

آموزش مهارت های زندگی و تاثیر آن بر اختلالات هیجانی پسران نوجوان

Effectiveness of life skills training on emotional disorders among adolescence boys

Dr. Maryam Esmaili

Assistant professor of psychology, Isfahan University

Nooshin Basiri *

PhD student of clinical psychology, Shiraz University

دکتر مریم اسماعیلی

استادیار گروه روان شناسی دانشگاه اصفهان

نوشین بصیری نویسنده مسئول

دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی دانشگاه شیراز

چکیده

Abstract

Life skills play important role in promoting mental abilities for regulating emotions, self-awareness and social adaptation in adolescents. The aim of this study was examination of effectiveness life skills training on emotional disorders (anxiety and depression) among boy high school students in bahmaie. **Method:** the research is semi-pilot and pretest-posttest type with a control group. Among all high school boy students in Bahmaei 3 schools were chosen randomly. All student of third grade from these school were examined by Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). Sixty students from those that received between 42-84, were selected randomly and they located in experimental group (30) and control group (30). Life skills training program was held in 10 sessions for students in experimental group. Analysis of covariance was used to examine this hypothesis. **Results:** analysis of experimental group before and after training revealed significant difference in anxiety ($F=8/43$ and $p<0/005$) and depression ($F=12/56$ and $p<0/001$). **Conclusion:** According to this study life skills training reduces anxiety and depression in boy high schools students.

مهارت های زندگی نقش مهمی در ارتقاء توانایی های روانی نوجوانان در زمینه تنظیم هیجانات، خودآگاهی و سازگاری اجتماعی ایفا می کند. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر اختلالات هیجانی (اضطراب و افسردگی) دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر بهمنی بود. **روش:** این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایشی و گروه گواه است. از بین کلیه دبیرستان های پسرانه شهرستان بهمنی تعداد ۳ دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب و پرسشنامه سنجش علائم آسیب روانی (DASS) بر روی تمامی دانش آموزان پسر پایه سوم اجرا شد. از بین دانش آموزانی که نمره آنها در این پرسشنامه در دامنه (۴۲-۸۴) قرار داشت، ۶۰ نفر به تصادف انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) قرار گرفتند. آموزش مهارت های زندگی در ۱۰ جلسه هفتگی برای گروه آزمایش برگزار شد. در پژوهش حاضر به منظور بررسی فرضیه های پژوهش از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته ها: نتایج تحلیل نشان داد آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش اضطراب ($F=8/43$ و $p<0/005$) و افسردگی ($F=12/56$ و $p<0/001$) در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل گردیده است. نتیجه گیری: آموزش مهارت های زندگی در دانش آموزان دبیرستانی موجب ارتقاء توانمندی های روانی- اجتماعی و کاهش اختلالات هیجانی آنان می گردد.

Keywords: anxiety, depression, life skills, adolescence

واژه های کلیدی: اضطراب، افسردگی، مهارت های زندگی، نوجوانی

پذیرش: دی ۹۶

دریافت: شهریور ۹۶

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

از بحرانی ترین دوره های زندگی، نوجوانی است. دوره ی نوجوانی دوره ی رشد سریع و تغییراتی پایدار در امور زیستی و روانی افراد است. این دوره به عنوان دوره ی انتقال کودکی به بزرگسالی شناخته می شود. اکثر نظریه پردازان این دوره را طوفانی و پر تنش و البته دورانی با توانایی فوق العاده ی جسمانی، عقلانی و عاطفی می پندارند. (اسدی، جاویدی و قاسمی، ۱۳۹۴) تحولات در این دوره، ضمن اینکه به رشد طبیعی نوجوان کمک می نماید، می تواند زمینه ساز بروز مشکلات رفتاری، شناختی و عاطفی شود (حاج امینی و همکاران، ۱۳۷۸). تقریباً ۳۰ درصد از کودکان و نوجوانان مشکلات روانشناختی را در طول زندگی تجربه می کنند و ۷۰ تا ۸۰ درصد از آنها مداخله مناسبی دریافت نمی کنند (اسماعیلی نسب، ملک محمدی، غیاثوند و بهرامی، ۲۰۱۱). نتایج پژوهش ها بیانگر بروز افسردگی، اضطراب و مواجهه با استرس های مزمن در نوجوانان است. ۳۰ تا ۷۵ درصد دوره پیش نوجوانی و بین ۲۵ تا ۵۰ درصد در دوره نوجوانی دچار اضطراب توأم با افسردگی می شوند (میداس، ۲۰۰۷). سازمان بهداشت جهانی افسردگی را یکی از دلایل ناتوانی عمده تا سال ۲۰۲۰

پیش بینی نموده و گزارش ها نشان می دهد حدود ۹ درصد نوجوانان دوره ای از افسردگی را تجربه می کنند. به علاوه وجود افسردگی در نوجوانی احتمال ابتلای آنها به افسردگی در سالهای بعد را نیز افزایش می دهد (نابل، گرات، ۲۰۰۵). با توجه به افزایش آمار رفتارهای ناسازگارانه مانند پرخاشگری و افسردگی و اضطراب در نوجوانان، روان شناسان جهت پیشگیری از بیماری های روانی و نابهنجاری های اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی^۱ را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده اند. اصطلاح مهارت های زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی اجتماعی و میان فردی گفته می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارور داشته باشند (ساجدیف آتش پور، کامکار، صمصام شریعت، ۱۳۸۸).

با توجه به اهمیت و ارزش آموزش های مهارت های اجتماعی و فردی با اهداف پیش گیرانه و ارتقای سطح سلامت روانی، مسلمانان فقدان این مهارت ها باعث کاهش کارکرد افراد در زندگی روزمره آنها شده. مهارت های زندگی مجموعه ای از مهارت ها و توانمندی هایی است که فرد را برای مقابله موثر با موقعیت های دشوار زندگی روبرو می کند (برنت و کلین، ۲۰۱۶). مهارت های زندگی می تواند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی روانی و اجتماعی. یونیسف (۲۰۰۳) در آخرین طبقه بندی از مهارت های زندگی، سه طبقه کلی همراه با زیر طبقات آن را به شرح زیر ارائه شده است: ۱) ارتباط و روابط میان فردی که شامل مهارت های روابط میان فردی، مهارت مذاکره و نه گفتن، همدلی، مشارکت و کارگروهی و مهارت طرفداری کردن است؛ ۲) مهارت تصمیم گیری و تفکر انتقادی که شامل مهارت های حل مشکل و تصمیم گیری، مهارت تفکر انتقادی است و ۳) مهارت مقابله و مدیریت شخصی که شامل مهارت هایی برای افزایش منبع کنترل، مهارت های مدیریت احساسات و مهارت مدیریت استرس است. هدف از آموزش مهارت های زندگی افزایش توانایی های روانی، اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زنده و ارتقای سطح سلامت روان است (سپاه منصور، ۱۳۸۶). پژوهش های بسیاری اثربخشی آموزش مهارت های زندگی را در زمینه های مختلف روانی و اجتماعی تأیید کرده اند. آموزش مهارت های زندگی سلامت روان و عزت نفس (صبحی قراملکی و رجبی، ۲۰۱۰؛ رئیسی و همکاران، ۱۳۹۱) را در دانش آموزان افزایش می دهد. همچنین باعث تنظیم احساسات، بهبود کیفیت زندگی و روابط اجتماعی (مهدوی حاجی، محمد خانی و حاتمی، ۱۳۸۹) و کاهش استرس (سپول ودا، لویز، مکدونالد و ترشور، ۲۰۰۸) افسردگی و اضطراب (و نعمتی سوگلی تپه و همکاران، ۱۳۸۷ و مهریار، ۱۳۸۸) کاهش مصرف الکل (اسمیت، ۲۰۰۴) و رفتارهای جنسی پرخطر (مگانانی و همکاران، ۲۰۰۵) افزایش توانایی رهبری (صبحی قراملکی و رجبی، ۲۰۱۰) و کاهش پرخاشگری نوجوانان (کلهر و آوا گوهر، ۱۳۹۳) توسط متخصصان به کار برده می شود. از نظر آماری یک پنجم جمعیت جهان را نوجوانان تشکیل می دهند که ۸۵٪ از این جمعیت ۱/۲ میلیاردی ساکن کشورهای در حال توسعه می باشند (سازمان بهداشت جهانی WHO، ۱۹۹۹). در ایران نیز طبق سرشماری سال ۱۳۸۵، ۲۱/۹ درصد از جمعیت را افراد ۱۰ تا ۱۹ ساله تشکیل می دهند که حدود ۱۵ میلیون نفر می باشند (حاج امینی و همکاران، ۱۳۷۸). انجام مشاوره و راهنمایی برای غربالگری نوجوانان از منظر آموزش پیشگیری در معرض خطرات واقع شدن امروزه به عنوان امری اساسی در نظر گرفته می شود (مک دانل و همکاران، ۲۰۱۷) با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روزافزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر کنونی و حساسیت دوران نوجوانی آماده سازی افراد به ویژه نسل جوان جهت مقابله با موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می رسد. به همین منظور این پژوهش با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب و افسردگی دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر بهمنی و مقایسه آن با گروه کنترل انجام شد.

روش ها

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایشی و گروه گواه است. پس از کسب مجوزهای لازم و مشخص شدن اعضای نمونه و هماهنگی با مسئولین مدرسه، طبق برنامه ریزی قبلی، محقق به مدرسه های دارای اعضای نمونه مراجعه و پس از حضور اعضای نمونه در محل مناسب و پس از برقراری ارتباط و کاهش حساسیت آزمودنی ها راجع به پرسشنامه و دلائل انتخاب آن ها در نمونه، توضیحات لازم از سوی محقق راجع به نحوه تکمیل پرسشنامه ها ارائه گردیده و

بعد از دریافت رضایت نامه کتبی، آزمودنی ها اقدام به تکمیل پرسشنامه ها نمودند. از بین کلیه دبیرستان های پسرانه شهرستان بهمی تعداد ۳ دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب و پرسشنامه سنجش علایم آسیب روانی^۱ بر روی تمامی دانش آموزان پسر پایه سوم این دبیرستان ها اجرا شد. سپس از بین دانش آموزانی که نمره آنها در این پرسشنامه در دامنه (۴۲-۸۴) قرار داشت، ۶۰ نفر به تصادف انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. بدین صورت که ۳۰ نفر در گروه آزمایش و ۳۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. در پژوهش حاضر از میانگین و انحراف معیار به منظور توصیف داده ها، و از روش تحلیل کوواریانس به منظور آزمون فرضیه های پژوهش استفاده شد. شایان ذکر است که تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار کامپیوتر SPSS-18 انجام شد و سطح معنی داری مورد استفاده در این پژوهش (۰/۰۵) در نظر گرفته شد.

ابزار پژوهش

پرسش نامه سنجش علایم آسیب روانی جهت گردآوری داده های مربوط به افسردگی و اضطراب از مقیاس (DASS-21) استفاده شده است. این پرسش نامه، در دو نسخه ۴۲ و ۲۱ سؤالی طراحی شده است که فرم ۲۱ سؤالی، نمونه کوتاه شده آن می باشد و در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. در ارتباط با روایی همزمان، همبستگی بالای این مقیاس با پرسشنامه افسردگی بک به میزان ۰,۷۱ و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برای نمرات کل ۰/۹۷ گزارش شد (صبحی قراملکی و رجبی، ۲۰۱۰). در این پژوهش نیز ضرایب پایایی با آلفای کرونباخ برای این مقیاس در افسردگی ۰/۷۳، در اضطراب ۰/۷۶ و روایی آنها از طریق همبسته کردن با سوال های روایی یابی به ترتیب برای افسردگی و اضطراب ۰/۴۴، ۰/۵۵ بدست آمد.

روش اجرا دوره آموزش مهارت های زندگی برای گروه آزمایشی به مدت ۱۰ جلسه (هر هفته دو جلسه به مدت ۱ ساعت) اجرا شد. **محتوای آموزشی.** محتوای آموزش مهارت های زندگی در پژوهش حاضر بر گرفته از آموزش مهارت های زندگی راهنمای مدرس و مهارت های عملی زندگی بود. در جدول ۱ خلاصه مواد و محتوای هر جلسه ارائه شده است.

جدول ۱- خلاصه ی جلسات و محتوای آموزش داده شده

جلسه	محتوای آموزش داده شده
اول	آشنایی با اعضای گروه و موضوعات دوره آموزشی
دوم	مهارت خودآگاهی وهمدلی
سوم	مهارت برقراری ارتباط موثر
چهارم	مهارت برقراری روابط بین فردی موثر
پنجم	آگاهی در مورد تصمیم گیری و مراحل آن
ششم	مهارت مقابله با خلق منفی
هفتم	مهارت مدیریت خشم
هشتم	مهارت مدیریت استرس
نهم	مهارت رفتار جرأت مندانه
دهم	اجرای پس آزمون و نظر خواهی از دانش آموزان در مورد اجرای برنامه های آموزشی داده شده و یک جمع بندی کلی از مطالب ارائه شده در جلسات پیشین.

یافته ها

میانگین سنی دانش آموزان ۱۶/۱۶ با انحراف استاندارد ۲/۴۵ بود. یافته های توصیفی پژوهش در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمره های گروه های آزمایش و گواه برای افسردگی و اضطراب

تعداد	انحراف معیار	میانگین	گروه	
۳۰	۲/۷۳	۹/۳۰	اضطراب	پیش آزمون
۳۰	۴/۲۱	۹/۷۰	افسردگی	
۳۰	۲/۶۵	۸/۹۶	اضطراب	پس آزمون
۳۰	۳/۷۶	۱۰	افسردگی	
۳۰	۲/۴۴	۹	اضطراب	پیش آزمون
۳۰	۳/۸۳	۹/۴۰	افسردگی	
۳۰	۲/۴۴	۶/۹۳	اضطراب	پس آزمون
۳۰	۲/۸۶	۷/۱۰	افسردگی	

برای آزمون فرضیه های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری مربوط به مقایسه نمره های پس آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) روی نمرات پس آزمون اضطراب و افسردگی گروه های آزمایشی و گواه، با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF اشتباه	F	سطح معنی داری (P)
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۶۷۲	۳	۵۳	۸/۶۴	۰/۰۰۱

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود، سطح معنی داری آزمون لامبدای ویلکز بیانگر آن است که بین افراد گروه های آزمایشی و گروه گواه در متغیرهای وابسته اضطراب و افسردگی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F = ۸/۶۴$ و $p < ۰/۰۰۱$). در جدول ۴ تفاوت میان گروه ها از لحاظ بررسی متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی نمره های پس آزمون اضطراب و افسردگی گروه های آزمایشی و گواه، با کنترل پیش آزمون

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری (P)
اضطراب	پیش آزمون	۳۶/۹۳۴	۱	۳۶/۹۳۴	۶/۵۸۴	۰/۰۱۳
	عضویت گروهی	۴۷/۳۲۴	۱	۴۷/۳۲۴	۸/۴۳۶	۰/۰۰۵
	خطا	۳۰۸/۵۳۹	۵۵	۵/۶۱۰		
افسردگی	پیش آزمون	۸۴/۶۸۹	۱	۸۴/۶۸۹	۱۱/۱۵۹	۰/۰۰۲
	عضویت گروهی	۹۵/۳۶۷	۱	۹۵/۳۶۷	۱۲/۵۶۶	۰/۰۰۱
	خطا	۴۱۷/۴۱۸	۵۵	۷/۵۸۹		

همانطور که در جدول ۴ نشان داده شده است، بین آزمودنی هایی که تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفته اند و گروه گواه که تحت مداخله قرار نگرفته اند، از نظر اضطراب ($F = ۸/۴۳$ و $p < ۰/۰۰۵$)، و افسردگی ($F = ۱۲/۵۶$ و $p < ۰/۰۰۱$)، تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین های اضطراب و افسردگی افراد گروه آزمایشی نسبت به میانگین افراد گروه گواه، موجب کاهش اضطراب و افسردگی گروه آزمایشی شده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اختلالات هیجانی نوجوانان پسر بود. یافته های پژوهش نشان داد آموزش مهارت های زندگی افسردگی و اضطراب را کاهش می دهد. بر طبق مطالعه ای که توسط بمانی و همکاران (بمانی، آزاد فلاح و باقری، ۱۳۸۸) انجام گرفت نشان داده شد که برخی از تجارب هیجانی بر واکنش های قلبی عروقی و فعالیت عضلانی چهره تاثیر گذار است. از این رو اجرای پژوهشی با هدف کنترل و بهبود تجارب هیجانی الزامی به نظر می رسد. در این راستا در پژوهشی که بر روی بیماران قلبی انجام شد، یافته ها مؤید تاثیر آموزش مهارت های بر کاهش افسردگی و اضطراب بیماران پس از پیوند کرونر قلبی بود (نعمتی سوگلی تپه و همکاران، ۱۳۸۷). حاج امینی و همکاران (۱۳۷۸) در پژوهشی دریافتند که آموزش مهارت های زندگی واکنش های هیجانی دانش آموزان از جمله اضطراب و استرس را کاهش می دهد. آموزش حل مسئله سازگاری نوجوانان و توانایی رویارویی آنها با چالش ها و مشکلات و استفاده بهتر از سیستم های حمایتی را افزایش می دهد. همچنین کاهش افسردگی و اضطراب از طریق آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس در دانش آموزان می شود و علاوه بر افزایش خودآگاهی، تعاملات بین فردی را تسهیل می کند (صبیحی قراملکی، رجبی، ۲۰۱۰) و با توجه به این که سرچشمه اضطراب و افسردگی در فرد، اندیشه های اوست، موجب افزایش شناخت و تغییر بینش و نگرش درباره افکار و احساسات و هیجانات در افراد می شود. ارتقاء و رشد مهارت های زندگی باعث درک و کنترل بهتر احساسات شده و ایجاد ارتباط موثر و همدلی تعارضات بین فردی و نهایتاً علائم هیجانی را کاهش می دهد (ریسی و همکاران، ۱۳۹۱). مهارت های زندگی شیوه های کارآمد خودشناسی، شناخت اهداف و ارزش ها را به افراد آموزش می دهد و نگرش های آنها را به توانایی های بالفعل تبدیل می کند (مهرابی زاده، گراوند و عرضی، ۲۰۰۹). 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 و هم به صورت ابزار 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 (WHO، ۱۹۹۹). مهارت های زندگی یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار است که با توازن میان حوزه دانش، نگرش و مهارت می تواند به افزایش مهارت های مقابله با فشار روانی و افزایش اعتماد به نفس شده و کنترل فرد را در موقعیت های مختلف بالا ببرد (کلهر و اوا گوهر، ۱۳۹۳). مهارت های زندگی به افراد کمک می کند تا هنگام مواجهه با چالش های زندگی با ارزیابی درست و منطقی موقعیت و با راهبردهای همچون حل مسئله، اندیشه مثبت و به کارگیری سیستم های حمایتی خصوصاً هنگام تصمیم گیری با شرایط موجود روبرو شوند. به علاوه از طریق بهبود روابط بین فردی، توانایی ابراز وجود و غنی سازی کنترل درونی به فرد کمک می کند که بر اطراف خویش اثر بگذارد و تغییری ایجاد کند. عزت نفس، خود آگاهی، مهارت های ارزشیابی خویشتن، و توانایی تعیین اهداف نیز بخشی از مجموعه مهارت های مدیریت خویشتن هستند. خشم، سوگ، و اضطراب همگی با مهارت های زندگی مدیریت شده و فرد یاد می گیرد که چگونه با سوگ، فقدان یا ضربه روحی مقابله نماید و به طور کلی هیجانات خود را تنظیم کند. در تبیین نتایج پژوهش می توان این گونه عنوان کرد که هدف اصلی آموزش مهارت های زندگی، شکوفایی ظرفیت ها و افزایش توانمندی های روان شناختی و اجتماعی افراد است. این آموزش با ارتقای مهارت های کلامی و غیر کلامی باعث افزایش توانایی روانی و اجتماعی و در نهایت پیشگیری از شکل گیری رفتارهای آسیب رسان به بهداشت و سلامت روان و در نهایت ارتقای بهزیستی روانی افراد منتهی می شود. در این پژوهش سعی گردید تا با آموزش و ارتقا سطح مهارت های زندگی، افسردگی و اضطراب به عنوان اصلی ترین مشکلات در گروه سنی نوجوانی مورد بررسی و تمرکز قرار گیرد. همان طور که در مقدمه پژوهش عنوان شده است نوجوانی دوره ای پر تنش می باشد که در آن اکتساب رفتارهای پرخطر بسیار محتمل تر از سایر دوره ها می باشد. در نتیجه فرض بر این است که با آموزش مهارت های زندگی در زمینه های مختلف بخصوص تصمیم گیری و مهارت جرات مندی بتوان از وقوع چنین حوادثی جلوگیری نمود. این پژوهش محدودیت هایی را هم شامل می شد. نتایج پژوهش حاضر مربوط به دانش آموزان پسر پایه سوم دبیرستان های شهرستان بهمئی می باشد، لذا تعمیم نتایج آن به سایر دانش آموزان و مدارس سراسر کشور با محدودیت مواجه است.

همچنین جمع آوری داده از طریق از پرسشنامه که جنبه خود گزارش دهی دارد و این داده ها با سایر منابع نظیر مشاهده رفتار یا نظر معلمان مقایسه نشده است. بنابراین پیشنهاد می شود تأثیر آموزش مهارت های زندگی در ارتباط با دختران و دیگر مقاطع تحصیلی نیز مورد بررسی قرار گیرد. همچنین در پژوهش های آتی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر متغیرهای دیگری مانند فرار دختران، خودکشی، پیشگیری از برخی از بیماریهای ایمنی اکتسابی (ایدز)، کنترل خشم، پیشگیری از بی بند و باری جنسی، کمروبی، ترس های مرضی، اعتیاد، گوشه گیری و دیگر مشکلات شایع در بین دانش آموزان مورد بررسی قرار گیرد و کارگاه های آموزشی جهت ارتقاء مهارت های دانش آموزان و حتی والدین و معلمان برگزار شود.

تشکر و قدردانی از همکاری صادقانه آموزش و پرورش شهرستان بهمئی و معلمین گرامی و دانش آموزان شرکت کننده، در این مطالعه و والدین آنها کمال تشکر را داریم.

منابع

- اسدی، الهه؛ جاویدی، حجت الله و قاسمی، نوشاد (۱۳۹۴) رابطه ی تعارض والد-نوجوان، تاب اوری با مشکلات روانشناختی نوجوانان مقطع دوم و سوم راهنمایی در مناطق چهارگانه ی آموزش پرورش شهر شیراز. مجله ی مطالعات روان شناختی. ۱۱(۱): ۹۶-۷۵.
- بمانی یزدی، بیتا؛ آزاد فلاح، پرویز؛ باقری، فریبرز (۱۳۸۸) بررسی تاثیر تجارب هیجانی بر واکنش های قلبی عروقی و فعالیت های عضلانی چهره در ریخت شخصیتی D. مجله ی پژوهش در سلامت روان شناختی. ۳(۳): ۱۱-۵.
- حاج امینی، زهرا؛ اجلی، امین؛ فتحی آشتیانی، علی؛ عبادی، عباس؛ دیبایی، مارال و دلخوش، مرجان (۱۳۷۸). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر واکنش های هیجانی نوجوانان. مجله ی علوم رفتاری. ۲(۳): ۲۶۹-۲۶۳.
- رئیس، رویا؛ گنجی، فروزان؛ شاهمرادی، رضوان؛ مردان پور شهرکردی، الهام؛ شمیمان، آلبرت، نکویی، افسانه؛ فانیان؛ نسرین؛ نیک فرجام، مسعود (۱۳۹۱) تاثیر جلسات مشاوره حضوری آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان فرزندان خانواده های طلاق ۱۴ (۱۴): ۳۷-۳۰.
- ساجدی، سهیلا؛ آتش پور، حمید؛ کامکار، منوچهر و مصمصام شریعت، محمدرضا (۱۳۸۸) بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر روابط بین فردی عزت نفس و ابراز وجود نوجوانان دختر نابینا. مجله ی دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۱(۳۹): ۲۶-۱۴.
- سپاه منصور، مژگان (۱۳۸۶) تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر انگیزه ی پیشرفت، خود احترامی و سازگاری اجتماعی. مجله ی اندیشه و رفتار) روانشناسی کاربردی. ۲(۶): ۸۵-۹۳.
- طارمیان، فرهاد؛ مهریار، امیر هوشنگ (۱۳۸۸) اثربخشی برنامه ی آموزش مهارت های زندگی به منظور پیشگیری از مصرف مواد مخدر در دانش آموزان دوره ی راهنمایی. مجله ی دانشگاه علوم پزشکی زنجان. ۱۶(۶۵): ۸۸-۷۷.
- کلهر، محمد علی؛ اوا گوهر، مختار (۱۳۹۳) بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی کوتاه مدت و بلند مدت در کاهش پرخاشگری دانش آموزان نوجوان، ۸(۱): ۷۰-۶۱.
- مهدوی حاجی، طاهره؛ محمدخانی، شهرام؛ حاتمی، محمد (۱۳۸۹) بررسی تاثیر اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر شادکمی، کیفیت زندگی و تنظیم هیجانی دانشجویان تربیت معلم. مجله ی تحقیقات رفتاری و اجتماعی، ۳(۳): ۴۱۱-۴۰۷.
- نعمتی سوگلی تپه، فاطمه؛ باباپور خیرالدین، جلیل؛ علیلو، مجید؛ بیرامی، منصور و هاشمی، تورج (۱۳۸۷) تأثیر آموزش گروهی مهارت های زندگی (مدیریت خشم، جرأت آموزی، آرام سازی) بر افزایش جرأت مندگی و کاهش خشم در بیماران قلبی، پس از پیوند بای پس عروق کرونر. مجله ی پژوهش های نوین روانشناختی. ۳(۹): ۱۴۳-۱۱۹.

- Brandt, B., & Klein, J. (2016). Adding Focused Life Skills Training to a Civic Engagement Program to Boost Life Skills Competencies in Youth. *Journal of Youth Development*, 11(2).
- Esmailinasab M, Malek Mohamadi D, Ghiasvand Z, Bahrami, S. **Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem of high school students.** *Pro Soci Behv Sci* (2011); 30:1043-1047
- Magnani R, Macntyre K, Mehryar K, Brown L, Hutchinson P. **The impact of life skills education on adolescent sexual risk behaviors.** *J Adol Heal* (2005); 36(4):289-304.
- McDonnell, G. A., Salley, C. G., Barnett, M., DeRosa, A. P., Werk, R. S., Hourani, A., ... & Ford, J. S. (2017). Anxiety Among Adolescent Survivors of Pediatric Cancer. *Journal of Adolescent Health*, 61(4), 409-423.
- Meadus R.J. **Adolescents coping with mood disorders.** *Canada Uni* (2007); 14:17-209.
- Mehrabizade Honarmand M, Gravand L, Arazi S. **The Effectiveness of Life Skills Training on anxiety and aggression of martyr wives.** *J fmal & cult* (2009); 1:3-16.
- Noble T, M grath H., **Emotional growth.** *WHO; AFP articles* 2005; 34:38-45.
- Sepulveda AR, Lopez C, Macdonald P, Treasure J. **Feasibility and acceptability on DVD and telephone coaching-based life skills training for carer of people with on eating disorder.** *Inte Natio J eat dis* (2008); 41(4):318-325

Smith EA. **Evaluation of life Skills training and Infused-life Skills Training in a rural setting: outcomes at two years.** *Journal of Alcohol & Drug Education* (2004); 15:268-275.

Sobhi-Gharamaleki, N., Rajabi, S, (2010), **Efficacy of life skills training on increasing of mental health and self esteem of the students.** *Pro - Soci & Behv Sci*, 5: 1818-1822.

World Health Organization. **Partners in life skills education**, Geneva, Switzer land: World Health Organization Department of Mental health.1999.



شپوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی



شپوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی