

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

**موضوع :**

**بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

فهرست مطالب

۳	چکیده:
۴	کلید واژه ها :
۴	مقدمه:
۱۱	فرضیه های تحقیق:
۱۲	روش:
۱۲	جامعه آماری:
۱۲	نمونه و روش نمونه گیری:
۱۲	ابزارهای اندازه گیری:
۱۵	یافته ها:
۲۵	بحث و نتیجه گیری:
۳۱	منابع فارسی:
۳۷	Abstract

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .  
[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

### **چکیده:**

هدف اصلی این پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارتهای 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 مشتمل بود بر آزمون سلامت روان کلدبرگ ، آزمون عزت نفس کوپر اسمیت و راهنمای عملی آموزش مهارت های زندگی. ضریب پایایی پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ ۹۱٪ محاسبه شده است . تحقیقات متعدد ضریب پایایی مقیاس عزت نفس کوپراسمیت را تایید کرده اند، علامه (

# این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

۱۳۸۴) نیز با اجرای این مقیاس بر روی یک نمونه دانش آموز پایایی این مقیاس را با روش تنصیف ۸۳٪ و با روش آلفای کرونباخ ۸۴٪ بر آورد کرده است .

در روش تجزیه و تحلیل داده ها ، از آزمون آماری t گروههای مستقل، استفاده شد و این نتایج حاصل شد.

۱- آموزش مهارتهای زندگی ، سلامت روان دانش آموزان را بهبود می بخشد.

۲- آموزش مهارتهای زندگی، عزت نفس دانش آموزان را بهبود می بخشد.

۳- تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر نشانه های جسمانی واضطراب و بی خوابی معنا دار بوده است ،اما بر نارسا کنش وری اجتماعی و افسردگی معنا دار نبوده است.

۴- تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس تحصیلی معنا دار بوده است. اما بر عزت نفس خانوادگی معنا دار نبوده است.

## کلید واژه ها :

آموزش مهارتهای زندگی ، سلامت روان ، عزت نفس.

## مقدمه:

با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی ، آماده سازی افراد ، جهت رویارویی با موقعیت های دشوار ، امری ضروری به نظر می رسد به همین دلیل روان شناسان جهت پیشگیری از بیماری های روانی و نابهنجاری های اجتماعی ، آموزش مهارت های

# این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده اند. «آموزش مهارت های زندگی به مجموعه ای از توانایی هایی گفته می شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورد و این توانایی ، فرد را قادر می سازد که ضمن پذیرش مسئولیت های 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 و همکاران، ۱۳۸۸) .

آنچه که امروز تحت عنوان مهارت زندگی مشهور است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت ها در لابه لای تعالیم الهی بخصوص در قرآن و احادیث معصومین بیان شده است. «اهمیت و ضرورت آموزش مهارت های زندگی زمانی مشخص می شود که بدانیم آموزش مهارت های زندگی موجب ارتقای تواناییهای روانی - اجتماعی می گردد این تواناییها فرد را برای برخورد موثر با کشمکشها و موقعیت های زندگی یاری می بخشند و به او کمک می کنند تا با سایر انسانهای جامعه ، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تامین نماید بدین ترتیب ، تمرین مهارت های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرشها ، ارزشها و رفتار انسان می گردد(ناصری ، ۱۳۸۴) . «در نتیجه با پدیدآمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود. بنابراین کمک به کودکان در رشد و گسترش مهارت های 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 مهارت های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی موثر و سازنده ضروری به نظر می رسد(شعاری نژاد ، ۱۳۷۱) . بنابراین

# این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

با توجه به اهمیت مهارت‌های زندگی با اهداف گوناگون پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت روانی  
ضرورت آموزش اینگونه مهارت‌ها به کودکان برای ما آشکار می شود .

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<sup>۱</sup>) 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<sup>۲</sup> » (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 ، تاثیر 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 تاثیر مثبت دارد :

رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس (تعامل اجتماعی مثبت بین همکاران)، افزایش توانایی حل  
مساله - خودآگاهی، کاهش خشم ، اضطراب ، افسردگی ، کمرویی در رفتارهای بزهکارانه، ایجاد  
جایگاه مهار درونی، مقبولیت اجتماعی، مقابله با بحران، رویارویی اجتماعی، افزایش جرات ورزی، خود  
پنداره مثبت، مهارت های کلامی و غیر کلامی اجتماعی مناسب ( موت ؛ اسمیت و ورداسکی<sup>۳</sup> ، به

۱-Word Health Organization

۲-Unicef

۳-Moot.Smith &Wordski

# این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

نقل از ناصری ، (۱۳۸۴). پژوهش ها نشان می دهند که آموزش مهارت های زندگی به ارتقاء بهداشت روانی کودکان و نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی کمک می کند و از اساسی ترین برنامه های پیشگیرانه در سطح اولیه به شمار می رود . سلامتی ، بخش اصلی یک زندگی شاد است . و مدارس نقش مهمی در آگاه ساختن کودکان و نوجوانان پیرامون مسائل بهداشتی و سلامتی و آموزش مهارت های زندگی به آنان دارند .

حسینی ( ۱۳۷۸ ) ، معتقد است آموزش ، اساسی ترین روش ، پیشگیری اولیه است . از طرفی دیگر مهم ترین و موثرترین دوره جهت آموزش پیشگیرانه ، دوره کودکی و نوجوانی است . به همین دلیل متخصصین بهداشت روانی ، آموزش پیشگیرانه در دوره کودکی و نوجوانی را بسیار مورد توجه قرار می دهند .

پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت ، تاثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف سلامت روان نشان می دهد. مثلاً کاهش معنا دار اضطراب اجتماعی (بوتوین و اینگ<sup>۱</sup> ۱۹۸۲) ، تصور از خود (کروتر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۱) و عزت نفس (ایننت<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴) . در بسیاری از بررسی های انجام شده در این زمینه نتایجی دیگر از قبیل افزایش اعتماد به نفس کودکان، بهبود رابطه معلم و شاگرد، کاهش غیبت از مدرسه، و کاهش بد رفتاری آنان حاصل گردید (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم آبادی و محمد خانی، ۱۳۷۷). (انیسکیویچ و

---

۲-Botvin &Eng  
۳-Kreuter  
۴-Enet

# این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

وایسونگ،<sup>۱</sup> (۱۹۹۰). در پژوهشی که اثر آموزش مهارت های زندگی را در زمینه ی خود آگاهی بررسی نمود، نتایج نشان داد که به دنبال این آموزش دانش آموزان صداقت بیشتر، نوع دوستی بیشتر و پرخاشگری کمتری از خود نشان دادند (سازمان بهداشت جهانی ،ترجمه نوری قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۷). در پژوهشی که توسط اسماعیلی (۱۳۸۰)، انجام شد، اثر آموزش درس مهارت های زندگی در تعامل با شیوه های فرزند پروری بر عزت نفس دانش آموزان استان اردبیل مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که میانگین نمره عزت نفس دانش آموزانی که درس مهارت های زندگی را گذرانده بودند و پدرانشان از شیوه تربیتی اقتدار استفاده می کردند، بیشتر از دانش آموزانی بود که درس مذکور را نگذرانده بودند.

حقیقی و همکاران، ( ۱۳۸۵ ) نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

ثمری و لعلی فاز ( ۱۳۸۴ )، نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی در مجموع موجب بهبود نسبی شاخص های سلامت روان ( استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی ) در گروه های شرکت کننده می شود.

در پژوهشی که توسط وردی (۱۳۸۳) ، انجام شد تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسوولیت پذیری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه ناحیه یک اهواز مورد بررسی قرار گرفت نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی ، عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان تاثیر مثبت داشته و موجب افزایش معنی دار هر کدام از متغیر ها شده است.

<sup>۱</sup>-Aniskiewich & Wysong



# این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

در پژوهشی که توسط یادآوری (۱۳۸۳)، صورت گرفت تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهرستان اهواز مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج تحقیق نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان تاثیر مثبت داشته و موجب افزایش معنا دار هر کدام از متغیرها شده است.

در پژوهشی که توسط تونر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۸)، در ارتباط با آموزش مهارت های زندگی منجمله حل مسله و ارتباطات موثر بر روی نوجوانان انجام شد نشان داد که این مهارتها، تواناییهای آنان را برای حل مشکل و استفاده موثر از حمایت های اجتماعی در آنان را افزایش می دهد.

در پژوهشی که مارتین جونز<sup>۲</sup> و همکارانش (۲۰۰۹)، در ارتباط با مهارت های زندگی مورد نیاز ورزشکاران انجام دادند به این نتیجه رسیدند که مهارت های فردی از جمله مهارت های اجتماعی، احترام، رهبری، تعامل خانواده و ارتباطات و مهارت های شخصی از جمله خود سازمان دهنده، نظم و انضباط، اعتماد به نفس، تعیین هدف، مدیریت نتایج عملکرد و انگیزه از مهم ترین مهارت های زندگی مورد نیاز آنان می باشد. در پژوهشی که ونزل ویکتوریا<sup>۳</sup> و همکارانش (۲۰۰۹)، در ارتباط با تاثیر برنامه آموزش مهارت های زندگی بر جلوگیری از سوء استفاده از مواد مخدر انجام دادند به این نتیجه رسیدند که مهارت های زندگی تاثیر مثبتی بر کاهش استفاده از مواد مخدر و

<sup>۱</sup> - Turner

<sup>۲</sup> - Martin Jones

<sup>۳</sup> - Victoria Wenzel

# این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

الکل در دانش آموزان دارد. در پژوهشی که کنراد<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۰۹)، در ارتباط با بهبود مهارت‌های زندگی و اعتماد به نفس در کارکنان بیمارستان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پس از آموزش مهارت‌های زندگی، اعتماد به نفس در آنان بطور چشمگیری افزایش یافت. در پژوهشی که احمدیان<sup>۲</sup> (۲۰۰۹)، تحت عنوان بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی در دانش آموزان خفیف فکری انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پس از آموزش مهارت خود شناسی، اجتماعی و روابط بین فردی، مدیریت خشم، اثرات مثبت زیادی در این افراد دیده شد.

در پژوهشی که بوب لاولیر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۰) در ارتباط با مهارت‌های ارتباطی مورد نیاز دانشجویان کارشناسی ارشد انجام دادند به این نتیجه رسیدند که این مهارت‌ها بطور چشمگیری باعث افزایش اعتماد به نفس و ارتباط با دیگران و انعطاف پذیر شدن در آنان می گردد. در پژوهشی که وانگ بو<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۰)، در ارتباط با کیفیت زندگی در میان مهاجران روستایی به شهری در چین انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی پیش از مهاجرت با تمرکز بر ایجاد مهارت‌های مقابله ای کار آمد و تهیه مهاجرت، کیفیت زندگی و سلامت روانی را بهبود می بخشد. در پژوهشی بارلو<sup>۵</sup> و همکاران (۱۹۹۸)، به این نتیجه رسیدند که رویکرد مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس، توانایی تصمیم گیری و مقاومت در برابر فشار همسالان جهت مصرف مواد در مدارس تاثیر دارد و برنامه موثری است که پیا مد های مهمی در سلامتی کودکان و نوجوانان دارد (به نقل

<sup>۱</sup> --Conrad

<sup>۲</sup> - Ahmadian

<sup>۳</sup> - Bob Lawlir

<sup>۴</sup> - BoWang

<sup>۵</sup> - Barlow

# این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

ازوردی، ۱۳۸۳). بنابر این با توجه به مطالب فوق و این امر که کودکان و نوجوانان در دوره ای هستند که در معرض خطرند و از طرفی دیگر زمانی که نوجوانان از اوایل نوجوانی می گذرند، به مهارت های تصمیم گیری و راهبردهای خود کنترلی جهت کاهش افکار اضطراب آور مجهز می شوند. می توان گفت که راه حل اساسی جهت کاهش مشکلات بهداشت روانی در دوره کودکی و نوجوانی، آماده سازی آنان در جهت استفاده از این گونه مهارت ها و توانایی ها برای مقابله با مشکلات این دوره است تا بدان وسیله کفایت و شایستگی کودک و نوجوان و رفتار هایی که سلامتی را افزایش می دهند، موجبات بهداشت روانی آنان را فراهم نمایند. تحقیقات گوناگون بیانگر این مطلب است که این امر می تواند از طریق آموزش مهارت های زندگی میسر گردد.

## فرضیه های تحقیق:

- ۱- آموزش مهارت های زندگی برافزایش سلامت روان دانش آموزان تاثیر دارد.
- ۲- آموزش مهارت های زندگی برافزایش عزت نفس دانش آموزان تاثیر دارد.
- ۳- آموزش مهارت های زندگی برکاهش نشانه های جسمانی تاثیر دارد.
- ۴- آموزش مهارت های زندگی برکاهش اضطراب و بی خوابی دانش آموزان تاثیر دارد.
- ۵- آموزش مهارت های زندگی برکاهش نارسا کنش وری اجتماعی دانش آموزان تاثیر دارد .
- ۶- آموزش مهارت های زندگی برکاهش افسردگی دانش آموزان تاثیر دارد .
- ۷- آموزش مهارت های زندگی برافزایش عزت نفس کلی دانش آموزان تاثیر دارد.
- ۸- آموزش مهارت های زندگی برافزایش عزت نفس اجتماعی (همسالان ) دانش آموزان تاثیر دارد.
- ۹- آموزش مهارت های زندگی برافزایش عزت نفس خانوادگی (والدین ) دانش آموزان تاثیر دارد .

# این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

۱۰- آموزش مهارت‌های زندگی برافزایش عزت نفس تحصیلی (آموزشگاهی) دانش آموزان تاثیر دارد. با توجه به موارد عنوان شده این پژوهش به منظور بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی صورت گرفته است. نتایج نشان می دهد آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان بسیار موثر بوده است.

## روش:

پژوهش حاضر یک تحقیق نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایش و گروه گواه است .

## جامعه آماری:

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه پنجم دبستان های شهرستان رشتخوار می باشد که در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ به تحصیل اشتغال داشتند .

## نمونه و روش نمونه گیری:

نمونه آماری در این پژوهش تعداد ۶۰ نفر از این دانش آموزان است. برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری تصادفی ساده ، استفاده شده است . که دانش آموزان بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند .

## ابزارهای اندازه گیری:

ابزارهای گردآوری اطلاعات عبارتند از: پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (۲۸-GHQ)، پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت (GSSE). در ابتدا به منظور حذف متغیرهای کنترل از جمله

## این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

سن، جنس، مقطع تحصیلی، پایه تحصیلی و هوش کنترل شدند و هوش آنان توسط آزمون هوشی و کسلر سنجیده شد و از بین ۱۰۰ نفر دانش آموز، ۶۰ نفر که دامنه هوشی آنان بین ۱۱۰-۱۰۰ بود انتخاب شدند. اطلاعات این پژوهش به وسیله پرسشنامه های سلامت عمومی گلدبرگ و عزت نفس کوپر اسمیت و راهنمای آموزش مهارت های زندگی جمع آوری شده است . پس از آن که دانش آموزان به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند ، مورد پیش آزمون سلامت عمومی گلدبرگ و عزت نفس کوپر اسمیت قرار گرفتند . سپس مداخله آزمایشی ( آموزش مهارت های زندگی ) بر روی دانش آموزان گروه آزمایش انجام گرفت . پس از اتمام مداخله آزمایشی ، دانش آموزان هر دو گروه آزمایش و گواه مورد پس آزمون پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و عزت نفس کوپر اسمیت قرار گرفتند . موضوع جلسات آموزشی و تمرینات عملی آن در هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای تنظیم گردید ، به طوری که نیمی از وقت هر جلسه به ارائه مطالب عملی در مورد موضوع جلسه اختصاص داده می شد و بعد از مدتی استراحت ، نیمه دوم جلسه به صورت بحث گروهی پیرامون تمرینات مربوط به موضوع آموزشی برگزار می گردید . در هر جلسه ابتدا پیرامون هر موضوع آموزشی ، مباحثی مطرح می شد و بعد موضوع به صورت گروهی مورد بحث و بررسی قرار می گرفت ، و در پایان هر جلسه تمریناتی ارائه می شد ، تا بدین وسیله همه آزمودنی ها مباحث آموزشی را خارج از موقعیت آموزش به صورت تجربی ، تمرین کنند. گلدبرگ و ویلیامز<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) پایای تنصیف ۹۵٪ و جان (۱۹۸۵) ثبات درونی پرسشنامه سلامت عمومی را با استفاده از آلفای

<sup>۱</sup> - Goldberg & Williams

## این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

کرونیباخ ۹۰٪ گزارش نمودند . کی یس<sup>۱</sup> (۱۹۸۴) آلفای کرونیباخ پرسشنامه سلامت عمومی را ۹۳٪ به دست آورد و شک<sup>۲</sup> (۱۹۸۴) ضریب آلفای کرونیباخ ۸۸٪ را بر روی ۲۱۵۰ دانش آموز گزارش نمود (به نقل از تقوی ، ۱۳۸۰) .

پایایی فرم ۲۸ سوالی پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ توسط پالاهانگ ، نصر ، براهنی و شاه محمدی (۱۳۷۵) ،

۹۱٪ محاسبه شده است ( کلافی ، استورا و حق شناس ، ۱۳۷۸) . کوپر اسمیت و همکاران ( ۱۹۶۷) ضریب باز آزمایی ۸۸٪ را بعد از ۵ هفته و ضریب باز آزمایی ۷۰٪ را بعد از سه سال برای مقیاس عزت نفس به دست آورده اند تحلیل عوامل نشان داده است که فرد ، مقیاسها عامل های متفاوتی از عزت نفس را می سنجند ( به نقل از نیسی و شهنی ییلاق ، ۱۳۸۱) .شکرکن و نیسی ( ۱۳۷۳) ، در پژوهشی که بر روی دانش آموزان سال اول تا سوم دبیرستانهای نجف آباد انجام دادند ، ضریب پایایی باز آزمایی این مقیاس را برای دانش آموزان دختر و پسر به ترتیب ۹۰٪ و ۹۲٪ گزارش کرده اند . علامه ( ۱۳۸۴) نیز با اجرای این مقیاس بر روی یک نمونه دانش آموز پایایی این مقیاس را با روش تنصیف ۸۳٪ و با روش آلفای کرونیباخ ۸۴٪ بر آورد کرده است . تحقیقات متعدد ضریب اعتبار مقیاس عزت نفس کوپراسمیت را تایید کرده اند ، در مطالعه شکرکن و نیسی (۱۳۷۳) ضریب اعتبار این مقیاس از طریق همبسته کردن نمره های آزمون با معدل آخر سال دانش آموزان محاسبه گردیده است و ضرایب بدست آمده برای پسران ۶۹٪ و برای دختران ۷۱٪

<sup>۱</sup> - Keyes

<sup>۲</sup> - Shek

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

٪(۰/۰۰۱ = p) گزارش شده است. علامه (۱۳۸۴) برای محاسبه اعتبار این پرسشنامه از روش همبسته کردن آن با نمره های مقیاس اضطراب اجتماعی استفاده نموده است و ضریب اعتبار ۰/۵۳ - را با (  $p < ۰/۰۰۱$  ) به دست آورده است .

**یافته ها:**

برای تجزیه و تحلیل داده ها با توجه به " طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل " از آزمون آمستقل برای معناداری تفاوت میانگین ها استفاده شد.

جدول ۱: اطلاعات دمو گرافیک

گروه	جنس	سن	تحصیلات	فراوانی	درصد	درصد تراکمی
آزمایش	دختر	۱۲	پنجم	۳۰	٪۵۰	٪۵۰
کنترل			ابتدایی	۳۰	٪۵۰	٪۱۰۰
کل				۶۰	٪۱۰۰	...

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود، دانش آموزان در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند و هر گروه ۳۰ نفر می باشد و سن و سطح تحصیلات آنها یکسان می باشد.

فرضیه اول: آموزش مهارت های زندگی برافزایش سلامت روان دانش آموزان تاثیر دارد .

جدول ۲: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر سلامت روان

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

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						
۰/۰۲۱	۵۸	۲/۳۷	۱/۸۸	۵/۸۶	۱۶/۷۳	۲۲/۶۰	۳۰	آزمایش
			۳/۱۶	-۲/۸۶	۲۲/۴۰	۱۹/۵۳	۳۰	کنترل

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش ( ۱۶/۷۳ ) نسبت به میانگین پیش آزمون ( ۲۲/۶۰ ) کاهش چشم گیری داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  ( محاسبه شده ) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $t_{ob} = ۲/۳۷$  ( ۵۸ ) مقدار  $t_{cr}$  ( جدول ) برای آزمون دو سویه ، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $t_{cr} = ۲/۰۰$  و  $p < ۰/۰۵$  . با توجه به نتایج جدول  $t_{ob} > t_{cr}$  فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از : " آموزش مهارت های زندگی برافزایش سلامت روان دانش آموزان تاثیر دارد " ، تایید می شود.

فرضیه دوم- آموزش مهارت های زندگی برافزایش عزت نفس دانش آموزان تاثیر دارد.

جدول ۳: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر عزت نفس

آزمون t برای مقایسه دو میانگین			خطای استاندارد	تفاوت بین	میانگین پس	میانگین پیش	تعداد	گروه
p	df	t						



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .  
www.asebankafinet.ir**

			میانگین ها	میانگین ها	آزمون	آزمون		
۰/۰۰۵	۵۸	-۲/۸۹	۰/۹۱	-۴/۴۶	۴۱/۸۰	۳۷/۳۳	۳۰	آزمایش
			۱/۶۴	۱/۰۰	۳۶/۱۳	۳۷/۱۳	۳۰	کنترل

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می شود میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش ( ۴۱/۸۰ ) نسبت به میانگین پیش آزمونشان ( ۳۷/۳۳ ) به طرز چشم گیری افزایش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  ( محاسبه شده ) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با  $p < ۰/۰۱$  و  $t_{ob} = -۲/۸۹$  مقدار  $t_{cr}$  ( جدول ) برای آزمون دو سویه ، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با  $p < ۰/۰۱$  و  $t_{cr} = ۲/۶۶$  . با توجه به نتایج جدول (  $t_{ob} > t_{cr}$  ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از : "آموزش مهارتهای زندگی برافزایش عزت نفس دانش آموزان تاثیر دارد" ، تایید می شود .

فرضیه سوم- آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش نشانه های جسمانی دانش آموزان تاثیر دارد .

جدول ۴: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر نشانه های جسمانی

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		ها				
۰/۰۲۸	۵۸	۲/۲۵	۰/۷۸	۱/۷۳	۳/۶۶	۵/۴۰	۳۰	آزمایش

## این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

			۱/۱۷	-۱/۴۶	۶/۳۳	۴/۸۶	۳۰	کنترل
--	--	--	------	-------	------	------	----	-------

همانگونه که در جدول ۴ مشاهده می شود میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش ( ۳/۶۶ ) نسبت به میانگین پیش آزمونشان ( ۵/۴۰ ) به طرز چشم گیری کاهش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  ( محاسبه شده ) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $t_{ob} = ۲/۲۵$  ( ۵۸ ) مقدار  $t_{cr}$  ( جدول ) برای آزمون دو سویه ، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $t_{cr} = ۲/۰۰$  ( ۵۸ ) . با توجه به نتایج جدول (  $t_{ob} > t_{cr}$  ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از : " آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش نشانه های جسمانی دانش آموزان تاثیر دارد " ، تایید می شود .

فرضیه چهارم- آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش اضطراب و بی خوابی دانش آموزان تاثیر دارد .

جدول ۵: نتایج آزمون  $t$  برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر اضطراب و بی خوابی

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	۵/۵۳	۳/۱۰	۲/۴۳	۰/۶۰	۲/۰۹	۵۸	۰/۰۴۱
کنترل	۳۰	۴/۳۶	۴/۷۶	-۰/۴۰	۱/۲۰			

همانگونه که در جدول ۵ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش ( ۳/۱۰ ) نسبت به میانگین پیش آزمونشان ( ۵/۵۳ ) به طرز چشم گیری کاهش داشته است. همچنین جدول

## این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  (  $t$  محاسبه شده ) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰ / ۰۵$  و  $t_{ob} ( ۵۸ ) = ۲ / ۰۹$  (  $t$  جدول ) برای آزمون دو سویه ، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰ / ۰۵$  و  $t_{ob} ( ۵۸ ) = ۲ / ۰۰$  . با توجه به نتایج جدول (  $t_{ob} > t_{cr}$  ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی "آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش اضطراب و بی خوابی دانش آموزان تاثیر دارد " ، تایید می شود.

فرضیه پنجم- آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش نارسا کنش وری اجتماعی دانش آموزان تاثیر دارد.

جدول ۶: نتایج آزمون  $t$  برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر نارسا کنش وری اجتماعی

گروه	تعداد	میانگین پیش آزمون	میانگین پس آزمون	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد میانگین ها	آزمون $t$ برای مقایسه دو میانگین		
						$t$	df	p
آزمایش	۳۰	۵/۳۳	۴/۲۶	۱/۰۶	۰/۶۷	۱/۴۷	۵۸	۰/۱۶
کنترل	۳۰	۴/۶۳	۴/۹۰	-۰/۲۶	۰/۶۰			

همانگونه که در جدول ۶ مشخص است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش ( ۴/۲۶ ) نسبت به میانگین پیش آزمونشان ( ۵/۳۳ ) کاهش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  (  $t$  محاسبه شده ) با درجات آزادی ۵۸ برابر است با  $p > ۰ / ۰۵$  و  $t_{ob} ( ۵۸ ) = ۱ / ۴۷$

## این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

مقدار tcr ( جدول t ) برای آزمون دو سویه ، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با ۲/۰۰ <math>p < ۰/۰۵</math> و  $tcr ( ۵۸ ) = ۲/۰۰$  . با توجه به نتایج جدول (  $tob < tcr$  ) فرضیه صفر تایید و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از : " آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش نارسا کنش وری اجتماعی دانش آموزان تاثیر دارد " ، رد می شود .

فرضیه ششم- آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش افسردگی دانش آموزان تاثیر دارد .

جدول ۷: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر افسردگی

آزمون t برای مقایسه دو میانگین			خطای استاندارد میانگین ها	تفاوت بین میانگین ها	میانگین پیش آزمون	میانگین پس آزمون	تعداد	گروه
p	df	t						
۰/۱۹	۵۸	۱/۳۰	۰/۸۲	۱/۳۰	۵/۴۶	۶/۷۶	۳۰	آزمایش
			۰/۹۱	-۰/۳۰	۶/۴۳	۶/۱۳	۳۰	کنترل

همانگونه که در جدول ۷ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش ( ۵/۴۶ ) نسبت به میانگین پیش آزمونشان ( ۶/۷۶ ) کاهش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار tob ( محاسبه شده ) با درجات آزادی ۵۸ برابر است با  $p > ۰/۰۵$  و  $tob = ۱/۳۰$  ( ۵۸ ) مقدار tob مقدار tcr ( جدول t ) برای آزمون دو سویه ، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با ۲/۰۰ <math>p < ۰/۰۵</math> و  $tcr ( ۵۸ ) = ۲/۰۰$  . با توجه به نتایج جدول (  $tob < tcr$  ) فرضیه

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .  
www.asebankafinet.ir**

صفر تایید و فرضیه پژوهشی که عبارت بود : "آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش افسردگی دانش آموزان تاثیر دارد " ، رد می شود .

فرضیه هفتم-آموزش مهارتهای زندگی بر افزایش عزت نفس کلی دانش آموزان تاثیر دارد .

جدول ۸: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر عزت نفس کلی

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						
۰/۰۳	۵۸	-۲/۱۷	۰/۶۸	-۲/۵۶	۲۳/۶۰	۲۱/۰۳	۳۰	آزمایش
			۰/۹۰	-۰/۱۰	۲۰/۷۶	۲۰/۶۶	۳۰	کنترل

همانگونه که در جدول ۸ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش ( ۲۳/۶۰ ) نسبت به میانگین پیش آزمونشان ( ۲۱/۰۳ ) به طرز چشم گیری افزایش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار tob ( t محاسبه شده ) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  و  $tob(۵۸) = -۲/۱۷$  مقدار tcr ( t جدول ) برای آزمون دو سویه ، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$  .  $tob(۵۸) = -۲/۱۷$  و  $p < ۰/۰۵$  )

## این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

۵۸)  $tcr$  . با توجه به نتایج جدول (  $tob > tcr$  ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از : "آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس کلی دانش آموزان تاثیر دارد" ، تایید می شود . فرضیه هشتم : آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس اجتماعی دانش آموزان تاثیر دارد . جدول ۹: نتایج آزمون  $t$  برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر عزت نفس اجتماعی

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	۶/۱۰	۶/۹۶	-۰/۸۶	۰/۲۳	-۲/۴۱	۵۸	۰/۰۱۹
کنترل	۳۰	۶/۱۰	۵/۷۳	۰/۳۶	۰/۴۵			

همانگونه که در جدول ۹ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش ( ۶/۹۶ ) نسبت به میانگین پیش آزمونشان ( ۶/۱۰ ) افزایش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $tob$  (  $t$  محاسبه شده ) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $0.05 < p$  و  $tob(58) = -2.41$  مقدار  $tcr$  (  $t$  جدول ) برای آزمون دو سویه با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $0.05 < p$  و  $tcr(58) = 2.00$  . با توجه به نتایج جدول (  $tob > tcr$  ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از : " آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس اجتماعی (همسالان ) دانش آموزان تاثیر دارد" ، تایید می شود .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .  
www.asebankafinet.ir**

فرضیه نهم-آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس خانوادگی (والدین) دانش آموزان  
تاثیر دارد .

جدول ۱۰: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر عزت نفس خانوادگی

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						
۰/۴۰	۰/۵۸	-۰/۸۴	۰/۲۵	-۰/۶۰	۶/۳۶	۵/۷۶	۳۰	آزمایش
			۰/۳۴	-۰/۲۳	۵/۹۳	۵/۷۰	۳۰	کنترل

همانگونه که در جدول ۱۰ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش (۶/۳۶) نسبت به میانگین پیش آزمونشان (۵/۷۶) افزایش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  (محاسبه شده) با درجات آزادی ۵۸ برابر است با  $p > ۰/۰۵$  و  $p = -۰/۸۴$  (۵۸) مقدار  $t_{ob}$ . مقدار  $t_{cr}$  (جدول) برای آزمون دو سویه، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۵ برابر است با  $p < ۰/۰۵$ .  $t_{cr} = ۲/۰۰$  و  $t_{ob} < t_{cr}$  (۵۸) با توجه به نتایج جدول فرضیه صفر تایید و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: "آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس خانوادگی (والدین) دانش آموزان تاثیر دارد"، رد می شود.

فرضیه دهم: آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس تحصیلی (آموزشگاهی) دانش آموزان  
تاثیر دارد .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

جدول ۱۱: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه در متغیر عزت نفس تحصیلی

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						
۰/۰۰۳	۵۸	-۳/۰۴	۰/۹۲	-۰/۶۳	۵/۰۳	۴/۴۰	۳۰	آزمایش
			۱/۴۷	۰/۳۳	۴/۳۳	۴/۶۶	۳۰	کنترل

همانگونه که در جدول ۱۱ مشخص شده است میانگین نمره پس آزمون گروه آزمایش ( ۵/۰۳ ) نسبت به میانگین پیش آزمونشان ( ۴/۴۰ ) افزایش داشته است. همچنین جدول نشان می دهد که مقدار  $t_{ob}$  ( محاسبه شده ) با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با ۰/۰۱ /  $p < t_{ob} ( ۵۸ ) = - ۳/۰۴$  و مقدار  $t_{cr} ( t \text{ جدول} )$  برای آزمون دو سویه ، با درجات آزادی ۵۸ و در سطح آلفای ۰/۰۱ برابر است با ۲/۶۰ /  $p < ۰/۰۱$  و  $t_{cr} ( ۵۸ ) = ۲/۶۰$ . با توجه به نتایج جدول (  $t_{ob} > t_{cr}$  ) فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهشی که عبارت بود از: " آموزش مهارتهای زندگی بر افزایش عزت نفس تحصیلی (آموزشگاهی) دانش آموزان تاثیر دارد " ، تایید می شود



# این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

## بحث و نتیجه گیری:

یافته های این پژوهش نشان می دهد که:

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 بوتوین و همکاران (۲۰۰۰)، میشارا (۲۰۰۹)، ترنر (۲۰۰۸)، مارتین جونز (۲۰۰۹)، ونزل و ویکتوریا (۲۰۰۹)، احمدیان (۲۰۰۹)، متیو (۲۰۰۹)، جفرسون (۲۰۱۰)، وانگ بو (۲۰۱۰)، شریفی (۱۳۷۲)، باپیری (۱۳۷۴) ، آقاجانی (۱۳۸۱)، بیگلو (۱۳۷۴)، یادآوری (۱۳۸۳)، ثمری ولعلی فاز (۱۳۸۴)، حقیقی و همکاران (۱۳۸۵)، مطابقت دارد. بنابراین آنگونه که مشاهده می شود نتایج این پژوهش در زمینه تاثیر 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

آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس 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 عزت نفس نشان می دهد . نتایج حاصل از آزمون این فرضیه ، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط ویچروسکی (۲۰۰۰)، موت و همکاران (۱۹۹۵)، شاپ و کوپلند (۱۹۹۳)، گاتمن و

واتسون ( ۲۰۰۱ ) ، آلن گوری

## این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

( ۱۹۹۹ ) ، کنراد (۲۰۰۹)، بوب لاولیر (۲۰۱۰)، بیگلو (۱۳۷۴)، وردی (۱۳۸۳)، حقیقی  
و همکاران (۱۳۸۵)، آقا جانی (۱۳۸۱)، اسماعیلی (۱۳۸۰)، یاد آوری (۱۳۸۳)، مطابقت دارد. بنابراین  
آنگونه که مشاهده می شود نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت  
نفس ، 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 دوم با نتایج دیگر پژوهش هاست.

آموزش مهارت های زندگی بر کاهش نشانه های جسمانی 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 کاهش نشانه های جسمانی نشان می دهد . نتایج حاصل از آزمون این فرضیه ، با  
نتایج پژوهش های انجام شده توسط ونزل ویکتوریا و همکاران (۲۰۰۹)، حقیقی و همکاران (۱۳۸۵)،  
ثمری ولعلی فاز (۱۳۸۴)، آقا جانی (۱۳۸۱)، مطابقت دارد. و این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج  
مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست.

آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب و بی خوابی 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 کاهش اضطراب و بی خوابی نشان می دهد . نتایج حاصل از آزمون این فرضیه ، با  
نتایج پژوهش های انجام شده توسط شریفی (۱۳۸۲)، بیگلو (۱۳۷۴)، مطابقت دارد. و این امر نشانگر  
تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست.

آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش نارسا کنش وری اجتماعی دانش آموزان تاثیر دارد . پژوهش  
های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت ، تاثیر

## این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

این آموزش ها را برکاهش نارسا کنش وری اجتماعی نشان می دهد . نتایج حاصل از آزمون این فرضیه ، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط موت وهمکاران (۱۹۹۵)، شریفی (۱۳۸۲)، بیگلو (۱۳۷۴)، مطابقت ندارد. و این امر نشانگر عدم تأیید ونا همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست.

آموزش مهارتهای زندگی برکاهش افسردگی 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 برکاهش افسردگی نشان می دهد . اما نتایج حاصل از آزمون این فرضیه ، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط شریفی (۱۳۸۲)، بیگلو (۱۳۷۴)، باپیری (۱۳۷۶) مطابقت ندارد. و این امر نشانگر عدم تأیید ونا همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست.

آموزش مهارتهای زندگی برافزایش عزت نفس کلی 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 عزت نفس نشان می دهد . نتایج حاصل از آزمون این فرضیه ، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط ویچروسکی (۲۰۰۰)، موت وهمکاران (۱۹۹۵)، شاپ وکوپلند (۱۹۹۳)، گاتمن و واتسون ( ۲۰۰۱ ) ، آلن گوری ( ۱۹۹۹ ) ، کنراد (۲۰۰۹)، بوب لاولیر (۲۰۱۰)، بیگلو (۱۳۷۴)، وردی (۱۳۸۳)، حقیقی وهمکاران (۱۳۸۵)، آقا جانی (۱۳۸۱)، مطابقت دارد. بنابراین آنگونه که مشاهده می شود نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر عزت نفس ، با دیگر پژوهشها در این زمینه و یا زمینه های مشابه کاملاً مطابقت دارد. و این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .  
[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

آموزش مهارتهای زندگی برافزایش عزت نفس اجتماعی (همسالان) 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 عزت نفس نشان می دهد . نتایج حاصل از آزمون این فرضیه ، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط وردی (۱۳۸۳)، ثمری و لعلی فاز (۱۳۸۴)، ویچروسکی (۲۰۰۰)، موت و همکاران (۱۹۹۵) مطابقت دارد. و این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست.

آموزش مهارتهای زندگی برافزایش عزت نفس خانوادگی (والدین) 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 عزت نفس نشان می دهد . نتایج حاصل از آزمون این فرضیه ، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط وردی (۱۳۸۳)، ثمری و لعلی فاز (۱۳۸۴)، ویچروسکی (۲۰۰۰)، موت و همکاران (۱۹۹۵) مطابقت ندارد. و این امر نشانگر عدم تأیید و نا همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست.

آموزش مهارتهای زندگی برافزایش عزت نفس تحصیلی (آموزشگاهی) 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 عزت نفس نشان می دهد . نتایج حاصل از آزمون این فرضیه ، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط یاد آوری (۱۳۸۳)، اسماعیلی (۱۳۸۰)، وردی (۱۳۸۳)، ثمری و لعلی فاز (۱۳۸۴)، ویچروسکی (۲۰۰۰)، موت و همکاران (۱۹۹۵)، آلن

# این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

گری (۱۹۹۹) مطابقت دارد. و این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش هاست.

آموزش مهارت‌های زندگی برنامه‌ای است که سودمندی‌های آن در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است. به طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه حاکی از آنند که از رهگذر آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به ارتقاء سطح سلامت روانی و سازگاری و افزایش عزت نفس کودکان و نوجوانان همت گماشت.

از آنجائیکه مدارس نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی و ارتقاء سطح بهداشت روان دانش‌آموزان دارند، به همین جهت در سال‌های اخیر، برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر مدرسه گسترش یافته‌اند. شواهد نشان می‌دهند که اینگونه برنامه‌ها نتایج و پیامدهای مطلوبی را در افزایش عملکرد تحصیلی و کاهش رفتارهای خطرآفرین بین دانش‌آموزان به دنبال دارند. بدین ترتیب نقش و اهمیت برنامه مهارت‌های زندگی با توجه به اهداف سازنده آنها در ابعاد گوناگون زندگی نسل نوجوان و جوان انکارناپذیر می‌باشد (آقاجانی، ۱۳۸۱).

به دلیل این که اکثریت جمعیت کشور ما را کودکان و نوجوانان مدرسه رو تشکیل می‌دهند، ضروری است با ایجاد زمینه‌های مناسب به امر ارتقای بهداشت روانی و سطح سلامت در مدارس پرداخته شود و شرایطی فراهم شود تا مسئولان مدارس، برنامه‌ریزان، مشاوران، روان‌شناسان و سایر دست‌اندرکاران آموزش و پرورش کشور از طریق آشنایی با موضوعات بهداشت روانی، کودکان و نوجوانان را برای دست‌یابی به روان سالم یاری دهند.

با توجه به یافته‌های تحقیق پیشنهادهای بدین شرح ارائه می‌شوند که عبارتند از:

# این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید . [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

- ۱- تشکیل کمیته تخصصی آموزش مهارت‌های زندگی در آموزش و پرورش به منظور برنامه‌ریزی و اقدام منسجم در خصوص آموزش مهارت‌های زندگی در محیط‌های دانش آموزی
- ۲- به منظور آگاهی از نیازها و مشکلات مهم روانی - اجتماعی دانش آموزان 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 دانش آموزان 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 توسط سازمانهای مردم نهاد.
- 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 روان و افزایش مهارت های آنان کمک نمایند.
- ۵- درس آموزش مهارت های زندگی از سال تحصیلی ۷۸-۷۷ به عنوان یک درس اختیاری در مدارس ارائه می گردد . با تبدیل این درس به عنوان واحد اصلی و آموزش صحیح و عملی آن برای تمامی دانش آموزان مقاطع تحصیلی می توان موجبات ارتقاء هر چه بیشتر آنان را در ابعاد گوناگون سلامت روان و عزت نفس فراهم نمود و همچنین از نتایج آن در پیش گیری از مشکلات و نابهنجاری های شایع کودکان و نوجوانان استفاده بهینه نمود.
- ۶- از طریق رسانه های گروهی و با بهره گیری از کارشناسان مجرب ، به آموزش مهارت های زندگی به عنوان یک برنامه همگانی پرداخته شود، تا ضمن اطلاع رسانی در خصوص تأثیر مثبت آموزش

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .  
[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

مهارت های زندگی، همه سطوح جامعه به ویژه کودکان و نوجوانان با اهمیت این برنامه و تأثیر مثبت آن بر ابعاد گوناگون سلامت روان و عزت نفس آشنا شوند.

**منابع فارسی:**

- 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.
- آقاجانی، مریم. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.
- باپیری، امید علی. (۱۳۷۶). بررسی اثر بخشی روش آموزش مهارت های گروهی حل مسأله در درمان نوجوانان اقدام کننده به خودکشی در ایلام. پایان نامه کارشناسی روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، انستیتو روان پزشکی تهران.
- بیگلو، حسن. (۱۳۷۴). بررسی میزان موفقیت و تاثیر کلاسهای آموزش خانواده در افزایش اطلاعات و آگاهی های شرکت کنندگان. پایان نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .  
[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

- ثمری ،علی اکبر و علی فاز،احمد. ( ۱۳۸۴ ) . مطالعه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی . فصلنامه اصول بهداشت روانی سال هفتم، بهار و تابستان، شماره بیست و پنج و بیست و شش، صفحه ۴۷-۵۵.
- حسینی، سید ابوالقاسم .(۱۳۷۸). مفاهیم و اهداف بهداشت روانی. فصلنامه علمی - پژوهشی اصول بهداشت روانی، سال اول، شماره اول.
- حقیقی ، جمال / موسوی ،محمد، مهرباب زاده هنرمند ،مهناز و بشلیده،کیومرث. ( ۱۳۸۵ ) . بررسی تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه.مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم ، سال سیزده م، شماره ۱ ، ص ۶۱-۷۸
- 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.
- شریفی، غلام رضا. (۱۳۷۲). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت حل مسأله در درمان علائم افسردگی نوجوانان شاهد. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، انستیتو روان پزشکی تهران.
- شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۷۱). نقش فعالیت های فوق برنامه در تربیت نوجوانان. تهران: موسسه اطلاعات.



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

-کریم زاده ،اسماعیل.(۱۳۸۸)راهنمای آموزش و آداب مهارت‌های زندگی،تهران،یادمان هنر اندیشه.

-ناصری،حسین.(۱۳۸۴).راهنمای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی،تهران،معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

-وردی، مینا.(۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه ی آموزش و پرورش ناحیه ی یک اهواز. شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان.

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.

منابع انگلیسی:

-Alan,G.(۱۹۹۹).The psychology of fearand stress. cambridge university press.

-Ahmadian,M. (۲۰۰۹). The effect of life skills education on developmental disabilityEuropean Psychiatry, Volume intellectual and ۲۴,Supplement ۱ , Page S۸۵۱.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

-Bo, W, Xiaoming Li, Bonita, S, Xiaoyi ,F. (۲۰۱۰).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 ۲۷ March.

-Bob, L. Roisin, D. (۲۰۱۰).Using podcasts to support communication skills development: A case study for content format preferences among postgraduate research students Computers & Education, Volume ۵۴, Issue ۴, May, Pages ۹۶۲-۹۷۱.

-Botvin. G.J.kantor. L.W(۲۰۰۰).Perrenting alcohol and Tabaccouse.

-Conrad, A, Thomas, W. Lindner, E, Leif Moen, Kjetil Sunde.(۲۰۰۹).  
Hospital employees improve basic life support skills and confidence with  
a personal resuscitation manikin and a ۲۴-min video instruction  
Resuscitation, Volume ۸۰, Issue ۸, August, Pages ۸۹۸-۹۰۲.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

-Martin, I. Jones, D. (۲۰۰۹). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes *Psychology of Sport and Exercise*, Volume ۱۰, Issue ۱, January, Pages ۱۵۹-۱۶۷.

-Matthew, M. Kurtz, J. C. Seltzer, M, F, Dana, S, Bruce E. Wexler.(۲۰۰۹). Referenc Predictors of change in life skills in Schizophrenia Research after cognitive remediation. Volume ۱۰۷, Issues ۲-۳, February, Pages ۲۶۷-۲۷۴.

-Mc, croskey james , C. (۱۹۸۴). The Impact of communiieetion Apprehension on college student Retention and success Jokrnal CITATION spr , Vol ۳۷.n۲ Page ۱۰۰-۱۰۷.

-Mishara,B.L&ystgaard,M.(۲۰۰۶).Effectiveness of mental health promotion program to improve coping skills in young children:Zippos friends.Early child hoold Research Quarterly,۲۱:۱۱۰-۱۲۳.

-Quatman.T,Watson.C.M.(۲۰۰۱).Gender differenes in adolescent self-esteem.An exploration of domains.Journal of genetic psychology.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

-Sahope, M. (۱۹۹۶). Irrational Beliefs that Can lead to academic failure for African American middle school students who are academic all at risk journal of Rational Emotive and cognitive – behavior therapy, sum Vol ۱۹(۳) Page ۱۲۳-۱۳۴.

-Turner, N.E,Macdonald J ,somerset, M.(۲۰۰۸).life skills,Mathematic all reasoning and critical thinking :Acurricul for t prevention of problem gambling,journal of Gam bling studies new York :۲۴(۳).

-Vanessa, J., Sarah S. Jaser, Evie Lindemann, Pamela Galasso, Alison Beale, Marita, G, Holl, M. Grey(۲۰۱۰).Coping Skills Training in a Telephone Health Coaching Program for Youth at Risk for Type ۲ Diabetes Journal of Pediatric Health Care, In Press, Corrected Proof, Available online ۴ February.

-Victoria, W., Karina, W, Rainer, K. S. (۲۰۰۹).The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

misuse. Journal of Adolescence, Volume ۳۲, Issue ۶, December, Pages

۱۳۹۱-۱۴۰۱.

-Wichroski, A.(۲۰۰۰).preliminary an alysis of family life Skill program.

Presented at the national association for welfare research and statistics  
annual workshop, Cleveland, Ohio, August, ۱۰.

## Abstract

The main goal of this study is the effect of education on life skills, mental

health and self-esteem of female students in the fifth grade of primary  
school.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

**The study method:**

The Design of the was quasi -experimental design with pretest - post test control group . The research population included all fifth grade female students of primary school in Roshtkhvar dvring academic year of ۸۸-۸۹.

The ۶۰ student were randomly selected and divided in to experimantal control groups (each group ۳۰). Research instruments included the

Mental Health Kldbrg test,cooper smith Self Esteem and practical guide to teaching life skills.

**The Statistical methods:**

Analysis of Covarince and independent Samples T Test .

**results:**

۱ - Teaching students life skills,their improves mental health.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد  
و قابل ویرایش این تحقیق با قیمت ده هزار تومان به سایت  
علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

۲ - Teaching students life skills,their improves self-esteem.

۳ – The effect of teaching life skills on the physical symptoms of anxiety  
and insomnia but not significant insufficient action on productivity and  
depression .

۴ – the effect of teaching general life skills of self-esteem, social self-  
esteem, academic self-esteem has been significant. But not family self-  
esteem.

**Key words:**

life skills education, mental health, self-esteem.