

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و ارتباط بین فردی دانش آموزان دوره دوم متوسطه در استان کردستان

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۸/۲۸

خلاصه

مقدمه: کودکان و نوجوانان در فرآیند رشد و بالندگی خود، مهارت‌های ارتباطی و نحوه‌ی مقابله با چالش‌های زندگی را یاد می‌گیرند که پایه‌ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی می‌باشد. لذا پژوهش حاضر به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و ارتباط بین فردی دانش آموزان دوره دوم متوسطه در استان کردستان پرداخته است.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع کاربردی بوده و نمونه آماری در این پژوهش معادل ۸۶ نفر به حجم نمونه برآورد شده، روش نمونه‌گیری در این پژوهش طبقه‌ای نسبی بود است، و نمونه‌ی تحقیق شامل ۲۴۰ نفر (۱۲۰ نفر دختر و ۱۲۰ نفر پسر) که به صورت تصادفی انتخاب شده‌اند. ابزار مورد استفاده از آزمون GHQ و پرسشنامه محقق ساخته ۲۵ سؤالی (با تأیید اعتبار و روایی آلفای کرانباخ و سطح ۸۰٪) استفاده شد. جهت بررسی فرضیه‌ها از تحلیل کواریانس چند متغیری همراه با تحلیل کواریانس ساده استفاده شد و سپس تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS صورت گرفت.

نتایج: نتایج نشان می‌دهد که خرده مقیاس اضطراب و افسردگی به طور قابل توجهی متفاوت است و میزان افسردگی افرادی که آموزش دیده‌اند کمتر از افراد آموزش ندیده هستند. اما اختلاف در دو خرده مقیاس اختلالات جسمی و عملکرد اجتماعی معنی دار نیست.

نتیجه گیری: به طور کلی آموزش مهارت‌های زندگی در دانش آموزان متوسطه دوم (دختر و پسر) در کردستان موثر بود. میزان مهارت‌های زندگی دانش آموزان آموزش دیده بیشتر از میزان مورد انتظار بود و تفاوت معنی دار بود. در این پژوهش همچنین تأثیر آموزش در ارتباط بین فردی تأیید شده است.

کلمات کلیدی: آموزش مهارت‌های زندگی، روابط بین فردی، بهداشت روانی

خلیل رنجبر^۱

علی اصغر کاکوجویاری^{۲*}

نصراله عرفانی^۳

^۱ دانشجوی مقطع دکتری تخصصی روان شناسی، مرکز تحصیلات تکمیلی، دانشگاه پیام نور تهران.

^۲ استاد گروه روان شناسی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران.

^۳ دانشیار گروه روان شناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران

Email: khalil425@gmail.com

مقدمه

کودکان و نوجوانان در فرآیند 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، روشن است که این فضاها تأثیرات مهمی بر سلامت روانی^۱ دانش آموزان در آینده دارد. به خصوص 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 (۱). 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.

مهارت‌های زندگی^۲، مهارت‌هایی هستند که به منظور ارتقاء سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، مدیریت، درک خود و کارکردن در گروه مورد استفاده قرار می‌گیرد. در آموزش مهارت‌های زندگی، محورها و موضوعاتی تدریس می‌گردد که به ارتقاء کیفیت زندگی کمک می‌کنند (۲).

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 مؤثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد (۳).

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 (۱). بنابراین با توجه به اهمیت مهارت‌های زندگی با اهداف گوناگون پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت روانی ضرورت آموزش اینگونه مهارت‌ها به کودکان برای ما آشکار می‌شود.

در گذشته وقتی صحبت از سلامت انسان‌ها می‌شد فقط جنبه فیزیولوژیک و بدنی آنها مورد توجه بود. اما امروزه تعریف سلامت و بهداشت تغییر نموده است و شخص سالم کسی است که از نظر روانی و حتی اجتماعی سالم باشد. اصطلاح سلامت روانی^۳ اصطلاحی است که از آن برای بیان و اظهار کردن هدف خاصی برای جامعه استفاده می‌شود.

هر فرهنگی بر اساس معیارهای خاص خود به دنبال سلامت روان است. هدف هر جامعه این است که شرایطی را که سلامت اعضا جامعه خودش را تضمین می‌کند تهیه و آماده نماید و سلامت روان قسمتی از سلامت کلی است. سلامت روان نوعی از سلامت است که به قسمت خاصی از انسان مثل هوش، ذهن، حال، روان، روح و این مقولات اشاره و نظر دارد. سلامت روان تاثیر مستقیم بر روی کل سلامت دارد و قسمت جدای از ارگانسیم نیست (۴). چرا که روان با تمامیت انسان رابطه دارد و زمانی میسر می‌شود که فرد هیچ احساس ناخوشایند و نامطلوبی

۱-Braden

۲-World Health Organization

۳- General health

۱- Mental health

۲- Self skills

تحلیل کواریانس ساده استفاده شد و سپس تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS صورت گرفت.

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه استاندارد سلامت روانی GHQ

فرم ۲۸ سوالی

در این پژوهش سلامت روان دانش‌آموزان به وسیله «پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ» (GHQ-28) سنجیده شده است. پرسشنامه سلامت عمومی توسط گلدبرگ در سال ۱۹۷۲ ساخته شده است و یک پرسشنامه سرنندی، مبتنی بر روش خود گزارش دهی است که در مجموعه‌های بالینی با هدف ردیابی کسانی که دارای اختلال روانی هستند مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه دارای چهار مقیاس می‌باشد، بنابراین در این پژوهش، اکتساب نمرات پایین در خرده مقیاس‌های علائم جسمانی (A)، اضطراب و بی‌خوابی (B) کنش و کارکرد اجتماعی (C) و افسردگی و خودکشی (D) و همچنین شاخص کلی علائم مرضی نشان دهنده سلامت روان فرد خواهد بود.

نتیجه نمره در هر یک از این خرده مقیاس‌ها از صفر تا ۲۱ و در کل پرسشنامه از صفر تا ۸۴ خواهد بود. در این پرسشنامه نمره کمتر بیانگر سلامت روان بهتر می‌باشد. براساس نمره بدست آمده و با استفاده از جدول زیر می‌توان وضعیت فرد را در هر یک از زیر مقیاس‌ها و در کل پرسشنامه تعیین نمود (۹).

در بررسی چن و چن (۱۹۸۳) جهت بررسی روایی همزمان از پرسشنامه چند جنبه‌ای مینه سوتا استفاده نمودند و به ضریب همبستگی ۰/۵۴ دست یافتند. کالمن، ویلسون و کالمن (۱۹۸۳) دو پرسشنامه سلامت عمومی و مقیاس ناامیدی بک را اجرا نمودند و ضریب روایی همزمان ۰/۶۹ را گزارش نمودند. در بررسی گلدبرگ و ویلیامز (۱۹۹۸)، اعتبار تصنیفی برای کل پرسشنامه را ۰/۹۵ گزارش کردند. ثبات درونی را با روش آلفای کرونباخ در مطالعه چن (۱۹۸۵) و کی یس

از زندگی نداشته باشد و دیگران از جمله پزشکان هم او را در حد طبیعی بدانند بنابراین احساس امنیت خاطر، شادمانی به موقع، خواب و خوراک و انرژی به اندازه می‌تواند نشان دهنده سلامت روان باشد (۵).

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 (۶).

درباره مفهوم سلامت روان میان روان‌شناسان اختلاف نظرهایی وجود دارد، ولی یکی از تعاریف به نسبت پذیرفته شده در این باره، این است که در فرد پایین‌ترین سطح نارسایی‌های روانی وجود داشته باشد (۷). 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 (۸). بدین طریق سلامت روانی وضع روانی را که از طریق آرامش، هماهنگی و گنجایش روانی مشخص می‌شود آشکار می‌سازد و به وسیله نبودن نشانه‌های ناتوانی و ضعف در هر بعد روانی و جسمانی در شخص شناخته می‌شود. بنابراین این تحقیق با این پرسش اساسی سروکار خواهد داشت که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و ارتباط بین فردی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه استان کردستان تاثیر دارد؟

روش کار

این پژوهش از نوع کاربردی بوده روش تحقیق مورد نظر در این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح گروه کنترل نابرابر بوده است: و نمونه آماری در این پژوهش معادل ۸۶ نفر به حجم نمونه برآورد شده، روش نمونه‌گیری در این پژوهش طبقه‌ای نسبی بود است، و نمونه‌ی تحقیق شامل ۲۴۰ نفر (۱۲۰ نفر دختر و ۱۲۰ نفر پسر) که به صورت تصادفی انتخاب شده اند. ابزار مورد استفاده از آزمون GHQ و پرسشنامه محقق ساخته ۲۵ سوالی (با تایید اعتبار و روایی آلفای کرونباخ و سطح ۸۰٪) استفاده شد. جهت بررسی فضاها از تحلیل کواریانس چند متغیری همراه با

استفاده از آزمون آلفای کرونباخ در سطح ۸۰٪ مورد تایید قرار گرفت.

نتایج

از کل جمعیت مورد مطالعه، ۶۸ نفر (۵۷٪) دختران آموزش دیده‌اند، ۵۲ نفر (۴۳٪) پسران آموزش دیده‌اند و ۵۶ نفر (۴۷٪) دختران آموزش ندیده‌اند و ۶۴ نفر (۵۳٪) پسران نیز آموزش ندیده‌اند، و در آزمون محقق ساخته تعداد دانش آموزان دختر ۲۰۷ نفر (۴۴٪) و تعداد دانش آموزان پسر ۲۶۳ نفر (۶۶٪) انتخاب شدند.

برای بررسی تفاوت‌های کل نمرات و خرده مقیاس‌های سلامت روانی اختلالات جسمی، اضطراب، افسردگی و عملکرد اجتماعی در میان دانش آموزان آزمایش و کنترل، از آزمون t مستقل استفاده شده و با توجه به شیوه‌های رتبه بندی در پرسشنامه سلامت روان، نمره پایین‌تر نشان دهنده سلامت روان بهتر است.

(۱۹۸۴) (۱۲)، ۰/۹۳ گزارش شده است (۹). تقوی (۱۳۸۰) به منظور تعیین اعتبار این پرسشنامه از سه روش باز آزمایی، دو نیمه سازی و ثبات درونی استفاده نمود. نظیفی و همکاران (۱۳۹۲) (در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌های علایم جسمانی، اضطراب و بی خوابی، نارسایی در عملکرد اجتماعی و افسردگی و کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۷۴، ۰/۸۹ و ۰/۹۲ گزارش کردند.

۲- پرسشنامه سنجش ارتباط بین فردی از نوع محقق ساخته می‌باشد.

در این پژوهش جهت گردآوری اطلاعات مربوط به روابط بین فردی دانش آموزان از پرسشنامه سنجش ارتباط بین فردی از نوع محقق ساخته استفاده شده است. پرسشنامه مورد نظر در سال ۱۳۹۲ به تعداد ۲۰ سوال با توجه به طیف لیکرت (کاملاً موافق، تا حدودی موافق، خیلی کم موافق، کاملاً مخالفم، تا حدودی مخالفم، خیلی کم مخالفم) طراحی شد که اعتبار و روایی آن با

متغیر	M	Groups	SD	T	sig
اختلالات جسمانی	آموزش دیده	۸/۳۱	۱/۸۳	۱/۲۹	.۰۲
	آموزش ندیده	۸/۸۷	۱/۹۵		
اضطراب	آموزش دیده	۸/۵۹	۱/۸۸	۲/۱۳	.۰۳
	آموزش ندیده	۹/۷۰	۲/۵۲		
عملکرد اجتماعی	آموزش دیده	۸/۵۹	۱/۶۶	/۸۵	.۳
	آموزش ندیده	۹	۲/۳۲		
افسردگی	آموزش دیده	۷/۷۵	۱/۳۱	۲/۷۷	.۰۰۷
	آموزش ندیده	۹/۰۲	۲/۳۵		
سلامت عمومی	آموزش دیده	۳۳/۲۵	۴/۹۸	۲/۲۸	.۰۲
	آموزش ندیده	۳۶/۶۰	۷/۲۴		

آموزش ندیده هستند اما اختلاف در دو خرده مقیاس اختلالات جسمی و عملکرد اجتماعی معنی دار نیست، و همچنین نتایج نشان می‌دهد که در کلیه اختلالات روان شناختی و اختلالات جسمی، اضطراب و افسردگی در دانش آموزان دختر و پسر به طور معنی داری متفاوت است. این اختلالات در دانش آموزان پسر کمتر از دانش آموزان دختر هستند.

یافته‌های جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات دانش آموزان آموزش دیده در سلامت روان عمومی کمتر از دانش آموزان آموزش ندیده و کمتر از تفاوت در سطح ۰/۰۵ معنی دار است. نتایج همچنین نشان می‌دهد که خرده مقیاس اضطراب و افسردگی به طور قابل توجهی متفاوت است و افرادی که آموزش دیده‌اند دارای اضطراب و افسردگی کمتری از افراد

جدول ۲- میزان اثربخشی آموزش مهارت زندگی (بطور کلی) بر دانش آموزان

مهارت	فراوانی	میانگین بدست آمده	انحراف استاندارد	میانگین مورد انتظار	درجه آزادی	Sig
مهارت زندگی بطور کلی	۴۷۰	۱۸/۲	۷/۷	۱۸	۲۳۴	۰/۴

همان گونه که در جدول ۲ بیان شده است آموزش مهارت های زندگی بر تغییرات رفتاری دانش آموزان تأثیر دارد. داده های بدست آمده نشان می دهد میزان مهارت زندگی دانش آموزان

جدول ۳- میزان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در بهبود روابط دانش آموزان با والدین و معلمان

مهارت	فراوانی	میانگین بدست آمده	انحراف استاندارد	میانگین مورد انتظار	درجه آزادی	Sig
بهبود ارتباط	۴۷۰	۵/۴	۲/۵	۵	۴۶۹	۰/۰۰۱

نتایج بدست آمده از جدول شماره ۳ نشان می دهد میزان مهارت ارتباطی دانش آموزان با والدین و معلمان از میزان مورد انتظار بیشتر است. این یافته نشان می دهد آموزش اثربخش بوده است، میانگین دریافتی در این مطالعه ۵ و ۵/۲ میانگین حد انتظار

جدول ۴- میزان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی برای بهبود ارتباط دانش آموزان با همکلاسی

مهارت	فراوانی	میانگین بدست آمده	انحراف استاندارد	میانگین مورد انتظار	درجه آزادی	Sig
بهبود روابط	۴۷۰	۵/۱	۲/۵	۵	۴۶۹	۰/۰۰۱

یافته های جدول ۴ بیان می کند که آموزش مهارت های زندگی بر بهبود ارتباط دانش آموزان با همکلاسی ها مؤثر بوده است میانگین بدست آمده در این تحقیق، ۵/۱ و میانگین حد انتظار ۵ است، آموزش مؤثر مهارت های زندگی بر بهبود ارتباط با همکلاسی هایشان مؤثر بوده است و میزان مهارت های ارتباطی دانش آموزان با همکلاسی ها بیش از حد مورد انتظار است. این یافته ها نشان می دهد که آموزش مؤثر است.

جدول ۵- مقایسه میزان اثربخشی آموزش مهارت زندگی (بطور کلی) دانش آموزان با توجه به جنسیت آنان

مهارت	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	درجه آزادی	Sig
مرد	۱۳۴	۱۸/۸	۸	۲/۱	۴۶۶
زن	۲۷۶	۱۶/۷	۷/۳	۲/۱	۴۶۶

داده‌های بدست آمده از جدول ۵ نشان می‌دهد میزان مهارت زندگی دانش آموزان پسر بیشتر از میزان مهارت زندگی دانش آموزان دختر است.

بحث و نتیجه‌گیری

مهارت‌های زندگی^۱، مهارت‌هایی هستند که به منظور ارتقاء سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، مدیریت، درک خود و کارکردن در گروه مورد استفاده قرار می‌گیرد. در آموزش مهارت‌های زندگی، محورها و موضوعاتی تدریس می‌گردد که به ارتقاء کیفیت زندگی کمک می‌کنند (۲). لذا تحقیق حاضر به همین منظور به بررسی بررسی و مقایسه سلامت روان دانش آموزان آموزش دیده و آموزش ندیده پرداخته است.

بطوریکه نتایج نشان می‌دهد مشخص شد که میانگین نمرات دانش آموزان آموزش دیده در سلامت روان عمومی کمتر از دانش آموزان آموزش ندیده و کمتر از تفاوت در سطح ۰/۰۵ معنی دار است. نتایج همچنین نشان می‌دهد که خرده مقیاس اضطراب و افسردگی به طور قابل توجهی متفاوت است و افرادی که آموزش دیده‌اند دارای اضطراب و افسردگی کمتری از افراد آموزش ندیده هستند. اما اختلاف در دو خرده مقیاس اختلالات جسمی و عملکرد اجتماعی معنی دار نیست، و همچنین نتایج نشان می‌دهد که در کلیه اختلالات روان شناختی و اختلالات جسمی، اضطراب و افسردگی در دانش آموزان دختر و پسر به طور معنی داری متفاوت است. این اختلالات در نتایج این مطالعه با نتایج تحقیقات آقاجانی، خلعتبری (۱۳۹۰) (۱۰) و باغبانی (۱۱) مطابقت دارد.

که در تبیین این یافته می‌توان گفت که شخصی که سلامت روان بیشتری دارد می‌تواند ضمن احساس و ابراز رضایت بیشتر از زندگی با مشکلات به طو منطقی‌تر کنار بیاید.

و نیز نتایج نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییرات رفتاری دانش آموزان تاثیر دارد. و همچنین داده‌های بدست آمده نشان می‌دهد میزان مهارت زندگی دانش آموزان با میزان مورد

انتظار بیشتر و تفاوت معنی داری دارد. که این یافته نشان می‌دهد آموزش اثربخش بوده است. که نتایج حاصل از این بخش از پژوهش با یافته (۱۲، ۱۳ و ۱۴) همسو می‌باشد که در تبیین این یافته می‌توان گفت که سازگاری به پذیرش و انجام رفتار و کردار و موافق محیط و تغییرات محیطی اشاره دارد و مفهوم متضاد آن ناسازگاری است. یعنی، نشان دادن واکنش نامناسب که برای خود فرد، دیگران و یا هردو زیان بخش باشد و فرد نتواند انتظارات خود و دیگران را برآورده سازد. ناسازگاری ممکن است در کند و متوجه درون‌های مختلف بروزها و موقعیت‌ها و بافت‌های بیرون فرد باشد. به همین دلیل، معمولاً صفت سازگاری همراه با موصوف خود به کار می‌رود و در ادبیات محاوره‌ای از مفاهیم سازگاری شغلی، زناشویی، تحصیلی، اجتماعی، هیجانی و جز آن استفاده می‌شود.

همچنین نتایج نشان می‌دهد میزان مهارت ارتباطی دانش آموزان با والدین و معلمان از میزان مورد انتظار بیشتر است. این یافته نشان می‌دهد آموزش اثربخش بوده است، میانگین دریافتی در این مطالعه ۵ و ۵/۲ میانگین حد انتظار می‌باشد. بنابراین میزان مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان با والدین بیش از حد انتظار است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش موثر است.

در ادامه یافته‌ها مشخص شد که آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود ارتباط دانش آموزان با همکلاسی‌ها موثر بوده است میانگین بدست آمده در این تحقیق، ۵/۱ و میانگین حد انتظار ۵ است، آموزش موثر مهارت‌های زندگی بر بهبود ارتباط با همکلاسی‌هایشان موثر بوده است و میزان مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان با همکلاسی‌ها بیش از حد مورد انتظار است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش موثر است.

در نهایت با در نظر گرفتن همه نتایج، دانش آموزان آموزش دیده به طور کلی دارای سلامت روان بهتری نسبت به دانش آموزان آموزش ندیده هستند و اضطراب و افسردگی کمتری نسبت به دانش آموزان آموزش ندیده نشان می‌دهد، و همچنین دانش آموزان پسر سلامت روان بهتر نسبت به دانش آموزان دختر دارند و نشانگر اختلالات فیزیکی، اضطراب و افسردگی کمتر در دانش آموزان پسر است.

^۱- Self skills

این نتایج با برخی یافته‌های محققان مانند: (۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳ و ۲۴) همخوانی دارد. بنابراین با توجه به نتایج یاد شده می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی روانی دانش آموزان را بهبود می‌بخشد و این می‌تواند یک عامل برای دستیابی به عملکرد مؤثرتر و موفقیت و شادی در زندگی دانش آموزان باشد.

References

1. ShoariNejad, AA (2009), Theorizing in the field of education, the growth of elementary education in March. 12(36): 38-39.
2. Mostashari M (2014), Theory of Education, Growth of Primary Education in March, MSc Thesis, Islamic Azad University of Kermanshah.
3. Mashinchi AA, Hashemi SA, Razeghi (2017), The Impact of Life Skills Training on Students' Creativity and Happiness, 5th National Conference on Strategies for Development and Promotion of Educational Sciences, Psychology, Counseling and Education in Iran.
4. Braden CJ (1990), A test of the Self-Help Model: learned response to chronic illness experience, National Institutes of Health, 39(1):42-7.
5. Ahmadvand MA (2009), Mental Health, Publications: Payamenoor.
6. Ganji H, (2013). Mental Health, Tehran: Arasbaran Fifteenth Edition.
7. Navidi A (2006), The effect of anger management training on anger self-regulation skills, adaptability and general health of high school boys in Tehran. PhD thesis of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences of Allameh Tabatabaei University [Persian].
8. Milani Far B (2010), mental health, Tehran: Ghoomes. Eleventh Edition.
9. Fathi Ashtiani A, Dadsetani M (2012), Psychological Examination: Personality and Mental Health Assessment. Ninth Chap, Tehran: Bessat Publications.
10. Aghajani M (2002), The Impact of Life Skills Training on Adolescent Mental Health and Control. MA Thesis, School of Psychology and Educational Sciences, Al-Zahra University.
11. Baghban, Hafez (2013), The Effectiveness of Life Skills Program Training on Improving Communication and Anger Control in Slow-Step Children, Master thesis, Unpublished, Islamic Azad University of Kermanshah Branch.
12. Baffandeh Gharamlaki H (2000), Comparison of General Health of Deaf Adolescents. Unpublished dissertation, M.Sc.
13. Brandon N (1995), The psychology of perfection. Translated by Jamal Hashemi, Tehran: Arc.
14. Karimi, Y (2013), The Psychology of Personality. Eighteenth Edition, Tehran: Publication edited.
15. Moradi A, Kelantari M (2006), The affects Life skills training on psychological profile of women with physical-motor disability. Journal of Research in the field of psychology Exceptional Children, 6 (19): 576-559. [Persian]
16. Nasari H (2006), Thran students: Department of Cultural Affairs and prevent the State Welfare Organization. [Persian].
17. Biabangard I (2008), Methods for preventing academic failure, Tehran: Parish Publications Association.
18. Pasha, Gh, Dadavari M (2007), The effect of life skills training on public health, self-esteem and self-esteem, Youth Studies Quarterly, 10(11).
19. Pour Moghaddas A (2005), Adaptation Psychology. Mashal Publishing Institute, Isfahan.
20. Taghavi, SMR (2001), Validity and Reliability of the General Health Questionnaire (GHQ), Journal of Psychology, 5(4).
21. Timian A (2007) Life Skills. Definitions and Theoretical Foundations, Tehran: Roshd Publications.
22. Samari, Ali Akbar and Lali Faz, Ahmad (2005), Study of the effectiveness of life skills training on family stress and social acceptance. Journal of the Principles of Mental Health, 7th, Spring and Summer, 26-25.
23. Jalali A, Asayesh, Gh (2012), The Effectiveness of Life Skills Training on Effective Social Communication in First High School Girl Students, Master thesis, Faculty of Educational Sciences, Allameh Tabatabaei University.

Original Article

The Impact of Life Skills Training on Mental Health and Interpersonal Communication among Secondary School Students in Kurdistan Province

Received: 10/10/2019 - Accepted: 20/02/2019

Khalil Ranjbar¹
Ali Asghar Kakojoybari^{2*}
Nasrollah Erfani³

¹PhD Student of Psychology, Graduate Center, Payame Noor University, Tehran

² Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

³ Associate Professor, Department of Educational Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

Email: khalil425@gmail.com

Abstract

Introduction: Children and adolescents learn communication skills and how to cope with life's challenges in the process of their growth and development, which is the basis of personality in adulthood. Kurdistan.

Methods: This was an applied study and the statistical sample in this study was 86 persons. That are randomly selected. The instruments used were GHQ test and researcher-made questionnaire with 25 questions (Cronbach's alpha reliability and validity level 80%). Multivariate analysis of covariance with simple covariance analysis was used to investigate the spacings and then the data were analyzed by SPSS software.

Results: The results showed that the anxiety and depression subscales were significantly different and the level of depression in those who were trained was lower than those who were not trained. But the differences in the two subscales of physical disorders and social functioning were not significant.

Conclusion: In general, life skills training was effective in secondary school students (male and female) in Kurdistan. The level of life skills of the trained students was higher than expected and the difference was significant. The study also confirmed the impact of interpersonal education training.

Key words: Life Skills Training, Interpersonal Relations, Mental Health