

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روانشناسی علوم تربیتی
پایان نامه جهت اخذ درجه ی کارشناسی ارشد
رشته برنامه ریزی آموزشی

موضوع:

**تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت
نفس دانش آموزان دوره متوسطه**

استاد راهنما:

دکتر فرامرز سهرابی

استاد مشاور:

دکتر حسن ملکی

استاد داور:

دکتر احمد برجعلی

پژوهشگر:

ابوالفضل احسانی

تقدیم بہ:

پدر و مادر عزیزم

تقدیر و تشکر:

با سپاس بیکران از خداوند یکتا که در طول زندگی پیوسته یار و یاورم بوده است بر خود وظیفه می‌دانم تا از تلاش‌ها و زحمات ارزنده همه کسانی که در مراحل مختلف اجرای پژوهشی صمیمانه با اینجانب همکاری نمودند، تشکر و قدردانی نمایم. از استاد دانشمند و گرامی آقای دکتر سهرابی در تمام مراحل تحقیق اینجانب را راهنمایی فرمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

از استاد اندیشمند و بزرگوار آقای دکتر ملکی که به عنوان استاد مشاور در بهبود این اثر نقش بسزایی داشته‌اند صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

از استاد با دانش و ارجمند آقای دکتر برجعلی که زحمت داوری این پایان‌نامه را متقبل شده‌اند سپاسگزاری می‌نمایم.

فهرست مطالب	
صفحه	عنوان
فصل اول: کلیات تحقیق	
۲	مقدمه
۳	بیان مسأله
۶	اهمیت و ضرورت پژوهشی
۷	اهداف تحقیق
۸	فرضیه های تحقیق
۸	متغیرهای پژوهشی
۹	تعریف مفاهیم تحقیق
فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق	
۱۱	مقدمه
۱۱	تاریخچه مهارت های زندگی
۱۲	مفهوم و تعریف مهارت های زندگی
۱۳	اهداف آموزش مهارت های زندگی
۱۵	زیرساخت نظری آموزشی مهارت های زندگی
۱۶	روش های آموزش مهارت های زندگی
۱۶	دسته بندی مهارت های زندگی
۱۸	مهارت خودآگاهی
۲۳	مهارت همدلی
۲۵	مهارت برقراری ارتباط موثر
۳۰	مهارت مدیریت خشم
۳۳	مهارت برقراری روابط بین فردی موثر
۳۹	مهارت رفتار جرأت مندانه
۴۵	مهارت حل مسأله
۵۰	مهارت مدیریت استرس
۵۴	مهارت تصمیم گیری

فهرست مطالب	
صفحه	عنوان
۵۷	مهارت تفکر خلاق
۵۹	نظریه‌های عزت نفس
۶۴	عزت نفس و معنای زندگی
۶۶	سلامت روان
۶۷	نظریه‌های سلامت روان
۷۲	پیشینه‌ی تحقیق
۷۲	مقدمه
۷۲	پیشینه تحقیق داخلی
۷۵	پیشینه تحقیق خارجی
فصل سوم: روش‌شناسی تحقیق	
۷۹	مقدمه
۷۹	طرح پژوهشی
۸۰	جامعه آماری
۸۰	گروه نمونه و شیوه‌گزینی
۸۰	ابزارهای تحقیق
۸۰	پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت
۸۱	اعتبار و روایی
۸۱	روش اجرا و نمره‌گذاری
۸۲	پرسشنامه سلامت روان
۸۶	شیوه اجرا و نحوه نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها
۸۷	روش اجرای تحقیق
۹۱	روش تجزیه و تحلیل داده‌ها
فصل چهارم: یافته‌های تحقیق	
۹۳	مقدمه
۹۳	بخش توصیفی

فهرست مطالب	
صفحه	عنوان
۹۷	بخش استنباطی
۹۷	فرضیه های تحقیق
فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری	
۱۰۷	مقدمه
۱۰۷	بحث و نتیجه گیری براساس فرضیات تحقیق
۱۱۵	محدودیت های پژوهشی
۱۱۶	پیشنادهای پژوهشی
۱۱۷	پیشنادهای کاربردی
۱۱۸	منابع

فهرست جداول

صفحه	عنوان جدول
۸۳	جدول ۱-۳: همبستگی‌های بین زیر مقیاسها و مقیاس کلی GHQ
۹۴	جدول ۱-۴: شاخصهای توصیفی برای کل نمونه
۹۵	جدول ۲-۴: شاخصهای توصیفی برای گروه آزمایش
۹۶	جدول ۳-۴: شاخصهای توصیفی برای گروه کنترل
۹۷	جدول ۴-۴: شاخصهای توصیفی
۹۸	جدول ۵-۴: تحلیل واریانس چند متغیری
۹۹	جدول ۶-۴: تحلیل واریانس یک متغیره
۱۰۰	جدول ۷-۴: مقایسه نمرات دو گروه کنترل و آزمایش در آزمون عزت نفس
۱۰۱	جدول ۸-۴: مقایسه دو گروه کنترل و آزمایش در آزمون سلامت روان کلی
۱۰۲	جدول ۹-۴: مقایسه نمرات دو گروه کنترل و آزمایش در آزمون کاهش اضطراب
۱۰۳	جدول ۱۰-۴: مقایسه نمرات دو گروه کنترل و آزمایش در آزمون کارکردهای اجتماعی
۱۰۴	جدول ۱۱-۴: مقایسه نمرات دو گروه کنترل و آزمایش در آزمون کاهش افسردگی
۱۰۵	جدول ۱۲-۴: مقایسه نمرات دو گروه کنترل و آزمایش در آزمون نشانه‌های جسمانی

چکیده:

هدف اصلی در این تحقیق، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دوره ی متوسطه می باشد. و اهداف جزئی آن به این ترتیب است تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان افسردگی، اضطراب مشکلات جسمانی و کارکردهای اجتماعی دانش آموزان دوره ی متوسطه اهمیت تحقیق عبارت است از: توجه به سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان در سایه مهارت‌های زندگی تحقیق حاضر از حیث هدف، کاربردی و از حیث روشی تحقیق، شبه آزمایش است.

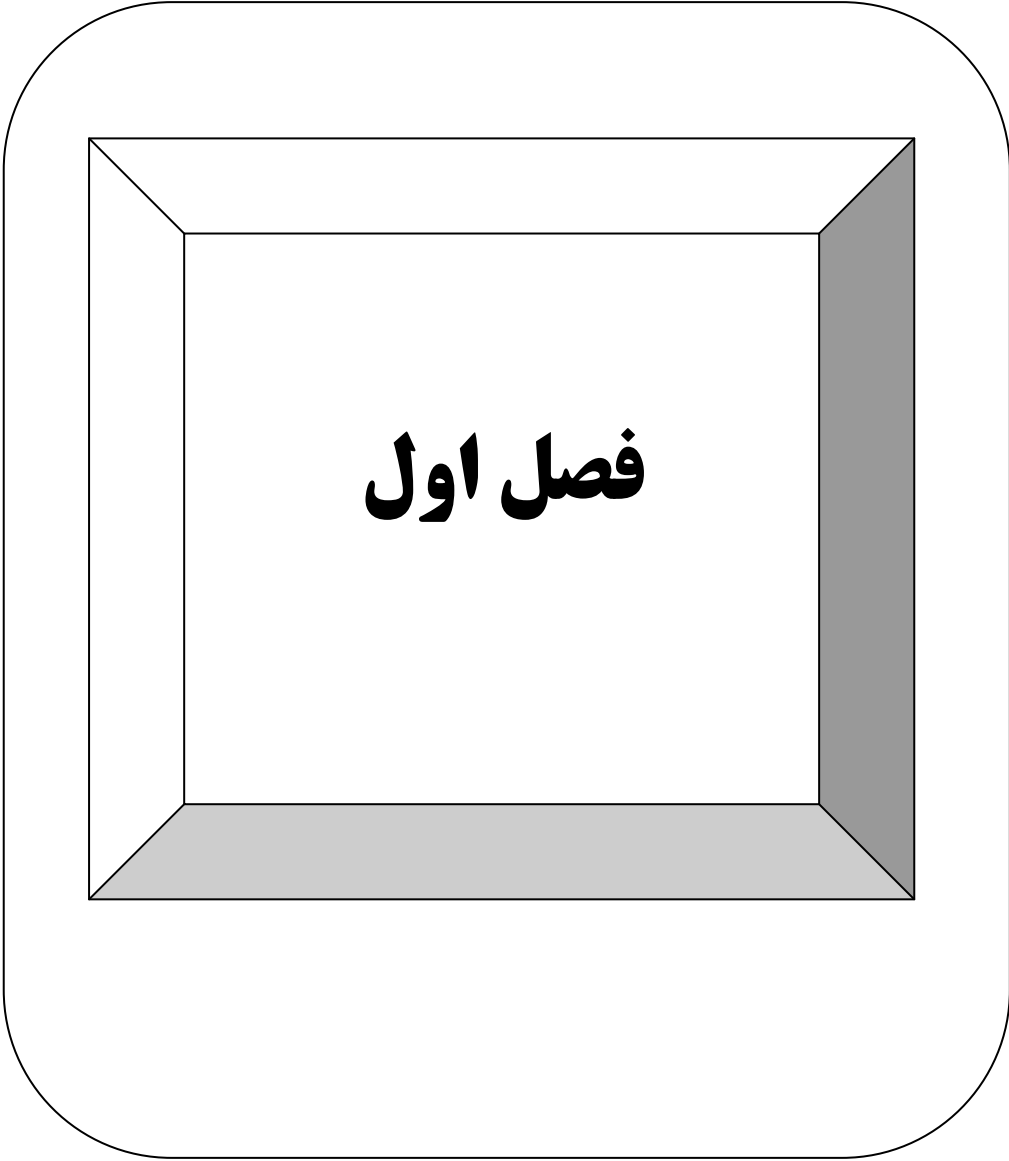
جامعه آماری پژوهش حاضر از دانش آموزان سال اول متوسطه شهرستان که در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ به تحصیل اشتغال داشته اند.

حجم نمونه ۴۰ نفر به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شدند که در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ و عزت نفس کوپر اسمیت، و برای تجزیه و تحلیل داده های حاصل از اجرای پرسشنامه از دو بخش آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد...) و آمار استنباطی (آزمون به تحلیل و واریانس چند متغیری و آزمون t ...) استفاده شد.

مطابق با یافته های تحقیق آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان متوسطه تأثیر معنی داری دارد. به عبارتی دیگر باعث ارتقای سلامت روان و افزایش عزت نفس دانش آموزان این دوره می شود. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی بر سایر مولفه های سلامت روان (مشکلات جسمانی، اضطراب، افسردگی، کارکردهای اجتماعی) تأثیر معنی داری دارد.

به عبارتی دیگر آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش مشکلات جسمانی، کاهش افسردگی و اضطراب شده و بهبود کارکردهای اجتماعی دانش آموزان دوره متوسطه می شود.

واژگان کلیدی: آموزش مهارت‌های زندگی، سلامت روان، عزت نفس، دانش آموزان دوره متوسطه



فصل اول

مقدمه

روان شناسان در دهه‌ی اخیر در بررسی اختلالات روانی و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح و مناسب از خود و موقعیت‌های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب ریشه دارد. بنابراین، با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده سازی افراد به خصوصی نسل جوان جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار امری ضروری به نظر می‌رسد.

سطح بهداشت روانی جامعه تحت تاثیر مستقیم بهداشت روانی فرد اعضای آن است اگر فردی گرفتار اعتیاد، بیماری روانی، مشکلات فردی، شغلی، خانوادگی، تحصیلی و مواردی مانند آنها شود به طوری که سلامت روانی او به مخاطره بیفتد سطح بهداشت روانی کل جامعه کاهش می‌یابد. هر گونه اقدام درمانی برای این افراد هم به بهبود آنان کمک می‌کند هم سلامت روانی جامعه را در بر می‌گیرد. راه حل مناسب‌تر این است که قبل از اینکه افراد به این گونه مشکلات و به تبع آن کاهش سطح بهداشت روانی فرد و جامعه دچار آیند، از آن پیشگیری شود. از آنجایی که بسیاری از مشکلات و دشواریهای زندگی امروزه اجتناب ناپذیر است و افراد جامعه همواره با آنها دست به گریبان هستند بنابراین ایجاد و تقویت توانایی‌ها و مهارت‌ها که در شرایط دشوار ضامن سلامت روانی افراد باشد، ضروری است (کردنوقابی و کرباسی، ۱۳۸۸).

در همین راستا روانشناسان با حمایت سازمان‌های ملی و بین‌المللی، جهت پیشگیری از بیماریهای روانی و ناهنجاریهای اجتماعی آموزشی مهارت‌های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده‌اند (طارمیان و همکاران، ۱۳۷۸ ص ۴). امروزه با استفاده از برنامه‌های مختلف مانند آموزش بهداشت روانی، مداخلات ارتقاء سطح توانایی‌های روانی - اجتماعی دانش‌آموزان و بالاخره، شناسایی دانش‌آموزان نیازمند به خدمات ویژه روانشناختی و ارائه درمان‌های تخصصی به آنها می‌توان به کودکان و نوجوانان کمک نمود تا زندگی مفیدتر و رضایتمندی بیشتری داشته باشند (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۲۰۰۵).

برنامه اصلاحی آموزشی و آموزش‌های بهداشت روانی مبتنی بر مداخلات مدرسه -محور عمدتاً از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامعه عمل می‌پوشند. این مهارت که بر تحول و توسعه (ظرفیت روانشناختی) تاکید دارند،

۱. World Health Organization(who)

به مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند اطلاق می‌شوند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند مسئولیت‌های نقشی اجتماعی خود را بپذیرد و بدون آسیب رساندن به خود و دیگران، با مقتضیات، انتظارات و مشکلات روزانه، به طور موثر مواجهه شود (بوتون و گریفین^۱، ۲۰۰۴).

عوامل فرهنگی و اجتماعی که از تعیین‌کننده‌های اصلی ماهیت دقیق برنامه مهارت‌های زندگی هستند. ممکن است این آموزش‌ها از نظر اهداف و محتوای آموزش در کشورها و مناطق مختلف متفاوت باشد. با وجود این برنامه مهارت‌های زندگی در کشورهای مختلف اجرا شده و به آثار و نتایج مثبت دست یافته است و به نظر می‌رسد که یک برنامه جامع بین فرهنگی باشد که اساساً بر رشد فلسفه‌ای نوین در کودکان و نوجوانان تاکید دارد و آنان را تشویق می‌کند تا مسئولیت اعمالشان را بر عهده بگیرند (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۷).

بیان مسئله :

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در سبک‌های زندگی در اثر گسترش آموزش‌های رسمی و همگانی و دسترسی به اطلاعات با بسیاری از افراد در مواجهه با مسائل زندگی فاقد توانایی‌ها و مهارت‌های ضروری هستند و همین امر آنها را در رویارویی با مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند، که بسیاری از مشکلات سلامتی و اختلالات روانی و عاطفی ریشه‌های روانی - اجتماعی دارند (بارا و جونز^۲، لوینسون^۳ و همکاران، ۱۹۹۷ به نقل از پرتو، ۱۳۸۳) (کاپلان، ۱۹۹۴، به نقل از ناستازیا، ۱۹۹۸) چهار سطح از برنامه پیشگیرانه بهداشت روانی را مطرح نمود که سطح اول پیشگیری جمعیت عمومی را مورد توجه قرار می‌دهد و هدف آن ایجاد و تعمیق و ارتقاء شایستگی‌های فردی و اجتماعی افراد ایجاد محیط‌های فرهنگی اجتماعی حمایتگر می‌باشد. چنین برنامه‌هایی می‌توانند بخشی از فرایند اجتماعی شدن و فعالیت‌های آموزشی و تربیتی افراد باشد.

فلنر^۴ و همکاران (۱۹۹۳) سه مرحله اصلی تلاش‌های برنامه‌های پیشگیرانه مدارس را مشخص کرده است. مرحله نخست تحت عنوان تلاش‌های اولیه یا مداخله‌های اولیه بر دانش‌آموزانی متمرکز است که قبلاً نشان‌هایی از مشکلات

^۱.Botivin, G rrifin,K.W

^۲.Barrera,M.Jones,C.G

^۳.Levinsohn,P.M

^۴.Felner,RD,Brand,S.,Adan,A.m.,malhall,P.F.,

سازگاری داشته‌اند. اگر چه این تلاش‌ها بخش مهمی از راهبردهای پیشگیری است، اما پیشگیری اولیه نیست. بر اساس نظرها و کینز و همکاران (۱۹۹۵، به نقل از کانینگهام، ۲۰۰۰) مداخله‌های پیشگیرانه باید با توجه به اصولی طرح ریزی می‌شوند که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

۱- کاهش عوامل خطر آفرین ۲- ایجاد عوامل حفاظت‌کننده در برابر عوامل خطر آفرین ۳- شناسایی عوامل خطر آفرین تحولی مربوط به جامعه مورد نظر ۴- به کارگیری راهبردهای پیشگیرانه از طریق سیستم ای چند گانه (خانواده، مدرسه، همسالان و جامعه) برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک مداخله مبتنی بر مدارس و به منظور هدف‌گیری مجموعه‌ای از عوامل خطر آفرین طراحی شده‌اند، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه پیشگیری اولیه است که بیشتر جمعیت‌های جوان‌تر مانند دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی و دبیرستان را هدف قرار می‌دهد (بوتون، ۲۰۰۰).

یکی از مهمترین دلایل ضعف کودکان و نوجوانان در مهارت‌های اساسی زندگی این است که ما بعنوان افراد جامعه به خود زحمت نداده‌ایم تا مطمئن شویم که فرزندانمان اصول اساسی کنترل خشم یا حل کشمکش‌ها و اختلاف‌ها را به روش مثبت فرا گرفته‌اند یا نه. همین طور تلاش نکرده‌ایم که به آنها حس همدلی کنترل امیال و هوسهای آنی را بیاموزیم. و یا در بعدی دیگر از مهارت‌های زندگی به آنان شیوه درست اندیشیدن تفکر خلاق و تفکر انتقادی را بیاموزیم. در چنین شرایطی مدرسه را به عنوان یک نهاد اجتماعی در زمینه کاهش این کمبودها می‌تواند نقش اساسی ایفا کند. از آنجا که همه کودکان و نوجوانان مدرسه را تجربه می‌کنند این نهاد می‌تواند درسهای از زندگی را که آنها ممکن است هرگز در هیچ جای دیگر بدست نیاورند به آنها پیشکش کند (کرد نوقایی و کرباسی، ۱۳۸۸).

آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس به دلایل مختلف از جمله فقدان سازماندهی، نظارت و کنترل بر نحوه اجرای برنامه، عدم آموزش نیروی انسانی و مجریان و ارزشیابی و اصلاح و تکمیل آن موجب شده که برنامه مذکور در سطح بسیار محدود و به صورت خیلی ضعیف در برخی از مدارس به اجرا درآید. اگر چه برنامه اولیه اقتباس از متون برنامه‌های مورد تایید و سفارش شده‌ی سازمان بهداشت جهانی بود، اما آنچه کرد در حال حاضر در تعداد بسیار کمی از مدارس تحت عنوان آموزش مهارت‌های زندگی به اجرا در می‌آید یا در برنامه هفتگی دانش‌آموزان ثبت می‌شود، کاملاً بر اساس سلیقه مجریان غیر متخصص برنامه تهیه و ارائه می‌شود (پرتو، ۱۳۸۹).

بی‌توجهی به نیازهای روانی دانش‌آموزان ناهنجاریهای رفتاری و عاطفی مثل اعتیاد، خودکشی، بزهکاری، فرار از خانه، عشق زودرس و فرار از مدرسه را به دنبال می‌آورد با این وجود آموزش به تمام هم و غم مدارس و خانواده‌ها تبدیل شده است. این نگرش نادرست به وجود آمده که تنها راه زنده ماندن و سعادت‌مندی درس خواندن است و اگر دانش‌آموزی درس نخواند، ما اجازه داریم به شیوه‌های بسیار غلط با او برخورد کنیم (به پژوه، ۱۳۹۰).

ابعاد ذهنی که مدارس بیشتر بدان می‌پردازد با مهارت‌های روانی - اجتماعی پیوند تنگاتنگ دارد. بهبود پندار انسان درباره خود، افزایش اعتمادبه‌نفس، کاهش احساس حقارت و توانایی بحث کردن، درست دیدن و سازگاریهای اجتماعی را می‌توان از مدرسه آموخت (مفیدی، ۱۳۸۹).

در عوض برخورد مناسبی که در مدارس، با روان دانش‌آموزان انجام می‌دهیم، در ادارات و موسسات خصوصی و دولتی سودآوری و بهره‌برداریهای کلان اقتصادی بدست می‌آوریم و گرنه مشکلات روانی خود را در همه عرصه‌های اقتصادی به رخ می‌کشند. بنابراین، هزینه‌های گزافی را که دولت باید درمان بیماران روانی در عوض بی‌توجهی به سلامت روان آنها در دوره‌های خاصی از زندگی‌شان بپردازد را افزود (محمود، ۱۳۹۰).

بنابراین بی‌توجهی به سلامت روانی دانش‌آموزان سلامت فرد و به دنبال آن سلامت جامعه را به مخاطره انداخته و هزینه‌های گزافی در آینده در تمام ابعاد اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی بر جامعه تحمیل خواهد نمود.

با توجه به اهمیت موضوع یعنی سلامت روان و شاخص‌های آن آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان برنامه پیشگیرانه در سطح در مدارس به دنبال پاسخ به این سوال اساسی که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت‌نفس دانش‌آموزان متوسطه تاثیر دارد؟ از طرفی دیگر در این پژوهش ما در پی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سایر مولفه‌های سلامت روان از جمله (افسردگی، اضطراب، کارکردهای اجتماعی و نشانه‌های جسمانی) در ارتباط با دانش‌آموزان متوسطه هستیم.

اهمیت و ضرورت پژوهش

نزدیک به یک دهه است که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی مورد توجه سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان آموزش در کشور قرار گرفته است. در برنامه چهارم توسعه (۱۳۸۳) به صراحت بر اهمیت و ضرورت اجرای برنامه‌های ارتقای توانایی‌های روانی و اجتماعی مانند آموزش مهارت‌های زندگی تأکید شده است. با وجود فعالیت‌های روزافزون در این زمینه، متأسفانه اتفاق نظر واحدی از نظر مفاهیم نظری و عملی بین متولیان متعدد برنامه وجود ندارد.

در سه دهه اخیر تغییرات اساسی در کشور ما اتفاق افتاده است، رشد و پیشرفت امکانات فناوری، افزایش جمعیت، مهاجرت، تجربه جنگ، زلزله، فقر و ... از جمله تغییرات است. در این شرایط افراد به دلیل ناآشنایی با موقعیت‌های جدید و راهکارهای مقابله با آنها ممکن است در معرض انواع خطرهای قرار بگیرند. مطالعات متعدد نشان داده است که این تغییرات، با رشد روزافزون آسیب‌هایی مانند سوء مصرف مواد مخدر خشونت، فحشاء، بی بندوباری جنسی و شیوع بیماری‌های ایدز و ... رابطه دارند. در این میان کودکان و نوجوانان در معرض آسیب‌پذیری بیشتری قرار دارد. همین امر باعث شده است به مباحث سلامت روان در کودکان و نوجوانان توجه روزافزونی شود. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برای این منظور طراحی و اجرا می‌گردد (رحمت زاده، ص ۱۲، ۱۳۸۶).

به عبارتی در قرن حاضر برای مواجهه مؤثر با چالش‌ها و بحران‌های موجود میان پدیده‌های جهانی شدن و بومی ماندن، بحران جمعیت، دگرگونی‌های فناوری و شرایط حرفه‌ای بستری مناسب‌تر، کارسازتر و موجه‌تر از نظام تعلیم و تربیت شناسایی نشده است. نظام تعلیم و تربیت باید از طریق تدارک زمینه‌های تربیت کامل و آموزش چگونگی رویارویی و نحوه سازگاری با مسائل، شایستگی‌های لازم برای تأمین سعادت و نیک بختی در کودکان و نوجوانان ایجاد کند. تغییر نگرش نسبت به انسان، مدرسه و تحولات سریع علم و فناوری سبب شده است به انسان‌های متفکر نیاز داشته باشیم که بتواند خود را با تغییرات غیرقابل پیش‌بینی آینده سازگار کنند. لذا وظایف مدارس در بسیاری از کشورهای جهان تغییر کرده است. نقش کلی و غالب مدارس در تعلیم و تربیت دانش‌آموزان آموزش عمومی در دوره‌های مختلف تحصیلی است. بدان علت که مهارت خاصی را در دانش‌آموزان به وجود نمی‌آورد آموزش عمومی نامیده می‌شود.

امروزه مدارس موظف به آماده کردن دانش‌آموزان برای کسب تجربه‌ها، استفاده از فرصت‌ها و پذیرش مسئولیت در زندگی بزرگسالی‌اند. در این مسیر در سال ۱۹۹۰ کنفرانس بین‌المللی (آموزش برای همه) با اهداف تعمیم آموزش ابتدایی، کاهش نرخ بی‌سوادی و ارتقای آموزش مداوم در تایلند برگزار گردید. در این کنفرانس ۱۵۵ کشور از جمله

ایران متعهد گردیدند که در جهت تحقق اهداف کنفرانس تا پایان سال ۲۰۰۰ میلادی تلاش‌های گسترده‌ای به عمل آورند. یکی از اهداف اصلی این کنفرانس، آموزش در زمینه بهبود کیفیت آموزش بهداشت روان دانش‌آموزان (مهارت‌های زندگی) است.

به نظر می‌رسد به علت پیچیدگی‌های جامعه امروز با دروس و فعالیت‌های ارائه شده در دوره‌های آموزش عمومی کنونی دانش‌آموزان به اهداف آموزشی فرهنگی، اجتماعی به طور کامل نمی‌رسند. آمادگی لازم برای تمرین مسئولیت‌ها و تجارب زندگی بزرگسالی را کسب نمی‌کنند و به سطح مناسبی از بهداشت روان نیز دست نمی‌یابند. (نیک پور، ۱۳۸۳) و همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند عزت‌نفس پایین و اضطراب، افسردگی، وحشت از عدم موفقیت در کارها، اعتیاد به الکل یا مواد مخدر، رفتارهای مخاطره‌آمیز و ضعف عملکرد شناختی، خودکشی و بزهکاری رابطه معناداری وجود دارد.

و براساس تحقیقات مهمترین و مؤثرترین دوره سنی جهت آموزش پیشگیرانه دوره نوجوانی است لذا توجه به مطالب فوق و اهمیت نقش ارزنده آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت‌نفس، پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت‌نفس دانش‌آموزان متوسطه را مورد بررسی قرار می‌دهد.

اهداف تحقیق :

هدف کلی :

تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت‌نفس دانش‌آموزان متوسطه.

اهداف جزئی:

- ۱- تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سطح افسردگی دانش‌آموزان.
- ۲- تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان اضطراب دانش‌آموزان.
- ۳- تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان مشکلات جسمانی دانش‌آموزان.
- ۴- تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان کارکردهای اجتماعی دانش‌آموزان.

فرضیه اصلی:

الف) آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سلامت روان دانش آموزان موثر است.

ب) آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش عزت نفس دانش آموزان موثر است.

فرضیه های فرعی:

۱- آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش سطح افسردگی دانش آموزان موثر است.

۲- آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش میزان اضطراب دانش آموزان موثر است.

۳- آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش کارکرد اجتماعی دانش آموزان می‌شود.

۴- آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش مشکلات جسمانی دانش آموزان می‌شود.

متغیرهای پژوهش:

پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان متوسطه می‌پردازد.

۱- متغیر مستقل:

در این پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی متغیر مستقل است که تأثیر آن بر متغیرهای وابسته‌ی پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است.

۲- متغیرهای وابسته:

در این پژوهش متغیرهای وابسته عبارتند از سلامت روان، عزت نفس که تأثیر متغیر مستقل بر آنها مورد بررسی قرار گرفته است.

۳- متغیرهای مداخله‌گر (تعدیل کننده):

جنس دانش آموز

۴- متغیرهای کنترل: سن، پایه تحصیلی، طبقه اقتصادی اجتماعی و رشته تحصیلی

تعریف مفاهیم تحقیق :

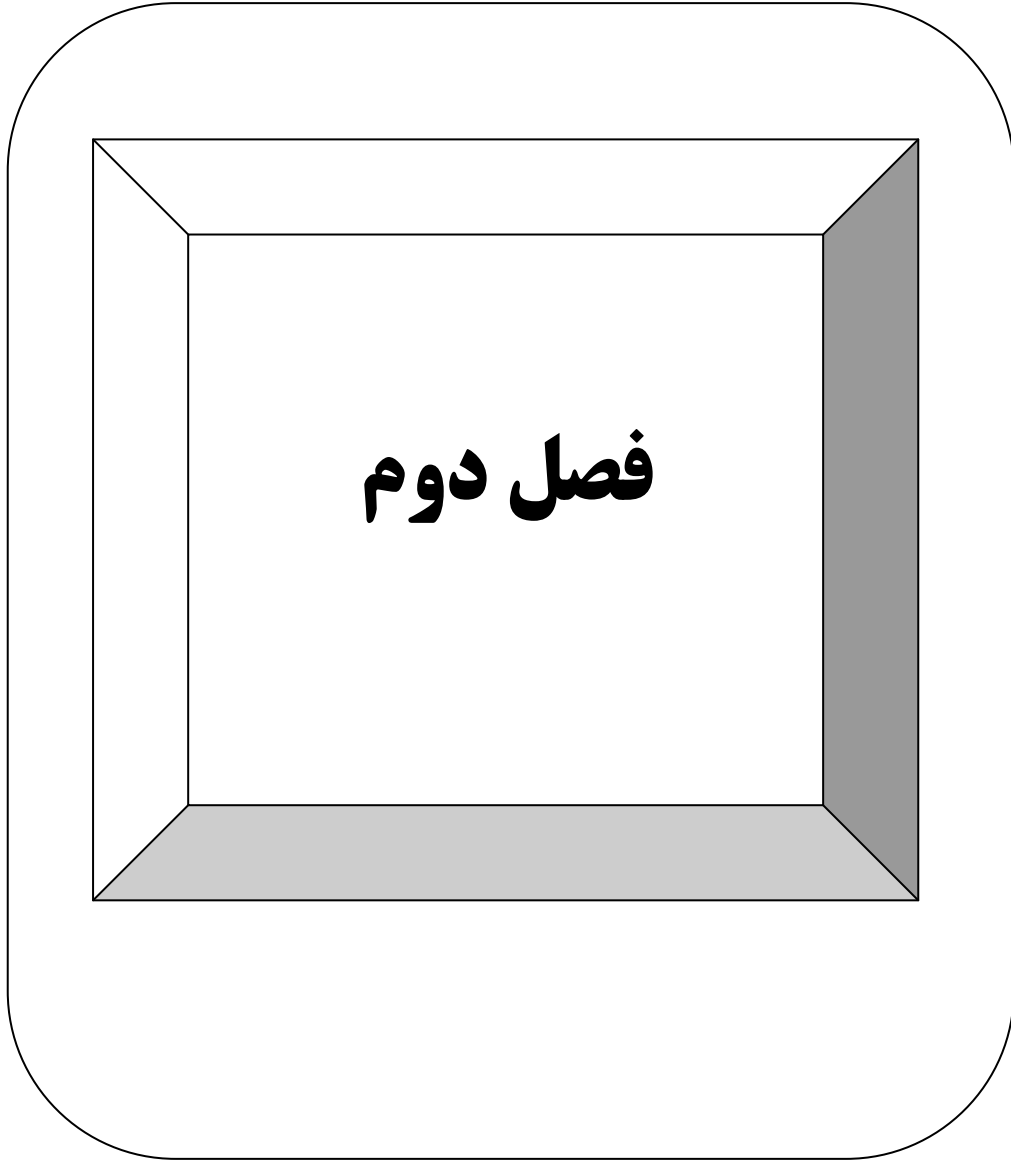
مهارت‌های زندگی: سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۹، به نقل از طارمیان، ۱۳۷۸) مهارت‌های زندگی را (توانایی لازم برای رفتار مثبت و انطباقی که به فرد توان رویارویی مؤثر و کارآمد با چالش‌های زندگی روزانه را می‌دهد) تعریف کرده است.

در کلاس‌های مورد ارزیابی پژوهش حاضر، از برنامه (مهارت‌های زندگی) دوره متوسطه وزارت آموزش و پرورش استفاده می‌شود. این برنامه موضوعات متعددی از قبیل تصمیم‌گیری، حل مسأله، روابط موثر اجتماعی، تفکر انتقادی، خودآگاهی همدلی و کنار آمدن و مقابله با هیجان و تنیدگی را شامل می‌شود.

سلامت روان: سلامت حالت کامل آسایش و کامیابی زیستی، روانی و اجتماعی است و صرف فقدان بیماری یا معلولیت (ناتوانی) سلامت نیست. (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۲).

در این پژوهش بهداشت روانی عبارتست از نمراتی که افراد در پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ که دارای چهار خرده‌مقیاس اضطراب و بی‌خوابی، افسردگی، نشانه‌های مرضی جسمانی و نارساکنش‌وری اجتماعی است، به دست می‌آورند.

عزت نفس: درجه تصویب، تایید، پذیرش و ارزشمندی که شخصی نسبت به خود احساس می‌کند (بیابانگرد، ۱۳۸۲) در این تحقیق عزت نفس از طریق پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت مورد سنجش قرار می‌گیرد.



مقدمه

یکی از جنبه‌های ضروری و پژوهش، مطالعه و بازنگری منابع مربوطه به موضوع مورد تحقیق است. مطالعه منابع عبارت است از منابعی که به طور مستقیم یا غیر مستقیم با موضوع پژوهش در ارتباط است، یکی از جنبه‌های ضروری و پژوهش، مطالعه و بازنگری منابع مربوطه به موضوع مورد تحقیق است. مطالعه منابع عبارت است از منابعی که به طور مستقیم یا غیر مستقیم با موضوع پژوهش در ارتباط است، مبانی نظری و پیشینه تحقیق در این فصل به شرح زیر مورد بحث قرار می‌گیرد.

۱- تاریخچه، آموزش مهارت زندگی به همراه زیر ساخت نظری آموزش مهارت‌های زندگی ارائه می‌شود.

۲- انواع مهارت‌های زندگی از جمله مهارت خود آگاهی، مهارت همدلی، مهارت ارتباط موثر، مهارت مدیریت خشم، مهارت رفتار اجرات مندانه. مدیریت استرس و مهارت تصمیم‌گیری، مهارت تفکر خلاق به همراه نظریه‌های این مولفه‌ها مطرح شده است.

۳- نظریه‌های عزت‌نفس و سلامت روان ارائه می‌شود.

۴- پیشینه پژوهش در ارتباط با موضوع تحقیق مطرح شده است.

تاریخچه مهارت‌های زندگی

برنامه مهارت‌های زندگی یکی از راهبردهای متمرکز بر فرد است و تلاش می‌کند از طریق افزایش توانایی مقابله‌ای افراد، ظرفیت آنان را در جهت مقابله با چالش‌ها، کشمکش‌ها و ناملايمات زندگی روزمره ارتقاء دهند. به عبارت دیگر افراد را در برابر مشکلات ایمن نمایند. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی توسط دکتر گیلبرت . جی . بوتوین^۱، پروفیسور روان شناس عضو دپارتمان بهداشت عمومی و روان پزشکی دانشگاه کرنل، در سال ۱۹۷۹ میلادی مطرح شده است (سازمان آموزش و پرورش خوزستان، ۱۳۸۳). وی در این سال یک مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین نمود. این برنامه آموزشی به نوجوانان یاد می‌داد که چگونه با استفاده از مهارت‌های رفتار جرأت مندانه، تصمیم‌گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند. هدف بوتوین طراحی یک برنامه واحد پیشگیری اولیه بود و مطالعات بعدی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تنها در صورتی به نتایج مورد نظر ختم می‌شود که همه مهارت‌ها به فرد آموخته شود (بوتوین، ۲۰۰۴).

^۱.Botvin, G