹، مقابله با فشار ۱۰ معرفی نموده است (قاسم زاده، ۱۳۸۳).

آموزش مهارت های زندگی موجب ارتقای توانایی های روانی- اجتماعی می گردد. این توانایی ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکشها و موقعیت های زندگی یاری می بخشند، وبه او کمک می کنند تا با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب مهارت های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرشها، ارزشها و رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود (حقیقی، موسوی، مهرابی زاده، بشلیده، ۱۳۸۵). روان شناسان در دهه های اخیر، در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از اختلالات و آسیب ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح و مناسب از خود و موقعیت های خویش، عدم احساس کنترل و کفایت شخصی رویارویی با موقعیت های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب ریشه دارد. بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده سازی افراد به ویژه کودکان جهت رویارویی با موقعیت های دشوار امری ضروری به نظر می رسد.

در همین راستا روان شناسان با حمایت سازمانهای ملی و بین المللی، جهت پیشگیری از بیماریهای روانی و نابهنجاری های اجتماعی آموزش مهارت های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده اند. با توجه به گسترش خدمات بهداشت روانی مبتنی بر مدرسه در کشورهای مختلف، سازمان بهداشت جهانی طرح تحقیق مهارت زندگی را به عنوان بخشی از برنامه بهداشت روانی این سازمان بنا نهاده است. هدف اصلی سازمان بهداشت جهانی از ایجاد طرح مهارت های زندگی در زمینه بهداشت روانی این است که جوامع مختلف در سطح جهان نسبت به گسترش، به کارگیری و ارزیابی برنامه آموزش مهارت های زندگی که متمرکز بر رشد توانایی های روانی اساسی مانند حل مسئله، مقابله با هیجانات، خود آگاهی، سازگاری اجتماعی و کنترل استرس بین کودکان و نوجوانان هست اقدام نمایند.

بدین ترتیب مدارس به جای اینکه تنها بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان تمرکز نمایند باید بر تامین و حفظ سلامت عمومی آنان نیز تاکید نمایند. اقدامات لازم را به منظور تحقق هدف مذکور انجام دهند چرا که اگر هدف فوق تحقق یابد بسیاری از مشکلات تحصیلی و آموزشی خود به خود کاهش می یابد.

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) 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 ها 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 (پسیسینی و مک کاری، ۱۹۹۸؛ به نقل از سرخوش ، ۱۳۸۴).

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(بیابانگرد، ۱۳۷۲).

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 (فتحی و آجارگاه ، ۱۳۸۱).

بنابراین با توجه به ارتباط آموزش مهارت های زندگی با سلامت عمومی و عزت نفس 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 عمومی و عزت نفس دانش آموزان دختر متوسطه تاثیر دارد ؟

پیشینه تحقیق

رابط، یارمحمدی (۱۳۹۷) مطالعه ای با موضوع تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود-ابرازی دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر زنجان انجام دادند. پژوهش حاضر به منظور تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود-ابرازی دانش آموزان دختر دبیرستانهای شهر زنجان انجام شده است. از این جامعه آماری تعداد ۸۴ نفر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه اطلاعات شخصی، ابزار آموزشی مهارتهای زندگی، آزمون سنجش سلامت عمومی، مقیاس عزت نفس ۵۸ ماده ای کوپر اسمیت و مقیاس خود-ابرازی A.S.A استفاده شد. در این تحقیق به منظور توصیف داده ها از میانگین و انحراف معیار و برای تحلیل و تبیین اطلاعات و پی بردن به معناداری تفاوت گروهها از آزمون t-test و با استفاده از روش تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) و نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: در مورد فرضیه اول، یافته های پژوهش نشان میدهد که بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ سلامت عمومی تفاوت معنی داری وجود دارد. در مورد فرضیه دوم یافته های تحقیق نشان می دهد که آموزش

1-Word Health Organization

2-Unicef

2-piccini &Mc carry

مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس تاثیر دارد و بین عزت نفس گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معنی دار وجود دارد. فرضیه سوم نشان می دهد که بین خود- ابرازی گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معنی دار وجود دارد. نتیجه گیری: از این مطالعه می توان این نتیجه را گرفت که مهارت‌های زندگی بر روی پاره ای از ویژگی‌های جسمانی و روانی از جمله سلامت عمومی، عزت نفس و خود- ابرازی دانش آموزان دختر تاثیر دارد.

محمدآبادی، جباری، و کریمی دورایی (۱۳۹۶). در مطالعه ای که با موضوع بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش آموزان. فناوری های آموزشی در یادگیری انجام دادند. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت و ارتقا سطح سلامت عمومی فرد بود. هدف کلی این پژوهش شناسایی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش‌آموزان پایه دهم شهرستان بندر ترکمن در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بوده است. پژوهش حاضر از لحاظ روش پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و گواه بود. یافته‌ها، به اثرات مثبت این آموزش‌ها بر مهارت دانش‌آموزان در حل مشکل عزت نفس و سلامت آنان دلالت داشتند. به دنبال چنین آموزش‌هایی، شرکت‌کنندگان قادر می‌شوند تا تعارض‌های خود را با همسالان به نحو سازنده‌ای حل نمایند و محبوبیت بین فردی بیشتری یابند. داده‌های پژوهش نشان داد که میزان سلامت عمومی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر و پسر آموزش دیده بیشتر از آموزش ندیده است، موضوع بعدی تفاوت سلامت عمومی دو گروه از دانش‌آموزان آموزش دیده و آموزش ندیده تحت تأثیر جنسیت بود که در فرضیه عنوان شده بود تغییر می‌کند که پس از بررسی داده‌ها فرضیه پژوهش رد و فرضیه صفر تأیید گردید و ثابت شد سلامت عمومی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر و پسر آموزش دیده و آموزش ندیده تحت تأثیر جنسیت تغییر نمی‌کند، با توجه به یافته‌های پژوهش با ۹۵ درصد اطمینان و ۵ درصد خطا نتیجه‌گیری شد که تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و سلامت عمومی دانش‌آموزان آموزش دیده نسبت به دانش‌آموزان آموزش ندیده بیشتر است.

غلامی، ابراهیمی گندمانی، و پورسردار (۱۳۹۵) مطالعه ای با موضوع بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و سلامت عمومی دانش آموزان دوره ی ابتدایی انجام دادند. با وجود تغییرات عمیقی که در شیوه زندگی جوامع امروزی رخ داده است هنوز متأسفانه بسیاری از انسانها در برخورد با ناملایمات و مشکلات زندگی نمی توانند راه چاره پیدا کنند. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی و پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زننده به بهداشت و سلامت و ارتقا سطح سلامت عمومی فرد است. هدف این پژوهش شناسایی تاریخ آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش آموزان دوره ی ابتدایی در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ است. این پژوهش - از لحاظ روش تحقیق آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایش و گواه می باشد. یافته ها، به اثرات مثبت این آموزش ها بر مهارت دانش آموزان در حل مشکل عزت نفس و سلامت آنان دلالت دارند. داده ها نشان می دهد میزان سلامت عمومی و عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر آموزش دیده بیشتر از آموزش ندیده است همچنین میزان سلامت عمومی و عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری با هم نداشتند و فرضیه تحقیق رد و فرضیه صفر تأیید گردید، موضوع بعدی تفاوت سلامت عمومی و عزت نفس دو گروه از دانش آموزان آموزش دیده و آموزش ندیده تحت تاریخ جنسیت بود که رابت شد سلامت عمومی و عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر آموزش دیده و آموزش ندیده تحت تاریخ جنسیت تغییر نمی کند، با توجه به یافته های تحقیق با ۹۵ درصد اطمینان و ۵ درصد خطا نتیجه گیری شد که تاریخ آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و سلامت عمومی دانش آموزان آموزش دیده نسبت به دانش آموزان آموزش ندیده بیشتر است.

مومنی مهمویی، تیموری، و رحمان پور (۱۳۹۰). مطالعه ای با موضوع بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی انجام دادند. هدف اصلی این پژوهش بررسی تاثیر 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. تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر نشانه های جسمانی و اضطراب و بی خوابی معنادار بوده است. اما بر نارسا کنش وری اجتماعی و افسردگی معنادار نبوده است. تاثیر 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.

روش تحقیق:

پژوهش حاضر یک تحقیق نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایش و گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه دوازدهم متوسطه شهر رشتخوار (۲۰۰ نفر) می باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ به تحصیل اشتغال داشتند. نمونه آماری در این پژوهش تعداد ۶۰ نفر از دانش آموزان دختر است. برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری تصادفی ساده، استفاده شده است و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. 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 (GSSSE) و راهنمای عملی آموزش مهارت های زندگی استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده های پژوهش از نرم افزار «spss22» استفاده گردید.

یافته ها

همانگونه که در جدول (۱-۴) مشاهده می گردد از مجموع ۶۰ دانش آموزی که به پرسشنامه ها پاسخ دادند، ۵۰ درصد در گروه آزمایش و ۵۰ درصد در گروه کنترل قرار گرفتند.

جدول (۱) توزیع فراوانی دانش آموزان دختر به تفکیک وضعیت

گروه	فراوانی	درصد	درصد تراکمی
آزمایش	۳۰	٪۵۰	٪۵۰
کنترل	۳۰	٪۵۰	٪۱۰۰
کل	۶۰	٪۱۰۰	...

فرضیه های پژوهش

فرضیه پژوهشی ۱- آموزش مهارت های زندگی برافزایش سلامت عمومی دانش آموزان تاثیر دارد

جدول (۲-۴) تعداد، میانگین، انحراف استاندارد، تفاوت میانگین های پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل، خطای استاندارد میانگین ها و نتایج آزمون t برای دو گروه را در متغیر سلامت عمومی نشان می دهد.

جدول (۲-۴) نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر سلامت عمومی

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	۱۴/۶۰	۱۷/۷۳	۴/۸۶	۱/۷۴	۲/۲۱	۵۴	۰/۰۳۵
کنترل	۳۰	۲۱/۵۳	۲۱/۴۰	۳/۸۶	۳/۱۰			

همانگونه که در جدول بالا مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۱۷/۷۳) نسبت به میانگین پیش آزمونشان (۲۱/۴۰) کاهش چشم گیری داشته است.

همچنین جدول نشان می دهد که مقدار tob (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۴ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با

$$tob(54) = 1/74 \text{ و } p < 0/05$$

مقدار tcr (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۴ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با ۲/۲۱

$$tcr(54) = 2/21 \text{ و } p < 0/05$$

با توجه به نتایج جدول ($tob > tcr$) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارتهای زندگی برافزایش سلامت عمومی دانش آموزان تاثیر دارد"، تایید می شود.

فرضیه پژوهشی ۲- آموزش مهارتهای زندگی برافزایش عزت نفس دانش آموزان تاثیر دارد. جدول (۳-۴) تعداد، میانگین، انحراف استاندارد، تفاوت میانگین های پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل، خطای استاندارد میانگین ها و نتایج آزمون t برای دو گروه را در متغیر عزت نفس نشان می دهد.

جدول (۳-۴) نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر عزت نفس

آزمون t برای مقایسه دو میانگین			خطای استاندارد میانگین ها	تفاوت بین میانگین ها	میانگین پس آزمون	میانگین پیش آزمون	تعداد	گروه
p	df	t						
۰/۰۰۵	۵۴	۲/۳۱	۰/۸۷	۴/۳۲	۴۰/۵۴	۳۵/۲۳	۳۰	آزمایش
			۱/۵۴	۱/۰۰	۳۴/۱۸	۳۵/۱۵	۳۰	کنترل

همانگونه که در جدول بالا مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۴۰/۵۴) نسبت به میانگین پیش آزمونشان (۳۴/۱۸) به طرز چشم گیری افزایش داشته است.

همچنین جدول نشان می دهد که مقدار tob (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۴ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با

$$tob(54) = -2/89 \text{ و } p < 0/01$$

مقدار tcr (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۴ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با ۲/۳۱

$$tcr(54) = 2/31 \text{ و } p < 0/01$$

با توجه به نتایج جدول ($tob > tcr$) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارتهای زندگی برافزایش عزت نفس دانش آموزان تاثیر دارد"، تایید می شود.

فرضیه پژوهشی ۱-۱- آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش نشانه‌های جسمانی دانش‌آموزان تاثیر دارد.

جدول (۴-۴) 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 نشانه‌های جسمانی نشان می‌دهد.

جدول (۴-۴) نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر نشانه‌های جسمانی

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

همانگونه که در جدول بالا مشخص شده است میانگین نمره پس‌آزمون گروه آزمایش (۳/۶۶) نسبت به میانگین پیش‌آزمونشان (۵/۴۰) به طرز چشم‌گیری کاهش 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

$$t_{ob} (58) = 2/25 \text{ و } p < 0/05$$

مقدار t_{cr} (جدول t) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با ۲/۲۵

$$t_{cr} (58) = 2/25 \text{ و } p < 0/05$$

با توجه به نتایج جدول ($t_{ob} > t_{cr}$) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش نشانه‌های جسمانی دانش‌آموزان تاثیر دارد"، تایید می‌شود.

نتیجه‌گیری

مدرسه و محیط‌های آموزشی کانون توجه صاحب‌نظران سلامت عمومی هستند. از این رو که این محیط با گروه‌های سنی که به عنوان گروه‌های حساس شناخته می‌شوند سروکار دارند. علاوه بر این که سنین دبستان و راهنمایی و دبیرستان به عنوان سنینی شناخته می‌شوند که پایه ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی در این سنین روی می‌دهد این دسته از گروه‌های سنی بیشتر اوقات خود را در این مدارس و محیط‌ها می‌گذرانند و روشن است که فضای این موقعیت‌ها تاثیرات مهمی بر سلامت روانی افراد در بزرگسالی دارد. بر این اساس صاحب‌نظران مسائل روانی در کنار توصیه به خانواده‌ها در جهت شناخت عوامل موثر در بهداشت روانی و تامین آن، مراکز آموزشی و مدارس را نیز مورد توجه خود قرار می‌دهند و ایجاد آشنایی و رعایت این عوامل را در مدارس اکیداً توصیه می‌کنند (ادبی، ۱۳۸۸). نوجوانی مرحله‌ای از رشد و بلوغ است که با تحولاتی در جسم و روان همراه است در این مرحله غرایز و احساسات در بالاترین حد خود قرار دارد، قوا و استعدادها به جنب و جوش در می‌آیند و عقل در آستانه‌ی رشد نسبی است در این مرحله نوجوان می‌خواهد روی پای خودش بایستد و از حالت کودکانه و دنباله‌روی به در آید. چیزی که بر مشکل تربیتی نوجوان می‌افزاید آسیب‌های اخلاقی است که امروزه به دلیل شرایط و فضای خاص

فرهنگی و اجتماعی دامنگیر نسل نو شده است و جوامع انسانی به ویژه کشورهای صنعتی را با دشواری‌ها و مشکلات جدی روبه‌رو ساخته است (محمدی، ۱۳۸۵). تحقیقات نشان داده است که کلید تعیین‌کننده موفقیت تنها هوش شناختی نیست بلکه بسیاری افراد با هوش شناختی بالا در زندگی حیرانند. کودکان تیزهوش به علت دارا بودن رشد فکری بیشتر، از نظر عاطفی نیز رشدشان سریعتر است و چنانچه مشکلاتی بروز نماید سبب سرکشی یا افسردگی آن‌ها می‌شود. توانایی فکری یک فرد تیزهوش با فقدان تجربه و نداشتن مهارت‌های زندگی باعث بروز مشکلات جدی در زندگی می‌شود (اژه‌ای، ۱۳۸۳). آموزش مهارت‌های زندگی، نوعی کوشش است که در سایه‌ی آن نوجوانان ترغیب می‌شوند تا خلاقیت خود را به کار گیرند و به‌طور خودجوش راه‌های مؤثر را برای حل تعارضات و مشکلات زندگی خود یابند (کلینگمن، ۲۰۰۹).

امروزه با استفاده از برنامه‌های مختلف مانند آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش بهداشت روانی، مداخلات بهداشتی مبتنی بر مدرسه می‌توان به کودکان کمک نمود تا زندگی مفیدتر و رضایتمندانه‌تری داشته باشند. هدف مداخلات مبتنی بر مدرسه، فراهم آوردن تجربی است که از آن طریق بر تواناییهای مقابله‌ای کودکان در رویارویی با استرس‌های محیطی و شرایط نامساعد زندگی بیفزاید.

ثابت شده است که آموزش بهداشت روانی و مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان، منجر به کاهش مصرف دارو، الکل و سیگار می‌شود. (نوری، طهماسیان و محمدخانی، ۱۳۷۷).

در پژوهش حاضر، هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه می‌باشد که به صورت دو فرضیه کلی مطرح گردیده است که عبارتند از:

۱- آموزش مهارت‌های زندگی برافزایش سلامت عمومی دانش‌آموزان تاثیر دارد.

۲- آموزش مهارت‌های زندگی برافزایش عزت نفس دانش‌آموزان تاثیر دارد.

نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که به صورت کلی آموزش مهارت‌های زندگی در گروه‌های مورد مطالعه بر دو متغیر سلامت عمومی و عزت نفس تأثیر معناداری داشته است به عبارت دیگر به صورت کلی اینگونه آموزشها توانسته است در افزایش عزت نفس و مولفه‌های آن (کلی، تحصیلی و اجتماعی) و کاهش نشانه‌های اختلال روانی (یعنی سلامت عمومی، نشانه‌های جسمانی و اضطراب و بی‌خوابی) مؤثر باشد. نتایج حاصل از این تحقیق، با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط لازاروس (۱۹۷۱)، بلچمن (۱۹۸۵)، هامبورگ (۱۹۹۰)، انیکسیویچ و وایسونگ (۱۹۹۰)، ریکساج (۱۹۹۶)، بوتوین (۱۹۹۷)، شی‌یر و بوتوین (۱۹۹۸)، کلینگمن (۱۹۹۸)، بوتوین و همکاران (۱۹۸۴)، آلبرتین و همکاران (۲۰۰۱)، میشارا (۲۰۰۹)، ترنر (۲۰۰۸)، مارتین جونز (۲۰۰۹)، ونزل و ویکتوریا (۲۰۰۹)، احمدیان (۲۰۰۹)، متیو (۲۰۰۹)، جفرسون (۲۰۱۰)، وانگ بو (۲۰۱۰)، شریفی (۱۳۷۲)، احمدی زاده (۱۳۷۳)، باپیری (۱۳۷۶)، فرزام نیا (۱۳۸۱)، آقاجانی (۱۳۸۱)، بیگلر (۱۳۷۴)، یادآوری (۱۳۸۳)، ثمری و ولعی فاز (۱۳۸۴)، حقیقی و همکاران (۱۳۸۵)، مطابقت دارد.

بنابراین آنگونه که مشاهده می‌شود نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، با دیگر پژوهشها در این زمینه و یا زمینه‌های مشابه کاملاً مطابقت دارد. و این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط با نتایج دیگر پژوهش‌هاست.

پیشنهادهات:

الف) پیشنهادات کاربردی:

- ۱- تشکیل کمیته تخصصی آموزش مهارت‌های زندگی به منظور برنامه‌ریزی و اقدام منسجم درخصوص آموزش مهارت‌های زندگی در محیط‌های دانش‌آموزی
- ۲- به منظور آگاهی از نیازها و مشکلات مهم روانی - اجتماعی دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان 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
 ۴- وزارتخانه 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 عمومی و افزایش مهارت های آنان کمک نمایند.

ب) پیشنهادات پژوهشی:

به پژوهشگران بعدی توصیه می شود که:

۱- از آنجا که طول مدت اجرای آموزش مهارتهای زندگی در این پژوهش کوتاه مدت (۱۲ هفته) بود و بررسی ها نشان می دهد که مداخله های کوتاه مدت مثلاً مداخله های چند هفته ای، آثار کوتاه مدت بر بهداشت روانی دارند و مداخله های کمی طولانی تر، مثلاً مداخله های چند ماهه، بر سلامت عمومی، مهارت ها و تمایلات رفتاری، احساس خودکارآمدی و کفایت بیشتر اثر می گذارند (نوری و محمدخانی، ۱۳۷۹).

پیشنهاد می شود برای دست یافتن به نتایج عملی تر طول مدت برنامه های آموزشی افزایش یابد.

۲- از آنجائی که این پژوهش در یک شهرستان (رشتخوار)، بر روی دانش آموزان یک مقطع (ابتدایی) و مقطع متوسطه فقط دختران پایه دوازدهم انجام شده است، پیشنهاد می شود پژوهش های مشابهی در سطح استان و کشور بر روی پایه ها و گروه های مختلف تحصیلی انجام شود تا با جرأت بیشتری بتوان نتایج پژوهش را تعمیم داد.

منابع

- مومنی مهمویی، حسین، تیموری، سعید، و رحمان پور، محمد. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی. نوآوری های مدیریت آموزشی (اندیشه های تازه در علوم تربیتی)، ۶(۴) (مسلسل ۲۴)، ۹۱-۱۱۲. <https://sid.ir/paper/154180/fa>. SID.
- احمدی زاده، محمد جواد. (۱۳۷۳). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت حل مسأله بر برخی از ویژگی های شخصیتی نوجوانان تحت پوشش مراکز شبانه روزی بهزیستی. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- ادبی، راضیه. (۱۳۷۹). بررسی پایگاه هویت و سلامت عمومی در اوایل و اواسط نوجوانی. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- 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.
- امان الهی، عباس. (۱۳۸۳). مقایسه سلامت عمومی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشکده های علوم تربیتی و روان شناسی، الهیات و تربیت بدنی در دانشگاه شهید چمران اهواز. مقاله برگزیده همایش منطقه ای روان شناسی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- اوتادی، مریم. (۱۳۸۰). تأثیر اشتغال زنان بر سلامت عمومی همسرشان. پایان نامه کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، دانشگاه الزهرا (س).
- آقاجانی، مریم. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی و منبع کنترل نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.
- باقری، منصور. (۱۳۸۰). نقش آموزش مهارتهای زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت نفس دانش آموزان پسر راهنمایی تهران. پایان نامه.
- براندن، ناتیل. (۱۹۹۰). روان شناسی عزت نفس (ترجمه مهدی قراچه داغی، ۱۳۷۹). تهران: نشر نخستین.
- بنی جمالی، شکوه السادات و احدی، حسن. (۱۳۷۳). بهداشت روانی و عقب ماندگی ذهنی. تهران: نشر نی.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۲). روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.

- حقیقی، جمال، موسوی، محمد، مهرابی زاده هنرمند، مهناز، و بشلیده، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۱۳(۱) (ویژه روانشناسی)، ۶۱-۷۸. SID. <https://sid.ir/paper/8846/fa>
- رابط، رحیم و یارمحمدی، زهرا (۱۳۹۷) تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود-ابرازی دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر زنجان، پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، قزوین، <https://civilica.com/doc/815484>
- 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.
- غلامی، میترا و ابراهیمی گندمانی، اکبر و پورسردار، پرنیان (۱۳۹۵) بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر عزت نفس و سلامت عمومی دانش آموزان دوره ی ابتدایی، دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در علوم تربیتی و مطالعات رفتاری و آسیب های اجتماعی ایران، تهران، <https://civilica.com/doc/583251>
- محمدآبادی، معصومه، جباری، نگین، کریمی دورابی، محمد. (۱۳۹۶). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش آموزان. فناوری های آموزشی در یادگیری، ۳(۱۲)، ۶۹-۴۷. doi: 10.22054/jti.2020.6820.1107
- 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.
- 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.
- Beek,B.(2001). Steers kuykenw,Grishamj. Psychometric Properies of the Beek self-esteem scales BehaRes therapy.
- Botvin, G.J.kantor, L.W.(2000).Perrenting alcohol and Tabaccouse.
- Bruch, H. and Kaflowitz,L. Cognitive ,B. Hamtr and Kaflowitz, L. (1992) .Cogntive Balance and Assertivenss Cognitive Therapy and Research. Vol 16(6), Page 263-272.
- Conrad, A. Thomas, W. Lindner, E. Leif Moen, Kjetil, S.(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.