

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود و سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام

نرجس خاتون ذبیحی حصار^۱

چکیده

هدف: این پژوهش به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود و سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام در شهرستان تربت‌حیدریه اجرا شد. **روش:** پژوهش حاضر، یک مطالعه شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه نوجوانان آهسته‌گام ۱۲ تا ۱۸ ساله شهرستان تربت‌حیدریه تشکیل می‌دادند. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ نفر از نوجوانان آهسته‌گام می‌شد که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری تقسیم شدند (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل). گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های زندگی را در ۹ جلسه دریافت کردند در حالی که به گروه کنترل این آموزش ارائه نشد. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش پرسشنامه حرمت خود و پرسشنامه سلامت روان بود. اطلاعات جمع‌آوری شده با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بعد از مداخله، میانگین نمرات حرمت خود و سلامت روان گروه آزمایش به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل بود. همچنین، آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود و سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام اثر مثبت و معناداری داشت ($P < 0/001$). **نتیجه‌گیری:** برنامه آموزش شی مهارت‌های زندگی باعث بهبود حرمت خود و سلامت روان در نوجوانان آهسته‌گام شد؛ بنابراین برنامه‌ریزی برای ارائه آموزش مهارت‌های زندگی به این افراد اهمیت ویژه‌ای دارد.

کلیدواژه‌ها: حرمت خود، سلامت روان، مهارت زندگی، نوجوانان آهسته‌گام

مقدمه

مریل^۲، (۲۰۰۸). حرمت خود اغلب به‌عنوان نگرش مطلوب یا نامطلوب نسبت به خود تعریف می‌شود (واچز، جیکروا، وازسنوی، ولف، جانگر^۳، ۲۰۱۶). سطوح بالای حرمت خود برای سلامت روان بسیار مهم است. تحقیقات نشان داده است که حرمت خود پایین با گرایش به رفتارهای پرخطر از جمله سوءاستفاده از مواد، رفتارهای جنسی پرخطر، اختلالات خوردن و افکار خودکشی همراه است. افراد با حرمت خود بالا از ثبات روانی و اجتماعی بالاتری برخوردار هستند (عزیزی، خمسه، رحیمی و براتی، ۱۳۹۲؛ تروشیکینا و مانوکیان^۴، ۲۰۱۶).

سلامت روان نیز یک ساختار مهم در روان‌شناسی است. سلامت روان به حالتی از آسایش اطلاق می‌شود که فرد توانایی‌های خود را می‌شناسد، می‌تواند با فشارهای معمولی زندگی مقابله نماید، به‌گونه‌ای ثمربخش و با بهره‌وری کار کند و در محیط زندگی خود

هدف اساسی هر نظام آموزشی این است که مهارت‌های لازم را به افراد ارائه کند تا بتوانند به‌عنوان عضوی مفید، نقش مؤثری در جامعه ایفا کنند (عاشوری، جلیل‌آبکنار و افروز، ۱۳۹۲). اصلی‌ترین کنش تعلیم و تربیت این است که کودکان عادی را به رشد ممکن و مطلوب رسانیده و کودکان استثنایی^۵ به‌ویژه کودکان آهسته‌گام^۶ را تحت آموزش و مراقبت‌های ویژه قرار دهد و به این طریق مسیر رشد آنان را نیز هموار سازد (افروز، ۱۳۸۹). افراد آهسته‌گام به علت نقایص شناختی و نگرش نادرست در حرمت خود و سلامت روان با چالش‌هایی مواجه هستند (آلگوزین و یسلدایک^۷، ۲۰۰۶؛ هالاهان، کافمن و پولن^۸، ۲۰۱۵). آهسته‌گامی باعث محدودیت در تعاملات اجتماعی می‌شود و تأثیر نامطلوبی بر حرمت خود^۹ می‌گذارد و در پی آن حرمت خود پایین ممکن است سلامت روان^{۱۰} افراد آهسته‌گام را به خطر اندازد (ترنر، مک‌دونالد و سامرست^{۱۱}، ۲۰۰۸؛ کالداریلا و

^۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. Zabihi_n@yahoo.com

تاریخ ارسال مقاله: ۱۳۹۶/۶/۲۷ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۷/۲۷

2. Exceptional children

3. Slow peace

4. Algozzine & Ysseldyke

5. Hallahan, Kauffman & Pullen

6. Self-esteem

7. Mental health

8. Turner, Mc-Donald & Somerset

9. Caldarella & Merrell

10. Wachs, Jiskrova, Vazsonyi, Wolf & Junger

11. Troshikhina & Manukyan

نظام خانواده، اقدام نمایند (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۵). در حقیقت، مهارت‌های زندگی دربرگیرنده مهارت‌های شناختی، هیجانی، بین‌فردی و اجتماعی است. همچنین، مهارت‌های زندگی افراد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثر با مشکلات روزانه زندگی برخورد نمایند. یادگیری مهارت‌های زندگی باعث افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی افراد می‌شود (فلینگر، هولزینگر و پولارد، ۲۰۱۲).

به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی در ایجاد و افزایش توانمندی‌هایی مانند تصمیم‌گیری، ایجاد انگیزه، پذیرش مسئولیت، ارتباط مثبت با دیگران، ایجاد حرمت خود مثبت، حل مشکل، خودنظم‌دهی و سلامت روان مؤثر باشد (هیمن و برگر، ۲۰۰۷). از این‌رو پژوهش‌های متعددی در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود و سلامت روان افراد در سنین مختلف و گروه‌های مختلف انجام شده است در این راستا، چاوا و کیکر^۷ (۲۰۱۳) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت زندگی بر سازگاری فردی و اجتماعی، حرمت خود و سلامت روان نوجوانان دبیرستانی پرداختند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی سبب بهبود سازگاری فردی و اجتماعی، حرمت خود و سلامت روان شد. باراس و کیشورکومار^۸ (۲۰۱۰) در پژوهش خود با آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان، به این نتیجه رسیدند که رفتار اجتماعی مثبت، حرمت خود، سازگاری و مقابله مناسب آنان مخصوصاً با معلمان و در مدرسه بهبود یافته است. اسمیت، جنری و کترینگ^۹ (۲۰۰۵) در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود و سلامت روان در جوانان پرداختند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی اثر معناداری بر حرمت خود و سلامت روان در جوانان دارد. او^{۱۰} (۲۰۰۳) که سازگاری مدرسه‌ای دانش‌آموزان دبیرآموز مشغول به تحصیل در مدارس عادی را بررسی کرد، به این نتیجه رسید که این دسته از دانش‌آموزان مشکلات جدی در سازگاری مدرسه‌ای و سلامت روان دارند. آنان در دوره ابتدایی به‌طور معناداری بیشتر از همکلاسی‌های عادی خود غیبت می‌کنند. در ضمن میزان ترک تحصیل آنان نیز به‌طور معنادار در مقایسه با دانش‌آموزان عادی، بیشتر است. همچنین دانش‌آموزان دبیرآموز غالباً توسط همکلاسی‌های عادی خود طرد می‌شوند. جوادی و حسین‌زاده (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی، تاب‌آوری و سلامت روان در خانواده‌های معنادان شهر تهران پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش

به ایفای نقش پردازد (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۱۹۹۵). ونتیز^۲ (۱۹۹۵) برای سلامت روان هفت ملاک در نظر گرفته است: ۱- رفتار اجتماعی مناسب ۲- رهایی از نگرانی و گناه ۳- فقدان بیماری روانی ۴- کفایت فردی و مهار خویشتن ۵- خویشتن پذیری و خودشکوفایی ۶- توحید یافتگی و سازمان‌دهی شخصیت ۷- گشاده‌رویی و انعطاف‌پذیری (امانی و همکاران، ۱۳۸۹؛ شو و لازتخان، ۲۰۱۷).

شرایط در حال گذر جامعه، زندگی اجتماعی کودکان و نوجوانان آهسته‌گام را با مسائل و پیچیدگی‌های خاص خود مواجه نموده است، در این شرایط یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که قادر است حرمت خود و سلامت روان آنان را در مواجهه با مشکلات آینده حفظ نماید مهارت‌های زندگی^۳ است (اسمیت^۴، ۲۰۰۴؛ ووقن، البام و بوردمن^۵، ۲۰۰۱). با توجه به این‌که عوامل متعددی بر حرمت خود و سلامت روان افراد، به‌ویژه نوجوانان آهسته‌گام مؤثر است، روش‌ها و برنامه‌های آموزشی و درمانی متفاوتی را می‌طلبد که آموزش مهارت‌های زندگی یکی از این موارد به شمار می‌رود (کرک، گالاگر و کولمن^۶، ۲۰۱۵). بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده‌سازی افراد به‌خصوص نسل جوان جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار امری ضروری به نظر می‌رسد. در همین راستا روان‌شناسان با حمایت سازمان‌های ملی و بین‌المللی، جهت پیشگیری از بیماری‌های روانی و ناهنجاری‌های اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی را در سراسر جهان و حتی در برخی از کشورها در سطح مدارس آغاز نموده‌اند. آنچه امروزه تحت عنوان مهارت‌های زندگی مشهور است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابه‌لای تعالیم الهی بخصوص در قرآن و احادیث معصومین بیان شده است. به‌طوری‌که تلاش برای برقراری ارتباط مفید و مؤثر با دیگران، خودشناسی و توجه به ارزش‌ها که از فصول اساسی درس مهارت‌های زندگی است به‌کرات در قرآن، نهج‌البلاغه و صحیفه سجاده و احادیث منقول از سایر معصومین مورد تأکید قرار گرفته است (محمودی، بهروز سرچشمه، کریمی، شهیدی انصاری و جلیل‌آبکنار، ۱۳۹۵). هدف اصلی سازمان بهداشت جهانی از ایجاد طرح مهارت‌های زندگی این است که جوامع مختلف در سطح جهانی نسبت به گسترش، به‌کارگیری و ارزیابی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی متمرکز بر رشد توانایی‌های روانی مانند حل مسئله، مقابله با هیجانات، خودآگاهی، سازگاری اجتماعی و حفظ

7. Fellingner, Holzinger & Pollard

8. Heiman & Berger

9. Chava & Kacker

10. Bharath & Kishore-Kumar

11. Smith, Genry & ketring

12. Eva

1. World Health Organization (WHO)

2. Ventis

3. Life skills

4. Smith

5. Vaughn, Elbaum & Boardman

6. Kirk, Gallagher & Coleman

پژوهش‌های اندکی به این مسئله مهم پرداخته‌اند و مهم‌تر این‌که در بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده به نقش این آموزش بر هر دو متغیر به‌طور هم‌زمان توجه نشده است. امروزه به علت اهمیتی که ویژگی‌های روانی نوجوانان آهسته‌گام دارد، حجم پژوهش‌ها و بررسی‌های معطوف به آموزش مهارت‌های زندگی در این افراد به‌سرعت در حال فزونی است؛ بنابراین بر صاحب‌نظران، محققان و متخصصان است تا همراه و همگام با سایر کشورها در این مسیر گام برداشته با آموزش مهارت‌های زندگی به بهبود حرمت خود و سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام کمک کنند و در پی آن، تعارض و مشکلات آن‌ها را کاهش دهند؛ بنابراین، پژوهش حاضر درصدد بررسی اثربخشی آموزش برنامه مهارت‌های زندگی بر حرمت خود و سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام در شهرستان تربت‌حیدریه است.

روش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات شبه آزمایشی است که از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را نوجوانان پسر آهسته‌گام ۱۲ تا ۱۸ ساله شهرستان تربت‌حیدریه تشکیل دادند که در مدارس استثنایی مشغول به تحصیل بودند. برای انتخاب آزمودنی‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر از دو مدرسه وارد مطالعه شدند به‌طوری‌که با توجه به معیارهای ورود و خروج از پژوهش و به‌طور تصادفی در یکی از دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. انتساب کاربندی‌ها به گروه آزمایش و کنترل نیز به‌طور تصادفی صورت پذیرفت. حجم نمونه در اکثر مطالعات مشابه ۱۵ تا ۲۵ نفر در هر گروه بوده است. در ضمن در بسیاری از مطالعات، پژوهشگران به دلیل محدودیت‌های زمانی و مالی تعداد آزمودنی‌های یک نمونه را محدود می‌سازند، به همین دلیل به‌منظور تعیین حداقل حجم نمونه موردنیاز برای تحقیق‌های تجربی و شبه تجربی در هر گروه آزمایش و کنترل، ۱۵ نفر پیشنهاد شده است. معیارهای ورود به پژوهش داشتن سن ۱۲ تا ۱۸ سال، بهره‌هوشی ۷۰-۵۵ و تحصیل در مدارس استثنایی و معیار خروج از پژوهش داشتن هرگونه معلولیت حسی، حرکتی و رفتاری به‌استثنای آهسته‌گامی بود. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شده است.

الف) پرسشنامه حرمت خود^۱: برای ارزیابی حرمت خود شرکت‌کنندگان از این پرسشنامه استفاده شد. پرسشنامه مذکور توسط کوپر اسمیت و همکاران در سال ۱۹۶۷ تدوین شده است. این پرسشنامه ۵۸ ماده دارد که ۸ ماده آن دروغ‌سنج است و در نمره‌گذاری محاسبه نمی‌شود. ۵۰ ماده دیگر آن به ۴ خرده‌مقیاس حرمت خود خویشتن، حرمت خود اجتماعی، حرمت خود خانواده و حرمت خود تحصیلی یا شغلی تقسیم شده است. دامنه نمرات آن بین

مهارت‌های زندگی سبب افزایش سازگاری اجتماعی، تاب‌آوری و سلامت روان آزمودنی‌ها شد. همچنین، آموزش مهارت‌های زندگی تنها بر سه مؤلفه سلامت روان (اضطراب و بی‌خوابی، ناکنش‌وری اجتماعی و افسردگی) تأثیرگذار بود. رمضان‌قربانی، هاشمی‌کنتی، کاظم‌نژاد سنگدهی و محمدی‌نیا (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود و سلامت روان کودکان و نوجوانان پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی سبب افزایش حرمت خود، بهبود رفتارهای اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت سیستم خانوادگی و سازگاری با خانواده و سلامت روان شد. ابراهیمی‌ثانی، ابراهیمی‌ثانی و ابراهیمی‌ثانی (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش حرمت خود و سلامت روان دانشجویان پرداختند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی سبب افزایش حرمت خود و سلامت روان دانشجویان شد. مهوش و نورسفاذرائی، ادیب و مولی (۱۳۹۲) در پژوهشی، به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پسر کم‌شنوای فراگیر اول تا سوم راهنمایی شهر اراک پرداختند. آن‌ها گزارش کردند که مهارت‌های اجتماعی، همکاری، مهارت ابراز وجود و خویشتن‌داری در گروه آزمایش به‌طور معناداری افزایش یافت. یافته‌های پژوهش عاشوری، جلیل‌آبکنار، حسن‌زاده و پورمحمدرضای تجریشی (۱۳۹۱) نشان داد که آموزش مهارت زندگی بر سلامت روان دانش‌آموزان کم‌شنوا تأثیر مثبت و معناداری داشت.

معمولاً افرادی که از نظر روانی سالم هستند نسبت به خود آرامش دارند، احساس امنیت می‌کنند، توانایی‌های خود را در حد واقعی ارزیابی می‌نمایند، به خود احترام می‌گذارند، کمبودهای خود را می‌پذیرند، به حقوق دیگران احترام می‌گذارند، می‌توانند به دیگران علاقه‌مند شوند و آن‌ها را دوست بدارند، می‌توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند، می‌توانند نیازهای خود را برآورده سازند و برای دشواری‌هایی که در زندگی آن‌ها پیش می‌آید راه‌حلی پیدا کنند، آن‌ها قادرند خود بیندیشند و تصمیم بگیرند، می‌توانند مسئولیت روزمره خود را با برگزیدن اهداف معقول به انجام برسانند، انعطاف‌پذیرند و به‌گونه‌ای منفی تحت تأثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود قرار نمی‌گیرند (فلدمن و گام^۱، ۲۰۰۷). بسیاری از افراد آهسته‌گام در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره آسیب‌پذیرتر کرده است. با توجه به مطالب ذکرشده، احتمال می‌رود که آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود و سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام تأثیر داشته باشد ولی

1. Feldman & Gum

2. Self-esteem inventory

نمره‌ها بیانگر علائم مرضی است (کاویانی، موسوی و محیط، ۱۳۸۰). روایی و پایایی این پرسشنامه را گلدبرگ (۱۹۹۳) به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۳ گزارش کرده است (امانی، برجلی و سهرابی، ۱۳۸۹). در ایران نیز یعقوبی، قائدی، امیدی، کهانی و ظفر (۱۳۸۷) پایایی آن را با استفاده از بازآزمایی ۰/۸۸ و روایی خرده‌مقیاس‌های آن را ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند.

جهت انجام پژوهش، از مدیریت آموزش و پرورش استثنایی شهرستان تربت‌حیدریه، معرفی‌نامه برای ورود به مدارس دریافت شد، اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر برای مدیران مدارس موردنظر تشریح شد. سپس در جلسه‌ای توجیهی برای والدین، ضمن تشریح اهداف پژوهش از آن‌ها خواسته شد تا رضایت‌نامه کتبی جهت شرکت فرزندان خود در پژوهش را تکمیل نمایند. در ضمن به مسئولان مدرسه و والدین دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این پژوهش اطمینان داده شد که اطلاعات استخراج‌شده و نام دانش‌آموزان به‌صورت محرمانه باشد، نتایج حاصل از پژوهش در سطح کلی به‌منظور حفظ اسرار شخصی و عدم تجاوز به حریم خصوصی افراد گزارش شود تا برای پیشبرد اهداف تعلیم و تربیت در اختیار روان‌شناسان و متخصصان آموزش و پرورش و مراکز آموزش کودکان آهسته‌گام قرار گیرد. برای ارزیابی حرمت خود و سلامت روان آزمودنی‌ها از پرسشنامه حرمت خود و پرسشنامه سلامت عمومی به‌عنوان پیش‌آزمون استفاده شد. سپس، برنامه مهارت‌های زندگی توسط یک روان‌شناس متخصص در حوزه کودکان استثنایی در ۴ بخش به مدت ۹ جلسه آموزشی ۴۰ دقیقه‌ای به‌صورت گروهی به گروه آزمایش آموزش داده شد. محتوای جلسات آموزشی به شرح زیر است.

۰ و ۵۰ است. به هر پاسخ مناسب نمره یک و در غیر این صورت نمره صفر تعلق می‌گیرد. ضریب پایایی پرسشنامه حرمت خود کوپر اسمیت به روش آلفای کرونباخ ۰/۶۷ و به روش تنصیف ۰/۶۲ محاسبه شده است (وجدانی، ۱۳۸۱). در تحقیق شکرکن و نیسی (۱۳۷۴) ضرایب اعتبار از طریق روش همبسته کردن نمره‌های آزمون برای پسران ۰/۶۹ و برای دختران ۰/۷۱ بوده و همچنین ضرایب پایایی آزمون به روش بازآزمایی برای دانش‌آموزان پسر و دختر به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۲ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و روایی آن با استفاده از روش همبسته کردن نمره‌های آزمون ۰/۷۴ محاسبه شد.

ب) پرسشنامه سلامت عمومی^۱: برای ارزیابی سلامت روان شرکت‌کنندگان از این پرسشنامه استفاده شد. پرسشنامه سلامت عمومی توسط گلدبرگ و هیلر در سال ۱۹۷۹ تهیه شد که ۲۸ سؤال دارد و دارای ۴ خرده‌مقیاس فرعی است که عبارت‌اند از: علائم جسمانی، اضطراب، نقص در عملکرد اجتماعی و افسردگی. هر خرده‌مقیاس‌ها دارای ۷ سؤال است. از ۲۸ عبارت پرسشنامه موارد ۱ تا ۷ مربوط به مقیاس علائم جسمانی است. موارد ۸ تا ۱۴ اضطراب را بررسی کرده و موارد ۱۵ تا ۲۱ مربوط به نقص در عملکرد اجتماعی است. همچنین موارد ۲۲ تا ۲۸ افسردگی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس لیکرت از صفر تا ۳ است. در پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ و هیلر، دامنه نمره‌ها از صفر تا ۸۴ بوده و نمره برش در هر یک از خرده‌مقیاس‌های آن ۶ و در کل پرسشنامه ۲۲ است. به‌عبارت‌دیگر، کسب نمره ۶ به بالا در هر خرده‌مقیاس و نمره ۲۲ به بالا در مجموع

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

جلسات	مهارت‌ها	محتوا
۱		آشنایی با برنامه مهارت‌های زندگی و اهداف آن
۲	رشد خود	شناسایی ویژگی‌های مثبت دانش‌آموزان، تشخیص بین خطا کردن و خطا کار بودن
۳		ویژگی‌هایی که فرد آن‌ها را دوست دارد یا ندارد، رشد و تغییر احساس انسان‌ها در مقاطع مختلف
۴	رشد هیجانی	درک حس طرد شدن، روش‌های اثربخش کنار آمدن با تنهایی، نقش خود در ابراز احساسات
۵		شناسایی هیجانات ناخوشایند، شیوه‌های کنار آمدن با هیجانات، کنار آمدن با مسخره و طرد شدن
۶	رشد اجتماعی	شناسایی رفتارهایی که بیانگر همکاری هستند، روابط بین فردی مؤثر و تصمیم‌گیری درست
۷		مهارت مدیریت اختلافات، شناسایی علت طرد، اندیشیدن به دنیای بیرونی از نگاه دیگران
۸	رشد شناختی	انتخاب و تشخیص اهمیت آن‌ها، جداسازی باورهای معقول و نامعقول، توجه به پیامدها
۹		مقابله با استرس و هیجان، جمع‌بندی کلی برنامه آموزشی

۱. General health questionnaire (GHQ-28)

یافته‌ها

به‌منظور بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای هوش و سن از آزمون آماری t مستقل استفاده شد که نتایج آن در جداول ۱ ارائه شده است.

در پایان جلسات آموزشی، هر دو گروه به‌عنوان پس‌آزمون توسط پرسشنامه حرمت خود و پرسشنامه سلامت روان مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌های به‌دست‌آمده از این دو موقعیت آزمون برای هر دو گروه با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری در نسخه بیست و دوم نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد.

جدول ۲. مقایسه میانگین هوش و سن در گروه آزمایش و کنترل

P	آماره t	گروه کنترل		گروه آزمایش	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
۰/۲۴	۰/۳۹	۶۳/۹۸	۲/۵۵	۶۴/۰۹	۲/۳۶
۰/۳۷	۰/۷۶	۱۵/۲۶	۱/۲۷	۱۵/۱۱	۱/۵۷

هوش و سن آزمودنی‌ها نیست. جدول ۳، میانگین و انحراف معیار نمره‌های حرمت خود و سلامت روان گروه‌های آزمایش و کنترل را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

با توجه به جدول ۲، مشاهده می‌شود که آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و کنترل، در متغیرهای هوش ($P=0/39$ و $t=0/24$) و سن ($P=0/37$ و $t=0/76$) تفاوت معناداری ندارند؛ بنابراین، اختلاف نمرات حرمت خود و سلامت روان آن‌ها ناشی از اختلاف متغیرهای

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرها در گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	موقعیت	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
حرمت خود	پیش‌آزمون	۱۶/۹۱	۲/۸۳	۱۷/۰۵	۲/۳۳
	پس‌آزمون	۲۷/۲۷	۲/۶۹	۱۸/۲۸	۲/۸۳
سلامت روان	پیش‌آزمون	۳۶/۲۴	۳/۴۰	۳۵/۱۳	۲/۹۷
	پس‌آزمون	۲۷/۰۹	۳/۱۳	۳۴/۹۳	۲/۸۸

می‌توان از آزمون آماری تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده کرد. در جدول ۴، نتایج کلی تحلیل واریانس چندمتغیری روی میانگین تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون حرمت خود و سلامت روان در گروه آزمایش و کنترل توسط آزمون‌های چهارگانه تحلیل واریانس با روش MANCOVA ارائه شده است.

به علت وجود یک متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) و دو متغیر وابسته (حرمت خود و سلامت روان و همچنین تعدیل اثر پیش‌آزمون) از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) استفاده شد. قبل از تحلیل واریانس چندمتغیری، مفروضه برابری واریانس‌ها، با آزمون لون مورد بررسی قرار گرفت که در تمامی متغیرها سطح معناداری محاسبه شده از ۰/۰۵ بزرگ‌تر بود. به عبارت دیگر، فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است، بنابراین

جدول ۴. نتایج کلی تحلیل کوواریانس چندمتغیری

نوع آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	آماره F	سطح معناداری
اثر پیلایی	۰/۴۸	۲	۲۵	۱۳/۰۷	<۰/۰۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۳۳	۲	۲۵	۱۳/۰۷	<۰/۰۰۰۱
اثر هاتلینگ	۴/۸۱	۲	۲۵	۱۳/۰۷	<۰/۰۰۰۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۴/۸۱	۲	۲۵	۱۳/۰۷	<۰/۰۰۰۱

چهار تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن آنکووا (ANCOVA) روی میانگین تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در

نتایج جدول ۴، حاکی از آن است که گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای حرمت خود و سلامت روان تفاوت معناداری دارند ($F=13/07$ و $P<0/0001$). جهت پی بردن به این تفاوت،

متغیرهای حرمت خود و سلامت روان در گروه آزمایش و کنترل انجام گرفت که نتایج آن در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه در متن مانکوا

متغیرها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معناداری	مجزور اتا
حرمت خود	۱۱۳/۳۸	۱	۱۱۳/۳۸	۱۰/۶۶	<۰/۰۰۱	٪۶۲
سلامت روان	۹۶/۲۸	۱	۹۶/۲۸	۱۲/۸۷	<۰/۰۰۱	٪۶۵

کمک کند. احتمال می‌رود یادگیری مهارت‌های زندگی در میزان اعتقاد فرد به قابلیت، موفقیت و ارزش خویش تأثیر بگذارد و قضاوت شخصی در مورد ارزشمند بودن را بهبود بخشد؛ بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی به این افراد نقشی مهمی در تقویت حرمت خود آن‌ها دارد و دور از انتظار نیست که آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود نوجوانان آهسته‌گام تأثیر قابل توجهی داشته باشد.

یکی دیگر از نتایج پژوهش حاضر در رابطه با اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام است. این یافته با نتایج پژوهش‌های چاوا و کیکر (۲۰۱۳)، اسمیت و همکاران (۲۰۰۵)، اوا (۲۰۰۳)، جوادی و حسین‌زاده (۱۳۹۵)، رمضان‌قربانی و همکاران (۱۳۹۴)، ابراهیمی‌ثانی و همکاران (۱۳۹۳) و عاشوری و همکاران (۱۳۹۱) همسو است.

جهت تبیین این یافته می‌توان عنوان کرد که مهارت‌های زندگی دربرگیرنده مهارت‌های شناختی، هیجانی، بین‌فردی و اجتماعی است. همچنین، مهارت‌های زندگی افراد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثر با مشکلات روزانه زندگی برخورد نمایند. یادگیری مهارت‌های زندگی باعث افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی افراد می‌شود (فلینگر و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در راستای تأمین آسایش جسمی، روانی و اجتماعی تدوین شده است و نقش مؤثری در حل تعارض‌ها و مشکلات افراد دارد. از طرفی، سلامت روان نیز به رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی در فرد مربوط می‌شود و بین این سه جنبه تأثیر متقابل و پویا وجود دارد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۰). پس احتمال می‌رود آموزش مهارت‌های زندگی سبب ارتقای سلامت روان شود. تبیین احتمالی دیگر این است که عدم آگاهی و نداشتن مهارت برای زندگی فردی و اجتماعی و فقدان آگاهی جهت اتخاذ تصمیم مناسب در موقعیت‌های مختلف و تناقضات ارزش‌های خانواده و جامعه در این عصر باعث بروز پدیده‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی زیادی شده است که این خود ناشی از نداشتن مهارت لازم برای رویارویی با موقعیت‌های مختلف و عدم توانایی تصمیم‌گیری مناسب است (دینر و کیم^۱، ۲۰۰۴). از طرفی آموزش مهارت‌های زندگی موجب توسعه و رشد توانایی کنار آمدن با موقعیت‌های عملی در زندگی روزمره

با توجه به جدول ۵، آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود ($P < 0/001$) و سلامت روان ($P < 0/001$) نوجوانان آهسته‌گام اثر مثبت و معناداری داشت. با توجه به مجزور اتا، می‌توان گفت که در هر یک از متغیرهای حرمت خود و سلامت روان به ترتیب ٪۶۲ و ٪۶۵ این تغییرات ناشی از تأثیر مداخله است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود و سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام انجام شد. یافته‌ها حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود و سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام اثر مثبت و معناداری داشت. نخستین یافته این پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود نوجوانان آهسته‌گام با نتایج مطالعه چاوا و کیکر (۲۰۱۳)، باراس و کیشورکومار (۲۰۱۰)، اسمیت و همکاران (۲۰۰۵)، رمضان‌قربانی و همکاران (۱۳۹۴) و ابراهیمی‌ثانی و همکاران (۱۳۹۳) همخوانی دارد.

جهت تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود نوجوانان آهسته‌گام می‌توان عنوان کرد که یکی از مشخصه‌های این نوجوانان، نقص در فراگیری و انجام مهارت‌های زندگی است. به‌عبارت‌دیگر، این افراد، مهارت‌های زندگی را به‌طور ضمنی یاد نمی‌گیرند و یا در انجام مهارت‌هایی که قبلاً فراگرفته‌اند شکست می‌خورند، از طرفی دیگر توانایی کمی در فهم جنبه‌های کلامی و مشکلاتی در کارکردهای شناختی دارند (هالاها و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین، حرمت خود نوعی ارزیابی از خود است که میزان اعتقاد فرد به قابلیت، اهمیت، موفقیت و ارزش خویش را منعکس می‌کند یا حرمت خود یک قضاوت شخصی در مورد ارزشمندی خویش است. به‌بیان‌دیگر، حرمت خود یک خودآگاهی مهم و یک عامل قوی در ترغیب شخص به کار، تعیین ظرفیت خود‌هدایت‌گری و خودکنترلی و تمایل به رفتارهای کاری سودمند است (عزیزی و نیک‌بخش، ۱۳۹۱). از آنجایی که حرمت خود زمینه و اساس ادراک فرد از تجارب زندگی را فراهم می‌کند واجد ارزش ویژه‌ای است. شایستگی عاطفی - اجتماعی که از خودارزیابی مثبت منتج می‌شود می‌تواند به‌عنوان سپر یا نیرویی در برابر مشکلات آتی به نوجوان

1. Diener & Kim

منابع

- افروز، غلامعلی (۱۳۸۹). *مقدمه‌ای بر روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی*. چاپ بیست و هشتم، تهران: انتشارات دانشگاه.
- ابراهیمی‌ثانی، ابراهیم؛ ابراهیمی‌ثانی، نیما و ابراهیمی‌ثانی، نازنین (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش عزت‌نفس و سلامت روان دانشجویان. *فصلنامه دانش انتظامی خراسان شمالی*، (۴)، ۷-۲۰.
- امانی، سعیده؛ برجعلی، احمد و سهرابی، فرامرز (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت زندگی بر بهبود سلامت روان دانش‌آموزان دختر سال سوم متوسطه. *همایش منطقه‌ای کودک و نوجوان*. دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، ۱-۱۷.
- رمضان‌قربانی، معصومه؛ هاشمی‌کنتی، سیدحسین؛ کاظم‌نژاد سگدهی، سیده‌فاطمه و محمدی‌نیا، مرجان (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در تأمین و ارتقاء سلامت روان کودکان و نوجوانان. *ششمین کنگره بین‌المللی روان‌پزشکی کودکان و بزرگسالان*، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی تبریز.
- جوادی، فرزانه و حسین‌زاده، داوود (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی، تاب‌آوری و سلامت روان در خانواده‌های معتادان شهر تهران. *فصلنامه نو‌اندیش سبز*، ۱۰ (۳۷) و ۹-۳۸.
- شکرکن، حسین و نیسی، عبدالکاظم (۱۳۷۴). تأثیر عزت‌نفس بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر و دختر. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، (۱)، ۱۶-۲۷.
- عاشوری، محمد؛ جلیل‌آبکنار، سیده سمیه؛ افروز، غلامعلی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش رفتارهای اجتماعی بر بهبود مهارت‌های اجتماعی نوجوانان کم‌توان ذهنی. *فصلنامه توان‌بخشی*، (۳)، ۳۱-۴۰.
- عاشوری، محمد؛ جلیل‌آبکنار، سیده سمیه؛ حسن‌زاده، سعید و پورمحمدرضای تجربی، معصومه (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت زندگی بر سلامت روان دانش‌آموزان کم‌شنوا. *فصلنامه توان‌بخشی*، (۳)، ۱۳-۴۸-۵۷.
- عزیزی، مریم؛ خمسه، فریال؛ رحیمی، ابوالفضل و براتی، محمد (۱۳۹۲). بررسی ارتباط عزت‌نفس با افسردگی در دانشجویان پرستاری یکی از دانشگاه‌های علوم پزشکی منتخب تهران. *روان‌پرستاری*، (۱)، ۲۸-۳۴.
- عزیزی، سارا و نیک‌بخش، رضا (۱۳۹۱). رابطه عزت‌نفس و واماندگی در ورزشکاران نخبه دارای معلولیت جسمانی حرکتی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، (۳۴)، ۱۵۷-۱۶۷.
- کاوایانی، حسین؛ موسوی، اشرف‌السادات و محیط، احمد (۱۳۸۰). *مقدمه‌ای بر آزمون‌های روانی*. تهران: انتشارات سنا.
- محمودی، فریده؛ بهروز سرچشمه، سعیده؛ کریمی، مسعود؛ شهیدی انصاری، مجتبی و جلیل‌آبکنار، سیده سمیه (۱۳۹۵). تأثیر آموزش

می‌شود (چاوا و کیکر، ۲۰۱۳)؛ بنابراین، دور از انتظار نیست که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام تأثیر مثبت و معناداری داشته باشد.

با توجه به این‌که یکی از اهداف مهم نظام‌های آموزش و پرورش مدرن، پرورش افرادی است که قادر باشند بر مسائل و مشکلات خود در زندگی روزمره و در محیط اجتماعی به‌آسانی غلبه کنند (سلوک، کالیسکان و ارول^۱، ۲۰۰۷) و این نظام‌های آموزشی به افراد کمک می‌کنند تا دانش، مهارت و نگرش لازم برای غلبه بر مشکلات را کسب کنند (آلتون^۲، ۲۰۰۳) ولی به نظر می‌رسد که هنوز دانش‌آموزان آهسته‌گام در مورد ارزیابی حرمت خود، سلامت روان و آموزش مهارت‌های زندگی مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند، بیشتر پژوهش‌ها که در مورد حرمت خود و سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام انجام شده این مسئله را در گروه نوجوانان و بزرگسالان عادی بررسی کرده یا فقط به مقایسه حرمت خود و سلامت روان در گروه‌های مختلف پرداخته و در نهایت آن‌ها را با هم‌تایان عادی‌شان مقایسه کرده‌اند. به عبارت دیگر، به آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان آهسته‌گام نپرداخته‌اند و از برنامه‌های آموزشی و توان‌بخشی در این زمینه به نحو مطلوبی استفاده نشده است. بدیهی است که بدون تعیین و ارزیابی حرمت خود و سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام و پی بردن به نقاط ضعف آنان، تهیه و تنظیم برنامه‌های آموزشی، پرورشی و توان‌بخشی مفید و جامع، امکان‌پذیر نخواهد بود، البته در این زمینه نیاز به پژوهش‌های بیشتری است.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر این است که عوامل مختلفی مانند بهره‌هوشی، سن، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، نگرش معلمان، پذیرش نوجوانان آهسته‌گام از طرف مدرسه، خانواده و جامعه بر حرمت خود و سلامت روان نوجوانان آهسته‌گام تأثیر می‌گذارند و احتمال می‌رود این متغیرها در مدارس شهرستان تربت‌حیدریه با سایر استان‌ها متفاوت باشد. نکته مهم دیگر این است که احتمال دارد آزمودنی‌های این پژوهش که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده‌اند نمونه معرف برای جامعه نوجوانان آهسته‌گام نباشند؛ بنابراین باید در تعمیم‌یافته‌های این مطالعه احتیاط شود. پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های آتی، دانش‌آموزان پسر و دختر در دامنه سنی مختلف و با حجم نمونه بیشتر، مورد بررسی قرار گیرند و به مقایسه نتایج حاصل از آن پرداخته شود. آخرین پیشنهاد این‌که بعد از پایان پژوهش، مراحل زمانی مختلفی جهت پیگیری میزان اثربخشی نتایج در نظر گرفته شود.

تقدیر و تشکر

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی دانشگاه پیام نور است.

2. Altun

1. Selcuk, Caliskan & Errol

- Heiman, T., Berger, B. (2007). Parents of children with Asperger syndrome or with learning disabilities: Family environment and social support. *Research in Developmental Disabilities*, 29(4), 289-300.
- Kirk, S., Gallagher, G., & Coleman, M.R. (2015). *Educating Exceptional Children* (14th Ed). Cengage Learning, Printed in the United States of America.
- Selcuk, G.S., Caliskan, S., Errol, M. (2007). The effect of gender and grade levels on Turkish physics teacher candidate's problem solving strategies. *J Turkish since Education*, 4, 10-16.
- Shu, C. Y., Lazatkhan J. (2017). *Effect of leader-member exchange on employee envy and work behavior moderated by self-esteem and neuroticism*, Revista de Psicología Del Trabajo y de las Organizaciones, In Press, Corrected Proof.
- Smith, E. A. (2004). Evaluation of life skills training and infused-life skills training in a rural setting: outcomes at two years. *Journal of Alcohol & Drug Education*, 34(3), 219-229.
- Smith, E. A., Genry, L. S., & ketring, S. A. (2005). Evaluating a youth leadership life skills development program. *Journal of Mental Health Counseling*, 20(2), 118-25.
- The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. (1995). *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409.
- Troshikhina, E. G., & Manukyan, V. R. (2016). Self-esteem and emotional development of young children in connection with mothers' parental attitudes, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 233(17), 357-361.
- Turner, N. E., MC Donald, J., & Somerset, M. (2008). Life skills, Mathematical reasoning and critical thinking: A curriculum for the prevention of problem gambling, *Journal of Gambling Studies*, 24(3), 202-212.
- Vaughn, S., Elbaum, B., Boardman, A.G. (2001). The social functioning of students with learning disabilities. *J Exceptionality*, 1(1), 47-60.
- Wachs, S., Jiskrova, G. K., Vazsonyi, A. T., Wolf, K. D., & Junger, M. (2016). A cross-national study of direct and indirect effects of cyberbullying on cybergrooming victimization via self-esteem. *Psicología Educativa*, 22(1), 61-70.
- World Health Organization Report (2010). *Mental health new understanding, new hope*. Geneva Switzerland: World Health Organization.
- مهارت زندگی بر کفایت اجتماعی دانش‌آموزان آهسته‌گام. *فصلنامه توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۷(۱۹)، ۶۰-۶۷.
- مهوش ورنوسفادرائی، عباس؛ ادیب سرشکی، نرگس؛ موللی، گیتا (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان کم‌شنوای فراگیر. *مجله پژوهش در علوم توان‌بخشی*، ۸(۳)، ۴۷۷-۴۸۸.
- وجدانی، لادن (۱۳۸۱). بررسی مقایسه عزت‌نفس، افسردگی، جایگاه مهارت‌های معنادین خودمعرف با معنادین مرد زندان شهرستان آبادان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات اهواز.
- یعقوبی، حمید؛ قائدی، غلامحسین؛ امیدی، عبدالله؛ کهنانی، شمس‌الدین و ظفر، مسعود (۱۳۸۷). مطالعه مقدماتی اعتباریابی و تعیین نمره برش پرسشنامه سلامت روان. مجموعه مقالات چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، ۴۸۹-۴۹۲.
- Altun, I. (2003). The perceived problem solving ability and values of student nurses and midwives. *J Nurse Education Today*, 23, 575-584.
- Bharath, S., Kishore-Kumar, K.V. (2010). Empowering adolescents with life skills education in schools-School mental health program: Does it work? *Indian Journal Psychiatry*, 52(4), 344-349.
- Caldarella, P., Merrell, K.W. (2008). Common dimensions of social skills of children and adolescents: Taxonomy of positive behaviors. *School Psychology Review*, 26, 264-278.
- Chava, D., & Kacker, P. (2013). Effectiveness of life skill education on adolescents. The Maharaja Sayajirao University of Baroda. *International Journal of Research in Education Methodology*, 13, 213-220.
- Diener, M. L., & Kim, D. (2004). Maternal and child predictors of preschool children social competence. *Journal of applied developmental psychology*, 25(1), 13-24.
- Eva, B. (2003). *School adjustment of borderline intelligence pupils* [Ph.D. desertation]. Psychology and education sciences Faculty, Cluj- Napoca Univ, 114-119.
- Feldman, D.M. & Gum, A. (2007). Multigenerational perceptions of mental health services among deaf adults in Florida. *American Annual Deaf*, 152, 391-397.
- Fellinger, J., Holzinger, D. & Pollard, R. (2012). Mental health of deaf people. *The Lancet*, 739, 1037-1044.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2015). *Exceptional learners: an introduction to special education* (13th Ed). Published by Pearson Education, Inc.

9

The Effectiveness of Life Skill Training on the Self-esteem and Mental Health in Slow Paced Adolescents

Narjes Khatoon Zabihi Hesari¹

Abstract

Aim: The aim of this study was to investigate the effectiveness of life skills training on the self-esteem and mental health in slow paced adolescents in Turbat-e Heidarieh. **Methods:** The design of present study was quasi experimental with pre-test, post-test and control group. Statistical population of this study consist of all the slow paced adolescents the ages of 12-18 years old in Turbat-e Heidarieh Proviance. Sample of this study consist of 30 individuals were selected by the convinient method. Subjects were assigned into two groups (experimental and control group) randomly, each consisting of 15 adolescents. Experimental group received life skills training in 9 sessions, while control group did not. The instruments used were self-esteem inventory and mental health questionnaire. The obtained data were statistically analyzed by MANCOVA. **Results:** The findings of this research showed that there was a significant increase in self-esteem and mental health scores mean of experimental group in the post intervention in comparison with control group. Also, the results showed that life skills training had positive and significant effect on self-esteem and mental health in slow paced adolescents ($P<0/001$). **Conclusion:** The life skills instructional program led to improvement in self-esteem and mental health in slow paced adolescents. Therefore, planning for providing life skills training has a particular importance.

Key words: *Life skill, Mental health, Self-esteem, Slow paced adolescents*

¹. Assistant Professor, Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran Zabihi_n@yahoo.com