



ارائه الگوی ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های

زندگی و عوامل سه شاخگی

علی جباری ظهیرآبادی^۱

مهدی شریعتمداری^۲

یلدا دلگشایی^۳

فرشته کردستانی^۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۱۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۱۶

چکیده

هدف این پژوهش ارائه الگوی ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی و عوامل سه شاخگی بود. جامعه آماری در بخش کمی معلمان ابتدایی شاغل به تدریس در شهرستان رفسنجان شامل ۱۴۵۷ نفر بود که با استفاده از فرمول کوکران تعداد نمونه حداقل ۳۰۴ نفر برآورد شد و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. به منظور تبیین بهتر نتایج و آشکار شدن موارد مغفول در فاز کمی، ۱۳ م‌صاحبه عمیق در بخش کیفی با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و به صورت گلوله برفی انجام شد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها در خصوص مؤلفه‌های آموزش مهارت‌های زندگی و عوامل سه شاخگی، پرسشنامه محقق ساخته است که روایی آن به وسیله تحلیل عاملی تأییدی و همچنین روایی صوری و پایایی توسط محاسبه آلفای کرونباخ بترتیب با مقادیر ۰/۸۳۰ و ۰/۸۱ سنجیده شد. تحلیل داده‌های به دست آمده در این پژوهش به صورت متوالی انجام شد و هر کجا لازم بود برای تکمیل داده‌ها از روش‌های کمی و یا کیفی استفاده شد. داده‌های کیفی با استفاده از کدگذاری باز، و محوری تجزیه و تحلیل شد تا در نهایت به تدوین الگوی پژوهش انجامید. این الگو با ۲۵ مؤلفه ارتقاء سلامت روان ارائه شد که ۱۰ مؤلفه آن (کتاب درسی، تلویزیون، کارگاه آموزشی، خانواده، همسالان، جامعه، فضای مجازی، مشاور، کتاب غیردرسی و مدرسه) مبتنی بر عوامل سه شاخگی و ۱۵ مؤلفه آن (اخلاق کاری، خودآگاهی، مدیریت، مهارت زندگی، سالم، مهارت‌های قابل عرضه، هدف‌گذاری، تفکر خلاق، عزت نفس، توجه به دیگران، حل مسئله، تفکر انتقادی، خودم‌سئولیتی، تصمیم‌گیری، ارتباطات و همکاری) مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی بود.

واژگان کلیدی: الگو، مهارت‌های زندگی، دانش‌آموزان ابتدایی، مدل سه شاخگی.

۱. دانشجوی دکتری گروه مدیریت آموزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. ali.jabbari@gmail.com

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه مدیریت آموزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. mehdishariatmadari@yahoo.com

۳. استادیار گروه مدیریت آموزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. y.delgoshaci@gmail.com

۴. استادیار گروه مدیریت آموزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. fe.kordestani92@gmail.com

مقدمه

سلامت روان از جمله مهم‌ترین نیازهای انسان امروزی است که برای تأمین آن لازم است فرد خود را بشناسد، دیگران را درک کند و روابط مؤثری با آن‌ها ایجاد کند، هیجان‌های منفی و تنش‌های روزمره خود را شناسایی کند و آن‌ها را تحت کنترل در آورد و با حل مشکلات خود به شیوه مؤثر، تصمیم‌های مناسبی اتخاذ کند. لازمه برآورده شدن این نیازها، تسلط بر مهارت‌های زندگی است (توده رنجبر و عراقی، ۱۳۹۷). تودور (۱۹۹۱) سلامتی را این‌گونه تعریف می‌کند: توانایی زندگی کردن همراه با شادی، بهره‌وری و بدون وجود دردسر بدنی و روانی. سلامتی مفهوم انتزاعی و ارزیابی نسبی‌گری از روابط انسان با خود، جامعه و ارزش‌هایش است و نمی‌توان آن را جدای از سایر پدیده‌های چند عاملی فهمید که فرد را به موازاتی می‌سازند که در جامعه عمل می‌کند (کرم‌بیگی و آسوده، ۱۳۹۶). سلامت روان که مؤلفه‌ای از سلامتی عمومی فرد است، سلامت جسم نیست، بلکه به دیدگاه و سطح روان‌شناختی ارتباطات فرد با محیط اشاره دارد. بخش مرکزی سلامت، سلامت روان است، زیرا تمامی تعاملات مربوط به سلامتی به وسیله روان انجام می‌شود. سلامت روان ظرفیت کامل زندگی کردن به شیوه‌ها یا سبک‌ها ما را قادر به درک ظرفیت‌های طبیعی خود می‌کند و به جای جدا کردن ما از سایر انسان‌هایی که دنیای ما را می‌سازند، نوعی وحدت بین ما و دیگران به وجود می‌آورد. سلامت روان، توانایی عشق ورزیدن و خلق کردن است، نوعی حس هویت بر تجربه خود به عنوان موضوع و عامل قدرت فرد، که همراه است با درک واقعیت درونی و نیاز خود و رشد واقع‌بینی و استدلال (ظاهری، ۱۳۹۷).

مهارت‌های زندگی به مهارت‌هایی گفته می‌شود که به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه منجر می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند تا به طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه‌رو شود. یادگیری این مهارت‌ها برای همه افراد جامعه ضروری است، اما در سنین نوجوانی و جوانی اهمیت ویژه‌ای دارد. همزمان با رشد جسمانی و روانی، انتظار جامعه و خانواده نیز از فرد نوجوان و جوان افزایش می‌یابد؛ به طوری که آن‌ها می‌پذیرند به سبب زندگی اجتماعی، بخشی از تمایلات خود را محدود کنند و در چارچوب هنجارهای اجتماعی و گروهی قرار گیرند (فضلعلی‌زاده و معصومی فرد، ۱۳۹۹). در این راستا نوجوانان و جوانانی که شیوه‌های صحیح رفتاری را فرا نگرفته باشند و مهارت‌های لازم را در جهت تطبیق خود با خانواده و جامعه نیاموخته باشند، با آسیب‌های جدی و متعددی روبه‌رو خواهند شد. از اینرو قابل ذکر است که به زعم یزدخواستی، عریضی و عباسی جندانی (۱۴۰۰) آموزش مهارت‌های زندگی، بخش مهمی از برنامه درسی اکثر نظام‌های آموزشی دنیا را تشکیل می‌دهد.

اهمیت مهارت‌های زندگی برای مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و تأثیر آن بر بهبود زندگی فردی و اجتماعی و افزایش توانمندی افراد، سبب شده است تا به این موضوع در برنامه‌های درسی مدارس در اکثر نظام‌های آموزشی توجه شود. مهارت‌های زندگی اساساً یک مبنای رشدی اساسی را از خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و شغلی نیازمند به مهارت و کارایی در مهارت‌های زندگی دارد (منطق و قلتاش، ۱۳۹۹). در کشور ما آموزش مهارت‌های زندگی در مقطع ابتدایی با تألیف کتب کار دانش‌آموز و راهنمای معلم ارائه شده است؛ که در ابتدا این درس جزو برنامه کلاسی بوده، سپس تدریس آن به ساعات پرورشی محول شده است. آموزش مهارت‌های

زندگی، معلم و شاگرد را در فرایندی پویای یادگیری شرکت می‌دهد. در این یادگیری، از شیوه‌های متفاوتی مثل فعالیت در گروه‌های کوچک یا گروه‌های دوتایی، بارش فکری، ایفای نقش، بازی و بحث و مناظره استفاده می‌شود (جهانی، ۱۳۹۸). با وجود این، به‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه زندگی، بسیاری از دانش‌آموزان در رویارویی با مسائل زندگی فاقد مهارت‌ها و توانایی‌های لازم و اساسی هستند و آموزش‌های سنتی و مرسوم در قالب یادگیری‌های درون مدرسه‌ای نتوانسته‌اند آن‌ها را در حل مسائل زندگی یاری کند. همین موضوع آن‌ها را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن در حال و آینده آسیب‌پذیر کرده است. علاوه بر این، عدم آگاهی از مهارت‌های زندگی زمینه‌ساز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی خواهد بود. از این‌رو، بررسی مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان به عنوان آینده‌سازان جامعه امری ضروری است. با توجه به اینکه دانش‌آموزان نیز همانند سایر افراد جامعه در معرض و تحت تأثیر آسیب‌های اجتماعی ناشی از عدم آگاهی از مهارت‌های زندگی قرار دارند، لذا آموزش مهارت‌های زندگی در سطح آموزش و پرورش برای کسب دانش در زمینه مهارت‌های زندگی موجب ایجاد نگرش و ارزش‌های مثبت در فرد می‌شود؛ و این نگرش به رفتارهای مثبت منجر شده و در نتیجه مانع بروز مشکل و ارتقاء بهداشت روانی جامعه می‌شود. علاوه بر این از آنجا که ماهیت و تعریف مهارت‌های زندگی در کشورها و فرهنگ‌های گوناگون متفاوت است، بررسی و ارائه مدل مهارت‌های زندگی بومی و جامع مبتنی بر استانداردهای جهانی و با در نظر گرفتن ویژگی‌های کشور ضروری به نظر می‌رسد. تحقیقات انجام شده داخل کشور در این زمینه معمولاً بر اساس مدل مهارت‌های دهگانه مهارت‌های زندگی سازمان بهداشت جهانی بوده و بررسی آن بر اساس مدل ۴H^۱ مغفول مانده است، در ایالات متحده ۴H سازمانی مربوط به امور جوانان است که بنیاد ملی غذا و کشاورزی و وزارت کشاورزی ایالات متحده^۲ آن را اداره می‌کنند، و رسالت آن «به‌کارگیری جوانان به منظور رسیدن به نهایت استعداد آن‌ها و همچنین پیشبرد حوزه توسعه جوانان است.» نام ۴H نشان‌دهنده چهار حوزه توسعه فردی (سر، قلب، دست، سلامت) مورد توجه این سازمان است (جباری ظهیرآبادی، ۱۴۰۰). از این‌رو، در این پژوهش سعی بر آن است که با ارائه الگوی ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی و عوامل سه شاخگی توانایی‌های روانی-اجتماعی کودکان را افزایش داد، و با تجهیز آن‌ها به این مهارت‌ها بتوانند با تقاضا و کشمکش‌های زندگی روزانه به طور سازگارانه کنار آیند. این مهارت‌ها و توانایی‌ها فرد را قادر می‌کند تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین کند. این پژوهش از آن جهت که مبتنی بر عوامل سه شاخگی است و این عوامل تاکنون به ادبیات آموزش مهارت‌های زندگی و سلامت روان وارد نشده است، الگویی نوآورانه ارائه می‌دهد.

آموزش مهارت‌های زندگی از ضرورت‌های اساسی در امر آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت روان جامعه است. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر این اصل استوار است که کودکان حق دارند توانمند شوند و نیاز دارند که بتوانند از خودشان و علایق خود در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند (خنیفر، کریم زاده، یزدانی و رحمتی ۱۴۰۰). مهارت‌های زندگی متعدد و متنوع هستند و یک برنامه جامع آموزش مهارت‌های زندگی نیز

1. Head, Heart, Hands and Health

2. USDA

نگرشی سیستمی دارد و تنها یک مهارت مورد توجه قرار نمی‌گیرد، از طرف دیگر تجارب کشورهای مختلف متفاوت بوده است؛ بنابراین، ارائه الگوی بومی بر اساس ویژگی‌های فردی، فرهنگی و محلی ضرورت دارد و از آنجا که، به نظر می‌رسد مدل 4H برای آموزش مهارت‌های زندگی با ویژگی‌های فراگیران مقطع ابتدایی سازگاری دارد و در عین حال، مطالعات زیادی روی این مسأله و با در نظر گرفتن کلیه عوامل تأثیرگذار بر آن در ایران انجام نشده است؛ از اینرو، همواره این سؤال مطرح می‌شود الگوی ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی و عوامل سه شاخگی چگونه است؟ مطالعه حاضر با هدف بررسی ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان ابتدایی و همچنین ارائه الگوی ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی و عوامل سه شاخگی اجرا می‌شود. منظور از مدل سه شاخگی در این تحقیق سه دسته از عوامل ساختاری، زمینه‌ای و رفتاری به شرح ذیل است:

(۱) **عوامل ساختاری:** در برگزیده تمام عناصر، عوامل و شرایط فیزیکی و غیرانسانی سازمان است که با نظم، قاعده و ترتیب خاص و به هم پیوسته، چارچوب، قالب، پوسته و بدنه فیزیکی و مادی سازمان را می‌سازد. بنابراین، تمام منابع مادی، مالی، اطلاعاتی و فنی که با ترکیب خاصی در بدنه کلی سازمان جاری می‌شوند، جزء شاخه ساختاری قرار می‌گیرند. (۲) **عوامل زمینه‌ای:** شرایط و عوامل محیطی برون سازمانی هستند که محیط سازمان را احاطه می‌کنند، با سازمان تأثیر متقابل دارند و خارج از کنترل سازمان هستند. هر نظام یا سازمانی در جایگاه ویژه خود همواره با نظام‌های محیطی در کنش و واکنش دائمی است. از این رو، همه علل و عواملی که امکان برقراری، تنظیم و واکنش به موقع و مناسب سازمان نسبت به سایر نظام‌ها را فراهم می‌آورند، زمینه یا محیط نامیده می‌شوند. (۳) **عوامل رفتاری:** شامل عوامل و روابط انسانی در سازمان است که هنجارهای رفتاری، ارتباط غیررسمی و الگوهای ویژه به هم پیوسته و محتوای اصلی سازمان را تشکیل می‌دهند. این عوامل محتوایی در واقع پویایی‌بخش و زنده سازمانی تلقی می‌شوند و هرگونه عوامل و متغیرهایی که به طور مستقیم مربوط به نیروی انسانی باشد، در این شاخه قرار می‌گیرند. عوامل ساختاری و رفتاری، درون سازمانی و محصور در مرزهای سیستم سازمان هستند (میرزایی اهرنجانی و سرلک، ۱۳۸۴؛ مبینی دهکردی و کشتکار هرانکی، ۱۳۹۳).

پژوهش‌های بسیاری نشان داده است که آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه‌های مختلفی باعث ارتقاء سلامت روان می‌شود که در ذیل به چند نمونه آن اشاره می‌شود:

جدول ۱: پیشینه پژوهش

منبع	نتایج	عنوان پژوهش
(ایمیر، ۲۰۲۱) ^۱	نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث بهبود در موقعیت‌های استرس‌زای آزمودنی‌ها می‌شود و می‌تواند بدین وسیله آن آموزش‌ها سلامت روان خود را ارتقاء بخشد.	آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان روشی برای ارتقاء تاب‌آوری و سلامت روان دانشجویان پرستاری
(جمالی، سیکدست، شریفی، گودرزبان، بیک و آلن، ۲۰۲۰)	آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر مثبتی بر سلامت روان شرکت‌کنندگان داشت. با توجه به اهمیت سلامت روان در جوامع مدرن، لازم است مدارس مهارت‌های زندگی را در برنامه درسی خود بگنجانند تا از سلامت روان دانش‌آموزان حمایت کنند.	تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانش‌آموزان ایرانی مقطع راهنمایی
(شهبازی، ۱۳۹۹)	نتایج پژوهش نشان داد که اثر آموزش مهارت‌های زندگی و سلامت روان بر انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی شهرستان لردگان معنادار بوده است ($P < 0/01$). همچنین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و سلامت روان بر ابعاد انگیزش پیشرفت تحصیلی یعنی گرایش به کسب توانایی‌های بیش‌تر ($P < 0/01$)، گرایش به عملکرد ($P < 0/05$)، گرایش به اهداف اجتماعی ($P < 0/01$) و گرایش به اهداف بیرونی ($P < 0/01$) نیز معنادار بوده است.	بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و سلامت روان بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی شهرستان لردگان
(خسروی قشلاق، ۱۳۹۹)	نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود سلامت روانی، جرأت‌ورزی و سازگاری اجتماعی، دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی در سطح $P < 0/05$ تأثیر معناداری دارد. برنامه آموزشی مهارت زندگی باعث افزایش سلامت روان، جرأت‌ورزی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شد؛ بنابراین، برنامه‌ریزی برای ارائه آموزش مهارت زندگی به این دانش‌آموزان اهمیت ویژه‌ای دارد.	اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان، سازگاری اجتماعی و جرأت‌ورزی دانش‌آموزان پایه ششم شهر سقز
(پانزوان نالکباشری، ۱۳۹۸)	نتایج پژوهش داد که آموزش مهارت‌های زندگی از عوامل و مؤلفه‌های مهمی برخوردار است که تأثیر بسزایی در ارتقاء سلامت روان ایفا می‌کند.	اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و سلامت روان
(حیدری اسبویی، ۱۳۹۷)	نتایج نشان داد بین حل مسئله، مهارت‌های زندگی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معناداری وجود دارد.	بررسی رابطه بین حل مسئله، مهارت‌های زندگی با سلامت روان دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان بابل

3. Eimear

بر اساس پژوهش‌های بهرامی، (۱۳۹۵)؛ یوسفی، (۱۳۹۵)؛ رضایپور، (۱۳۹۴)؛ میر، (۲۰۱۵)^۱؛ اعظمی، جعفری و کریمی (۱۳۹۴) در ارتقاء سلامت روان؛ آموزش مهارت‌های زندگی نقش مؤثر و مهمی ایفا می‌نماید و تحقیقات بسیاری به ارتقاء سلامت روان مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی اشاره کرده‌اند که از جمله آن می‌توان به شاهرخیان، فاطمی و نیازی (۲۰۲۱)؛ پراسیوتو، سوریونو و گوپتا (۲۰۲۱)؛ میری، بهرام‌نژاد و راصدی نژاد (۲۰۲۰)؛ شک، لین، ما، یو، لنگ، دو و وو (۲۰۲۰)؛ ناشیدا، عبدالله، کرایوس و احمد (۲۰۱۹) اشاره کرد و همچنین تحقیقات بسیاری نیز به اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر مدل 4H اشاره کرده‌اند که از جمله آن می‌توان به نارو و لورا (۲۰۱۷)؛ میر (۲۰۱۵)؛ شارما (۲۰۰۳)؛ سندرا (۲۰۰۲) و دانکن (۲۰۰۰) اشاره کرد. بنابراین، ارائه الگوی ارتقاء سلامت روان بومی بر اساس ویژگی‌های فردی، فرهنگی و محلی دانش‌آموزان ابتدایی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر دارد و مطالعه حاضر با هدف ارائه الگوی ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی و مدل 4H اجرا و سعی می‌شود به سئوالات ذیل پاسخ داده شود:

سئوالاتی‌های پژوهش

- ۱) ابعاد، مؤلفه‌ها و شاخص‌های ارائه الگوی ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی و عوامل سه شاخگی کدامند؟
- ۲) ارائه الگوی ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی و عوامل سه شاخگی که پیش‌بینی‌کننده مؤلفه‌های مدل 4H باشند، چگونه است؟

روش پژوهش

پژوهش از نظر اهداف کاربردی و از نظر داده‌ها از نوع آمیخته متوالی تبدیلی (کیفی و کمی) و از نظر نوع مطالعه و ماهیت پژوهش در بعد کیفی مرور سیستماتیک و جستجوی اکتشافی و از بعد کمی پیمایشی مقطعی است که طی سه مرحله انجام شده است: در مرحله اول یا مرحله شناخت و تبیین طرح تحقیق، تهیه طرح تحقیق، مطالعه مقدماتی مبانی نظری مرتبط با تحقیق و مفاهیم و مقوله‌های بررسی شد که می‌توانند با مدل 4H و مدل سه شاخگی در سطح شهرستان رفسنجان مرتبط شود. همچنین ادبیات پژوهشی داخلی و خارجی بررسی شد. در مرحله دوم یعنی مرحله شناسایی مؤلفه‌ها و طراحی الگو (تحقیق کیفی) با توجه به یافته‌های مرحله اول تحقیق در ابتدای امر سئوالات مصاحبه تدوین شد و سپس مصاحبه‌های عمیق با خبرگان و صاحب‌نظران حوزه مهارت‌های زندگی انجام شد. انتخاب نمونه‌ها در این بخش تا مرحله اشباع نظری پیش رفت. در ادامه تحلیل داده‌های کیفی به روش کدگذاری باز و محوری انجام و در پایان این مرحله الگوی تحقیق استخراج و تدوین شد. جامعه آماری در بخش کیفی شامل کلیه صاحب‌نظران و خبرگان (شامل خبرگان، متخصصان و افراد آگاه در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان ابتدایی بود. خبرگان پژوهش افرادی بودند که از نظر آگاهی و اطلاعات در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان ابتدایی برجسته بوده و اینکه بتوانند با ارائه اطلاعات دقیق

^۱.Meyer (2015)

نمادی از جامعه باشند. برای تعیین نمونه‌های این پژوهش و تعیین این گروه از خبرگان از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند استفاده شد. ویژگی‌های کسانی که پرسشنامه دلفی برای آن‌ها ارسال شد عبارت بودند از: ۱. حداقل مدرک دکتری؛ ۲. حداقل پنج سال فعالیت در هیأت علمی دانشگاه؛ ۳. آگاهی به ادبیات حوزه آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان ابتدایی) و جامعه آماری بخش کمی مشتمل بر کلیه معلمان ابتدایی شهرستان رفسنجان به تعداد ۱۴۵۷ نفر هستند.

جدول ۲: حجم جامعه آماری

جنسیت	تعداد	درصد
مرد	۵۵۶	۱۶/۳۸
زن	۹۰۱	۶۱/۸۴
مجموع	۱۴۵۷	۱۰۰

روش نمونه‌گیری در بخش کیفی غیراحتمالی از نوع هدفمند و گلوله برفی و روش نمونه‌گیری در بخش کمی تصادفی طبقه‌ای بود. روش تعیین حجم نمونه در پژوهش حاضر مشتمل بر دو بخش کیفی و کمی است؛ در بخش کیفی با بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد (شایان ذکر است که داده‌های به دست آمده در مصاحبه ۱۲ به اشباع نظری رسیدند) و در بخش کمی حجم نمونه با بهره‌گیری از فرمول کوکران حداقل تعداد نمونه مورد نیاز برابر با ۳۰۴ نفر برآورد شد.

در ارتباط با مدل 4H با توجه به روش مرور سیستماتیک منابع موجود در زمینه مدل 4H یک فرم مصاحبه نیمه ساختار یافته پژوهشگر ساخته به مدد کدگذاری باز و کدگذاری محوری اطلاعات حاصل از بررسی منابع موجود تدوین و برای خبرگان ارسال شد تا به مدد فن دلفی توافق متخصصان در مورد ابعاد و نشانگرهای شناسایی شده به دست آید. در ارتباط با مدل سه شاخگی از روش جستجوی اکتشافی از نظرات ۳۰ نفر متخصص حوزه مهارت‌های زندگی استفاده شد و عوامل مؤثر بر مهارت‌های زندگی در سه حوزه ساختاری، رفتاری و زمینه‌ای شناسایی شد. در مرحله بعد کمی فرم نهایی به دست آمده از تحلیل منابع مرتبط با مدل 4H با ۱۳۵ سؤال در اختیار ۳۰ متخصص قرار گرفت تا با استفاده از فن دلفی توافق نهایی بررسی شود که در نهایت ۱۰۴ سؤال طبق شاخص‌های روایی محتوایی و نسبت روایی محتوایی مطلوب شناسایی شد و بر روی نمونه نهایی اجرا شد. در ارتباط با مدل سه شاخگی ۳۵ سؤال در ارتباط با ۱۰ عامل از مصاحبه‌ها استخراج شد که ۳۰ نفر متخصص مهارت‌های زندگی به آن‌ها پاسخ دادند و در نهایت بر ۳۰ سؤال توافق حاصل و بر روی نمونه نهایی اجرا شد.

روایی و پایایی ابزار: اعتبار ابزار گردآوری داده‌های پرسشنامه عوامل مؤثر در ارتقاء سلامت روان مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی از طریق آلفای کرونباخ و اعتبار مرکب (CR) محاسبه شد که ملاک مناسب بودن ۰/۷ بود و پایایی پرسشنامه مدل سه شاخگی بر حسب آلفای کرونباخ محاسبه شد. روایی پرسشنامه عوامل مؤثر در ارتقاء سلامت روان مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان ابتدایی از طریق روایی واگرا، همگرا و

روش‌های تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی انجام شد و روایی پرسشنامه مدل سه شاخگی بر حسب ضریب نسبت روایی محتوا (CVR) و تحلیل عاملی اکتشافی بررسی شد که مقادیر آن در جدول‌های ذیل نشان داده شده است:

جدول ۳: پایایی و روایی‌های مختلف مهارت‌های 4H مؤثر در ارتقاء سلامت روان

روایی واگرا		روایی همگرا (AVE)	پایایی مرکب (CR)	پایایی آلفای کرنباخ	مؤلفه
ASV	MSV				
۰/۰۱۷	۰/۱۵	۰/۵۳	۰/۷۲	۰/۷۳۱	تصمیم‌گیری
۰/۰۰۱	۰/۰۲	۰/۸	۰/۷۵	۰/۸۳۴	تفکر خلاق
۰/۰۰۰	۰	۰/۷۹	۰/۷۳	۰/۹۳۱	تفکر انتقادی
۰/۰۱۳	۰/۱۵	۰/۴۶	۰/۶۱	۰/۶۴۳	هدف‌گذاری
۰/۰۰۸	۰/۰۹	۰/۶۳	۰/۷۹	۰/۷۶۳	حل مسئله
۰/۰۰۲	۰/۰۲	۰/۶۴	۰/۷۵	۰/۷۶۲	خودآگاهی
۰	۰	۰/۵۳	۰/۷۸	۰/۸۲۶	مدیریت
۰/۰۱	۰/۱۴	۰/۵۶	۰/۷۹	۰/۸۹۱	ارتباطات
۰/۰۱	۰/۱۴	۰/۵۳	۰/۷۵	۰/۸۴۳	همکاری
۰/۰۰۶	۰/۰۸	۰/۸	۰/۷	۰/۹۴۴	مهارت‌های قابل عرضه
۰/۰۰۶	۰/۰۸	۰/۵۲	۰/۷۹	۰/۹۴۶	خودمسئولیتی
۰/۰۰۱	۰/۰۱	۰/۶۸	۰/۷	۰/۹۲۷	اخلاق‌کاری
۰/۰۱۹	۰/۲۷	۰/۵۶	۰/۷۶	۰/۷۵۲	عزت نفس
۰/۰۱۹	۰/۲۷	۰/۵۶	۰/۷۲	۰/۸۳۵	توجه به دیگران
۰	۰	۰/۴۵	۰/۶۵	۰/۸۳	مهارت زندگی سالم

جدول ۴: پایایی و روایی پرسشنامه مدل سه شاخگی

CVR	پایایی آلفای کرنباخ	مؤلفه
۰/۶	۰/۹۷	کتاب درسی
۰/۴۷	۰/۹	تلویزیون
۰/۷۳	۰/۸۳	کارگاه آموزشی
۰/۶	۰/۷۹	خانواده
۰/۶	۰/۷۴	همسالان
۰/۷۳	۰/۶۶	جامعه
۰/۴۷	۰/۷۵	فضای مجازی
۰/۴۷	۰/۸۹	مشاور
۰/۷۳	۰/۸۷	کتاب‌های غیر درسی
۰/۶	۰/۷	مدرسه

روش‌های گردآوری اطلاعات: داده‌های پژوهش حاضر در دو بخش کیفی و کمی، به روش کتابخانه‌ای و میدانی به شرح زیر گردآوری شد: در بخش کیفی از هر دو روش کتابخانه‌ای و میدانی برای گردآوری داده‌ها استفاده شد. در گام اول ابتدا به‌منظور آشنایی مفاهیم پایه و مبانی نظری کلیه تئوری‌ها، الگوها، مدل‌ها و یافته‌های ملی و جهانی در خصوص مدل 4H و مدل سه شاخگی مطالعه و به‌طور دقیق بررسی شد. در این راستا با مطالعه اسناد و مدارک، شامل کتب مقالات، رساله‌ها، پایگاه‌های اطلاعاتی مبانی نظری و پیشینه پژوهش به دست آمد و در نهایت به کسب گزاره‌های مفهومی به تعداد ۱۳۵ مورد برای پرسشنامه مدل 4H و ۳۵ مورد برای پرسشنامه مدل سه شاخگی به دست آمد. در گام دوم به‌منظور گردآوری داده‌ها، از روش میدانی استفاده شد. به مدد کدگذاری باز شاخص‌های ابزار به وسیله پژوهشگر احصا شد. در گام سوم به مدد کدگذاری محوری شاخص‌های احصا شده به وسیله پژوهشگر مقوله‌بندی شد. در گام چهارم شاخص‌های مقوله‌بندی شده مدل 4H در قالب یک فرم مصاحبه نیمه ساختار یافته برای ۳۰ نفر خبره ارسال شد و پرسشنامه مدل سه شاخگی نیز در اختیار ۳۰ نفر متخصص حوزه مهارت‌های زندگی قرار گرفت. در گام پنجم این روند به مدد فن دلفی تا اشباع نظری خبرگان ادامه یافت و در مجموع در پایان فن دلفی ۴ بعد و ۱۵ مؤلفه و ۱۰۴ شاخص در مورد مدل 4H و ۳ بعد، ۱۰ عامل و ۳۰ شاخص درباره مدل سه شاخگی مورد تأیید خبرگان قرار گرفت. در گام ششم، ابعاد، مؤلفه‌ها و شاخص‌ها و اولویت آن‌ها در قالب یک الگو ترسیم و به مدد نقطه نظرات خبرگان الگوی آموزش مهارت‌های زندگی اعتباریابی نظری شد.

در بخش کمی برای گردآوری داده‌ها از روش میدانی استفاده شد. ابزارهای مورد استفاده در این مرحله پرسشنامه‌های محقق ساخته بود که طی مرحله کیفی به دست آمده بودند. این پرسشنامه‌ها شامل ۴ بعد اصلی و ۱۵ بعد خرد برای پرسشنامه مهارت‌های زندگی و ۳ بعد اصلی و ۱۰ بعد خرد برای پرسشنامه مدل سه شاخگی بود که بر روی طیف لیکرت ۵ درجه‌ای تنظیم شده بودند. سؤال‌های مربوط به دو پرسشنامه مدل مهارت‌های زندگی و مدل سه شاخگی در جدول ۲ و ۳ به شرح ذیل است.

پس از تدوین پرسشنامه‌ها و جمع‌آوری داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها، تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های مرسوم آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. ابتدا به کمک روش‌های مرسوم آمار توصیفی مانند رسم جداول توزیع فراوانی، رسم نمودارها و رسم جداول مشخصه‌های آماری، به توصیف جمعیت‌شناختی نمونه و توصیف متغیرهای پژوهش اقدام شد. سپس از آزمون آماری موسوم به تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی برای تدوین الگوی مقدماتی مهارت‌های زندگی و مدل سه شاخگی و همچنین ارتباط این دو دسته عوامل با یکدیگر استفاده شد.

جدول ۵: سؤالات مربوط به پرسشنامه مهارت‌های 4H مؤثر در ارتقاء سلامت روان

شماره سؤالات	مؤلفه‌ها	ابعاد اصلی
۴-۱	تصمیم‌گیری	مهارت‌های ذهنی
۱۰-۵	تفکر خلاق	
۱۶-۱۱	تفکر انتقادی	
۲۱-۱۷	هدف‌گذاری	
۲۶-۲۲	حل مسأله	
۳۱-۲۷	خودآگاهی	
۳۷-۳۲	مدیریت	
۴۴-۳۸	ارتباطات	مهارت‌های عاطفی
۵۱-۴۵	همکاری	
۵۷-۵۲	مهارت‌های قابل عرضه	مهارت‌های اجتماعی
۶۶-۵۸	خودمسئولیتی	
۷۲-۶۷	اخلاقی کاری	
۷۶-۷۳	عزت نفس	مهارت‌های سلامت
۸۳-۷۷	توجه به دیگران	
۹۱-۸۴	مهارت زندگی سالم	

جدول ۶: سؤالات پرسشنامه مدل سه شاخگی

سؤالات مؤلفه‌ها	مؤلفه‌ها	ابعاد اصلی
۱۲-۱۰	خانواده	ساختاری
۲۷-۲۶	مدرسه	
۱۵-۱۳	همسالان	رفتاری
۱۸-۱۶	جامعه	
۳-۱	کتاب درسی	زمینه‌ای
۶-۴	تلویزیون	
۹-۷	کارگاه آموزشی	
۲۱-۱۹	فضای مجازی	
۲۳-۲۲	مشاور	
۲۵-۲۴	کتاب‌های غیر درسی	

یافته‌های پژوهش

سؤال اول پژوهش: ابعاد، مؤلفه‌ها و شاخص‌های ارائه الگوی ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی و عوامل سه شاخگی کدامند؟

به‌منظور پاسخگویی به این سؤال از روش مرور سیستماتیک استفاده شد و منابع موجود در این زمینه بررسی شد و داده‌های اولیه به‌دست آمده از این منابع به کمک روش کدگذاری باز و محوری تحلیل شد. در این مرحله از پژوهش، مفاهیم و نکات کلیدی به‌دست آمده از دو فرایند مطالعه ادبیات نظری و پیشینه پژوهش فهرست شدند. ابتدا مفاهیم و نکات کلیدی به‌دست آمده در خصوص مدل 4HI در ارتباط با عناصر اصلی آموزش مهارت‌های زندگی در داخل و خارج از کشور بررسی و فهرست شدند. عبارات، مفاهیم و گویه‌های مستخرج شده از پژوهش‌ها، با انجام تحلیل‌های دقیق، یکسان‌سازی (انتخاب واژگان صحیح‌تر، حذف مفاهیم مشترک) شد؛ در این مرحله ۱۳۵ گویه به‌دست آمد. گویه‌های به‌دست آمده در قالب یک چک لیست در اختیار متخصصان حوزه آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان ابتدایی قرار گرفت که بر طبق نظر آن‌ها بعضی از سؤالات حذف و ۱۰۴ گویه احصا شد، و به شرح جدول ذیل است:

جدول ۷: شاخص‌های به دست آمده از مرحله فن دلفی

ردیف	مؤلفه اصلی	مؤلفه خرد	شاخص	CVI	CVR
۱	مهارت تصمیم‌گیری	مهارت	توانایی لیست کردن گزینه‌ها را قبل از تصمیم‌گیری دارد.	۰/۸۷	۰/۸۶
۲			به پیامد تصمیم‌گیری خود فکر می‌کند.	۱	۰/۸۷
۳			توانایی تجدید نظر در تصمیمات خود را دارد.	۰/۸	۰/۸۹
۴			در صورت نامناسب بودن راه حل انتخابی، به راحتی راه حل دیگر را انتخاب می‌کند.	۱	۰/۸۱
۵			به اجرای تصمیمات خود پایبند است	۰/۸۷	۰/۸۱
۶	مهارت تفکر خلاق	مهارت	در شناسایی راه حل‌های جدید برای رویارویی با مشکلات زندگی از توانایی لازم برخوردار هست.	۱	۰/۸۵
۷			در رویارویی با مشکلی، سریع می‌تواند راه حلی برای آن پیدا کند.	۰/۸۷	۰/۸۵
۸			در ایجاد ایده‌های جدید از چیزهای معمولی توانایی دارد.	۰/۸۹	۰/۸۵
۹			با تغییر شرایط اجتماعی، توانایی سازگاری با آن‌ها را دارد.	۱	۱
۱۰			در کار خود از خلاقیت و ایده‌های ابتکاری برخوردار هست.	۰/۸۷	۰/۸۹
۱۱			از تفکر خلاق برخوردار هست.	۰/۸۷	۰/۸۵
۱۲	مهارت تفکر انتقادی	مهارت	مهارت بررسی دقیق موقعیت‌ها را به وسیله سؤال کردن دارد.	۱	۰/۸۵
۱۳			توانایی استدلال دارد.	۱	۱
۱۴			می‌تواند به تنهایی ایده بدهد.	۱	۱
۱۵			می‌تواند به تنهایی تصمیم بگیرد.	۱	۰/۸۸

ردیف	مؤلفه اصلی	مؤلفه خرد	شاخص	CVI	CVR
۱۶			اغلب به دنبال ایده‌های جدید است.	۰/۹۲	۰/۸۵
۱۷			برایش مهم است که نظرات دیگران را بفهمد.	۰/۸۷	۰/۸۵
۱۸			معمولاً دربارهٔ پیامدهای یک تصمیم قبل از اقدام به کاری، فکر می‌کند.	۱	۰/۸۶
۱۹			اغلب در مورد اقدامات خود فکر می‌کند تا بداند آیا می‌تواند آن‌ها را بهبود بخشد.	۰/۸۵	۰/۸۵
۲۰	مهارت هدف گذاری		با ناکامی‌ها و شکست‌ها به شیوهٔ مناسب مقابله می‌کند.	۰/۸۹	۰/۸۶
۲۱			در تدوین اهداف بلند مدت توانایی لازم را دارد.	۰/۸۸	۰/۸۶
۲۲			برای رسیدن به اهداف خود به قدر کافی تلاش می‌کند.	۰/۸۷	۰/۸۶
۲۳			از مهارت برنامه‌ریزی برخوردار هست.	۰/۸۷	۰/۸۵
۲۴			از توانایی تکمیل طرح یا کارهای خود برخوردار هست.	۸۷	۰/۸۶
۲۵			توانایی مقابله با مسائل مختلف زندگی را دارد.	۰/۸۹	۰/۸۶
۲۶	مهارت حل مساله		می‌تواند برای مشکلات یا معضلات دشوار راه حلی پیدا کند.	۱	۱
۲۷			از مهارت حل تعارض برخوردار هست.	۰/۸۹	۰/۸۶
۲۸			به تنهایی توانایی یک انتخاب خوب را دارد.	۱	۱
۲۹			درک چگونگی انجام کار را دارد.	۱	۱
۳۰	مهارت خودآگاهی		می‌داند هر کسی دارای یکسری ویژگی‌ها و استعدادها متفاوت با دیگران است.	۰/۸۹	۰/۸۵
۳۱			بر روی خود کنترل لازم را دارد.	۱	۱
۳۲			حقوق و مسئولیت‌های خود را می‌داند.	۱	۱
۳۳			از نقاط ضعف و قوت خویش آگاه هست.	۱	۱
۳۴			نسبت به خود اعتماد به نفس و نگرش مثبت دارد.	۱	۰/۸۶
۳۵			از مهارت تعیین هدف برخوردار هست.	۱	۰/۸۶
۳۶			از مهارت برنامه‌ریزی یا سازماندهی مناسبی برخوردار هست.	۱	۱
۳۷			در کارهای خود انعطاف‌پذیر هست.	۱	۰/۸۶
۳۸	مهارت مدیریت		می‌تواند یک گروه را برای رسیدن به هدف سازماندهی کند.	۱	۱
۳۹			دیگران را در رهبری مشارکت می‌دهد.	۱	۰/۸۷
۴۰			می‌تواند به خوبی خود را به دیگران معرفی کند.	۱	۰/۸۸
۴۱			می‌تواند با دقت به دیگران گوش دهد.	۱	۱
۴۲			می‌تواند به خوبی افکار، احساسات، و ایده‌های خود را بیان کند.	۱	۱
۴۳			توانایی ارتباط کلامی مؤثر با دیگران را دارد.	۱	۱
۴۴			در ارتباطات غیر کلامی، توانایی و درک احساسات دیگران را دارد.	۱	۰/۸۵
۴۵	ارتباطات		به درخواست‌های غیر معقول دیگران به راحتی نه می‌گوید.	۱	۰/۸۶

ردیف	مؤلفه اصلی	مؤلفه خرد	شاخص	CVI	CVR
۴۶			در برقراری ارتباط با دیگران از روش‌های مناسب استفاده می‌کند.	1	۰/۸۵
۴۷			به راحتی با دیگران رابطه برقرار می‌کند.	۰/۸۹	۰/۸۶
۴۸			در پیدا کردن دوست جدید و همچنین از دست ندادن دوستان قدیمی مهارت دارد.	1	۰/۸۵
۴۹			در موقع نیاز می‌تواند از دیگران به خوبی کمک یا مشورت بگیرد.	1	1
۵۰			می‌تواند با کسانی که با آن‌ها فرق دارد کار یا تفریح کند.	۱	۰/۸۷
۵۱			می‌تواند انواع نقش را در گروه‌های کاری بر عهده بگیرد.	۰/۸۹	۰/۸۶
۵۲			می‌تواند بین نقش گروهی و فردی خود به راحتی تمایز قائل شود.	1	۰/۸۵
۵۳			ایده‌های خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارد.	1	۰/۸۷
۵۴			می‌تواند با دیگران کار کند.	۱	۰/۸۶
۵۵			می‌تواند در کار تیمی شرکت کند.	۱	۱
۵۶	می‌تواند در تصمیم‌گیری به دیگران کمک کند.	۱	۰/۸۵		
۵۷	نسبت به افراد هم سن خود از مهارت رهبری بیش‌تری برخوردار است.	۰/۹۱	۰/۸۶		
۵۸	زمانی مسئولیتی به او داده می‌شود، آن را به بهترین نحو انجام می‌دهد.	۰/۹۱	۰/۸۷		
۵۹	حاضر است به گروه کمک کند.	۰/۹۱	۰/۸۸		
۶۰	در موقعیت‌های مختلف اجتماعی به راحتی با دیگران تعامل برقرار می‌کند.	۰/۹۱	۰/۸۸		
۶۱	مهارت‌های قابل عرضه		توانایی حل مسائلی را که با آن روبرو هست، دارد.	۱	۰/۷۶
۶۲			دستورالعمل‌ها را به همان نحوی که به او داده شده می‌شود، دنبال می‌کند.	۱	۰/۸۵
۶۳			در تیم به عنوان یک عضو مشارکت می‌کند.	۰/۹۱	۰/۸۷
۶۴			توانایی پذیرش مسئولیت انجام یک کار را دارد.	۱	۰/۸۸
۶۵	مهارت‌های قابل عرضه		برای انجام کارهای خود توانایی برنامه‌ریزی دارد.	۰/۸۹	۰/۸۵
۶۶			از منابع طبیعی محیط خود، خردمندانه استفاده می‌کند.	۱	۰/۸۷
۶۷			می‌تواند برای استفاده از منابع مالی برنامه‌ریزی کند.	۰/۸۹	۰/۸۷
۶۸			در استفاده از وسایل شخصی خود مراقبت دارد.	۱	۱
۶۹			در کار خود تعهد دارد.	۱	۱
۷۰			دیگران می‌توانند به او اعتماد کنند.	۰/۸۹	۰/۸۶
۷۱			مسئولیت اقدامات خود را بر عهده می‌گیرد.	۱	۱
۷۲			اشتباهات خود را می‌پذیرد.	۱	۱
۷۳			این موضوع را درک می‌کند که به آنچه تعهد دارد باید عمل کند.	۰/۸۹	۰/۸۶
۷۴			مهارت اخلاق کاری		در کار خود رویکردها و چیزهای جدید را امتحان می‌کند.
۷۵	در کار خود اخلاق دارد.	۰/۹۰			۰/۸۶

ردیف	مؤلفه اصلی	مؤلفه خرد	شاخص	CVI	CVR
۷۶			تا کار خود را به پایان نرساند، از آن دست نمی‌کشد.	۰/۹۱	۰/۸۶
۷۷			کمک کار و یاری‌رسان برای دیگران هست.	۱	۱
۷۸			مؤدب هست.	۱	۱
۷۹			تابع مقررات هست.	۰/۹۲	۰/۸۶
۸۰			برای رسیدن به اهداف خود سخت تلاش می‌کند.	۱	۱
۸۱			قادر به ادامه کار در شرایط سخت است.	۰/۹۲	۰/۸۶
۸۲	مهارت عزت نفس		اعتماد به نفس دارد.	۱	۰/۸۶
۸۳			خودمسئولیتی دارد.	۰/۹۲	۰/۸۶
۸۴			برای خود احترام قائل است.	۱	۱
۸۵			میتواند احساسات خود را مدیریت کند.	۰/۹۱	۰/۸۶
۸۶			از خودنظم‌دهی برخوردار هست.	۰/۹۱	۰/۸۶
۸۷	مهارت توجه به دیگران		یکسانی و تفاوت در افراد را درک می‌کند و می‌تواند چگونگی درک این تفاوت‌ها را یاد بگیرد.	۰/۸۸	۰/۸۶
۸۸			نسبت به بیماران مراقبت دارد.	۱	۱
۸۹			نسبت به دیگران، درک، مهربانی، توجه و محبت دارد.	۱	۱
۹۰			می‌تواند با دیگران همدلی کند.	۱	۱
۹۱			در صورت درخواست دیگران وسایل خود را به آن‌ها قرض می‌دهد	۰/۹۲	۰/۸۶
۹۲			همیشه در حال توسعه روابط خود با دیگران هست.	۰/۹۲	۰/۸۶
۹۳			نسبت به هیجان‌های خود شناخت دارد.	۱	۰/۸۸
۹۴			نسبت به هیجان‌های دیگران شناخت دارد.	۱	۰/۸۶
۹۵			می‌تواند با ناکامی و شکست مقابله کند.	۱	۱
۹۶			می‌تواند با غم مقابله کند.	۱	۱
۹۷	می‌تواند با ترس مقابله کند.	۱	۱		
۹۸	مهارت زندگی سالم		می‌تواند ترس‌ها، احساسات و مشکلات خود را با دیگران در میان بگذارد	۱	۰/۸۶
۹۹			می‌تواند با شرایط سخت مقابله کند.	۱	۱
۱۰۰			از غذاهایی استفاده می‌کند که برای سلامتی مفید هستند.	۱	۰/۸۶
۱۰۱			از رفتارهای پرخطر اجتناب می‌کند.	۱	۱
۱۰۲			می‌تواند استرس خود را مدیریت کند.	۰/۸۷	۰/۸۶
۱۰۳			راه‌های پیشگیری از بیماری را می‌داند.	۱	۰/۸۶
۱۰۴			راه‌های ایمنی و امنیت شخصی را می‌داند.	۱	۱

سؤال دوم پژوهش: الگوی ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی و عوامل سه شاخگی که پیش‌بینی‌کننده مؤلفه‌های مدل 4H باشند، چگونه است؟

نتایج جدول شماره ۸ شاخص‌های برازش مدل تحلیل شده را نشان می‌دهد. نتایج نشان داد که در مدل اولیه (مدل با همه مسیرهای ممکن) مقدار (SRMR=۰/۰۲۸، RSMEA=۰/۰۸۵، $\chi^2=۵۳۹/۸۳$ ، df=۱۰۵، p=۰/۰۰۰) است که حاکی از برازندگی نامطلوب الگو در جامعه است، در مدل ثانویه (مدل اصلاح شده بعد از حذف مسیرهای غیر معنادار) مقدار (SRMR=۰/۰۳۶، RSMEA=۰/۰۵۷، $\chi^2=۶۴۴/۰۱$ ، df=۲۲۶، p=۰/۰۰۰) است که حاکی از برازندگی قابل قبول الگو در جامعه است، همچنین به منظور تعیین مناسب بودن برازندگی الگو با داده‌ها از شاخص‌های برازندگی استفاده شد. نتایج نشان داد که شاخص نرم شده برازندگی^۱ (NFI)=۰/۹۰، و شاخص برازندگی تطبیقی^۲ (CFI)=۰/۹۳ است که نشان دهنده برازندگی قابل قبول مدل با داده‌ها است، بخصوص مقدار CFI که از دیدگاه مولر^۳ (۱۹۹۹) باید بالای ۰/۹ و از دیدگاه وستون و گور^۴ (۲۰۰۶) باید بالای ۰/۹۵ باشد تا مدل برازندگی مناسبی با داده‌ها داشته باشد زیرا تحت تاثیر حجم نمونه قرار نمی‌گیرد. همچنین اگر جذر برآورد واریانس خطای تقریب^۵ (RMSEA≤۰/۰۵) بسیار خوب، بین ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ باشد برازش قابل قبول و اگر بالاتر از ۰/۰۸ باشد برازش ضعیف است و جذر میانگین مجذور خطای استاندارد شده^۶ (SRMR≤۰/۰۸) برازش مطلوب و بالاتر برازش نامطلوب را نشان می‌دهد که در این مطالعه RMSEA بین ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ و SRMR زیر ۰/۰۸ بود که حاکی از برازش قابل قبول است. در نهایت بر اساس یافته‌ها، الگوی پژوهش (الگوی ۱) ارائه شد.

جدول ۸-: شاخص‌های برازندگی الگو

الگو	χ^2	df	Sig	(RMSEA)	(SRMR)	(NFI)	(NNFI)	(CFI)	(GFI)	(AGFI)
الگو اولیه با همه مسیرها	۵۳۹/۸۳	۱۰۵	۰/۰۰۰	۰/۰۸۵	۰/۰۲۸	۰/۹۲	۰/۸۱	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۷۹
الگوی اصلاح شده (حذف مسیرهای غیر معنادار)	۶۴۴/۰۱	۲۲۶	۰/۰۰۰	۰/۰۵۷	۰/۰۳۶	۰/۹۰	۰/۹۱	۰/۹۳	۰/۹۲	۰/۸۸

۱. Normed Fit Index(NFI)

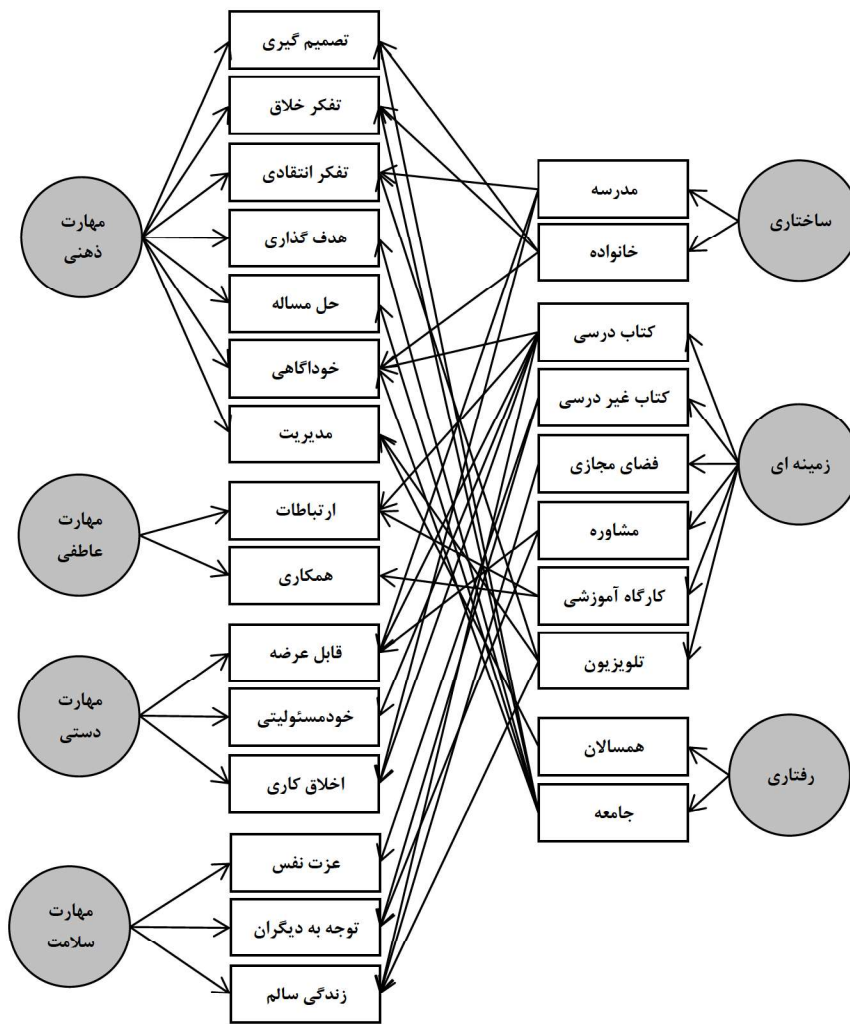
۲. Comparative Fit Index(CFI)

۳. Muller

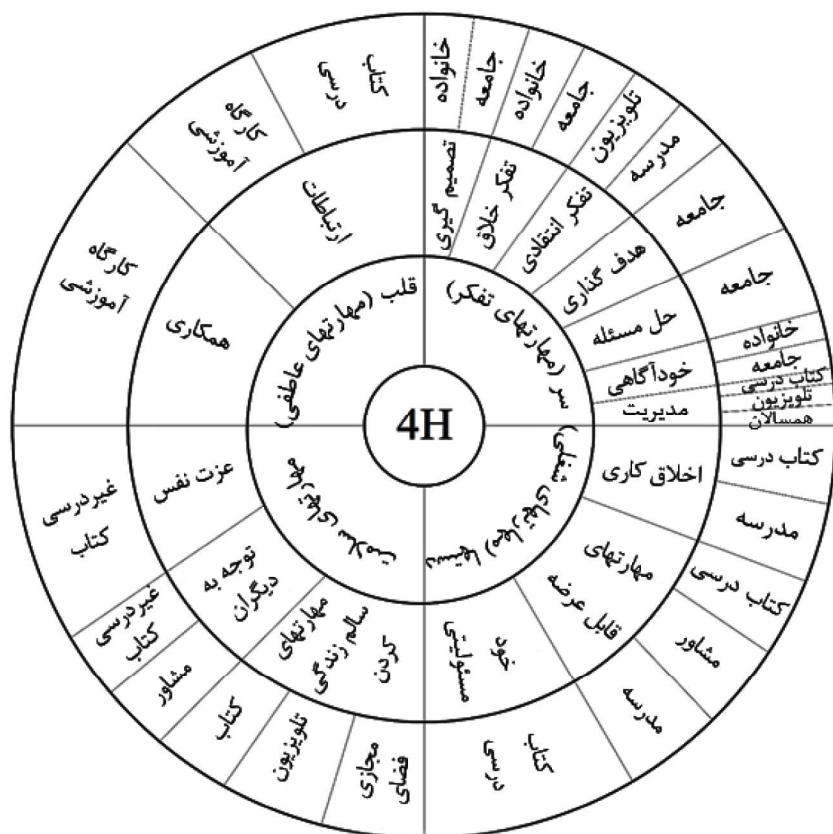
۴. Weston& Gore Jr

۵. Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA)

۶. Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)



نمودار ۱: الگوی اولیه تحقیق



الگو ۱: الگوی نهایی پژوهش، الگوی ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی و عوامل سه شاخگی

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که الگوی ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی و عوامل سه شاخگی شامل مؤلفه‌های: اخلاق کاری، خودآگاهی، مدیریت، مهارت زندگی سالم، مهارت‌های قابل عرضه، هدف‌گذاری، تفکر خلاق، عزت نفس، توجه به دیگران، حل مسأله، تفکر انتقادی، خودمسئولیتی، تصمیم‌گیری، ارتباطات و همکاری است که در ارتقاء سلامت روان مؤثر هستند. مؤلفه بعدی خودآگاهی پایه و زیر بنای یادگیری تمام مهارت‌ها و همچنین داشتن یک زندگی با کیفیت است. انسان با شناخت صحیح از خود در بسیاری از مواقع بحرانی به کنترل هیجانات منفی خود و در نتیجه تصمیم‌گیری‌های صحیح و منطقی قادر است

که به ایجاد سلامت روانی مطمئن منجر می‌شود و از آسیب‌های جدی به آن جلوگیری می‌کند. خودآگاهی، به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی قابل تأمل است، اکثر مکاتب و روش‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی در مباحث روان‌شناختی و حتی پیش از آن‌ها، مکاتب الهی به ویژه اسلام، افراد را به تدبیر در خویشتن فرا خوانده‌اند. مؤلفه بعدی، مهارت مدیریت می‌باشد، کودکان با یادگیری مهارت مدیریت مسائل اجتماعی، از جمله مسائلی مانند: اعتیاد، مسائل جنسی و ناهنجاری‌های اجتماعی می‌توانند از آسیب به سلامت روان خود جلوگیری و حتی به ارتقاء آن منجر شوند. مؤلفه بعدی مهارت‌های سالم زیستن است که به معنی انتخاب سبک زندگی سالم، مدیریت استرس، پیشگیری از بیماری‌ها و ایمنی فردی است. مؤلفه بعدی، مهارت‌های قابل عرضه است، مهارت‌های شخصیتی، رفتاری، ارتباطی، شغلی، ایده‌یابی، خلاقیت و نوآوری، همه از این نوع مهارت‌ها هستند که موجب ارتقاء سلامت روان کودک می‌شوند. مؤلفه بعدی، مهارت هدف‌گذاری است، کودکی که بتواند از این مهارت به خوبی و به جای مناسب استفاده کند باید بتواند با ناکامی‌ها و شکست‌ها به شیوه مناسب مقابله و موجبات ارتقاء سلامت روانی خود را فراهم کند. مؤلفه‌های بعدی، تفکر خلاق و عزت نفس است. نداشتن عزت نفس موجب انتقاد شدید فرد از خود می‌شود که عواقب آن به صورت اضطراب، افسردگی، بی‌اعتمادی، پوچی و بهبودگی را به دنبال دارد. چنین فردی به علت نداشتن اعتماد به نفس در بسیاری از زمینه‌ها دچار مشکلات فراوان شده و همواره به سلامت روان خود آسیب می‌زند. مؤلفه بعدی، مهارت توجه به دیگران است، کودکی که از مهارت توجه به دیگران برخوردار باشد، نسبت به بیماران مراقبت دارد، نسبت به دیگران، درک، مهربانی، توجه و محبت دارد، می‌تواند با دیگران همدلی کند و از سلامتی روان خوبی بهره‌مند باشد. مؤلفه‌های بعدی، مهارت حل مسأله و تفکر انتقادی هستند. به زعم هندریکس (۱۹۹۸)، راهبردهای تجزیه و تحلیل، مقایسه، استدلال و انعکاس تمرکز بر تصمیم‌گیری، کشف معنی و برقراری ارتباط با یادگیری گذشته از مؤلفه‌های مؤثر در تفکر انتقادی هستند که می‌توانند در ارتقاء سلامت کودکان مؤثر باشند. کودکان با قدرت اندیشه انتقادی به دنیا نمی‌آیند و این قابلیت را به طور طبیعی نیز ماورای اندازه‌ای کسب نمی‌کنند که برای زنده ماندن نیاز دارند. مؤلفه بعدی، خودمسئولیتی است، مهارت خودمسئولیتی به معنای پاسخگویی به رفتار و تعهدات خود؛ انتخاب برای خود بین درست و نادرست است و طبق نتایج پژوهش حاضر با سلامت روان در رابطه مستقیم است. مؤلفه بعدی، مهارت تصمیم‌گیری است، این مهارت به معنای تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، آمادگی برای تغییر دادن تصمیم‌ها جهت انتخاب گزینه مناسب، به کارگیری معیارهای مرتبط جهت انتخاب گزینه مناسب، پای بند بودن به اجرای تصمیم و اطمینان به تصمیم‌های خود است که در ارتقاء سلامت روان در رابطه مستقیم هستند. مؤلفه بعدی، مهارت ارتباطات است، این مهارت به معنای مهارت‌های اساسی ارتباط کلامی و غیر کلامی، مهارت ارتباط مقابله‌ای در مقابل فشار همسالان، مهارت مقاومت در برابر فشار برای درگیر شدن در فعالیت‌های آسیب‌زا به سلامتی است. مؤلفه بعدی، مهارت همکاری است، این مهارت به معنی مهارت‌های درک و تقبل انواع نقش در گروه، ایجاد تعادل بین نیازهای گروهی و فردی خود، شرکت مؤثر و فعال در تعاملات گروهی، توانایی تفکیک نقش گروهی و فردی خود را از هم، اشتراک‌گذاری ایده‌های خود را با دیگران، توانایی کار کردن با دیگران، شرکت در کار تیمی، کمک در تصمیم‌گیری به دیگران است.

به اشخاصی که قصد دارند از مدل ارائه شده پژوهش استفاده کنند، چه اشخاص حقوقی مانند سازمان‌ها، نهادها، مدارس و آموزشگاه‌ها و چه اشخاص حقیقی مانند دانش‌آموزان، معلمان یا والدین پیشنهاد می‌شود، زمانی که سعی دارند برای ارتقاء سلامت روان به یک یا چند دانش‌آموز ابتدایی مهارت‌های زندگی را آموزش دهند، از دیدگاه عوامل سه شاخگی و طبق الگوی تحقیق باید توجه داشت که این شاخص‌ها با کتاب درسی و غیردرسی، تلویزیون، فضای مجازی و مشاور در ارتباط مستقیم هستند، بنابراین، به والدینی که سلامت کودکانشان در اولویت است پیشنهاد می‌شود به طور موازی همان‌طور که روی شاخص‌های ذکر شده سرمایه‌گذاری می‌کنند، بر روی این پنج عامل نیز سرمایه‌گذاری کنند و هزینه و زمان کافی به آن اختصاص دهند.

همان‌طور که در پیشنهاد قبل ذکر شد با توجه به عوامل سه شاخگی از مهم‌ترین عوامل در بعد سلامت آموزش مهارت‌های زندگی پنج عامل کتاب درسی و غیردرسی، تلویزیون، فضای مجازی و مشاور است؛ بنابراین، به مسئولان آموزشی کشور پیشنهاد می‌شود چنانچه اولویت اول آن‌ها از بین ابعاد آموزش مهارت‌های زندگی بعد سلامت است، بر روی این پنج عامل سرمایه‌گذاری بیشتری کنند و از طریق ساخت محتوای آموزشی جدید و مناسب مطابق با استانداردهای جهانی آن‌ها را در محتوای کتاب‌های درسی بگنجانند و به صورت روزمره از تلویزیون پخش و از طریق فضای مجازی به صورت هر چه بیشتر آن را تبلیغ کنند و در کنار آن از کتاب درسی و مشاور به عنوان تقویت‌کننده استفاده شود. البته چنانچه مسئولان آموزشی کشور از بین ابعاد آموزش مهارت‌های زندگی بعد دیگری از ابعاد را در اولویت اول آموزشی خود دارند، طبق مدل ارائه شده به همین صورت اقدام کنند. به عنوان مثال؛ چنانچه بعد مهارت‌های ذهنی در اولویت اول مسئولان آموزشی باشد، پیشنهاد می‌شود بر روی هفت مؤلفه تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، هدف‌گذاری، حل مسئله، خودآگاهی و مدیریت به صورت موازی با عوامل سه شاخگی یعنی خانواده، جامعه، تلویزیون، مدرسه، کتاب درسی، همسالان و کارگاه آموزشی سرمایه‌گذاری کنند. در این بین باید توجه کافی به این موضوع داشت از آنجا که مسئولان و سیاستگذاران آموزشی کشور در تلویزیون (شبکه‌های آموزشی)، مدرسه و محتوای کتاب درسی ذی‌نفع هستند، آموزش از طریق این سه عامل از عوامل سه شاخگی بیشتر تحت وظایف آموزشی آن‌ها قرار می‌گیرد و دولت باید با حمایت و پشتیبانی کافی از آن‌ها شرایط مناسب آموزش مهارت‌های زندگی را فراهم کند.

فهرست منابع

- اعظمی، محمد، جعفری، علی‌رضا و کریمی، ناهید (۱۳۹۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش خلاقیت دانش‌آموزان دبستانی. *فصلنامه نوآوری و خلاقیت در علوم انسانی*، ۲۲(۳): ۴۳-۲۷.
- بهرامی، م. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش پیش دبستانی بر مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه اول ابتدایی شهر دیواندره، کارشناسی ارشد. پایان نامه دانشگاه علامه طباطبائی
- حیدری اسبویی، عادل (۱۳۹۷). بررسی رابطه حل مسئله، مهارت‌های زندگی و سلامت روان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر یابل، موسسه آموزش عالی آمل، دانشکده علوم انسانی.
- جباری ظهیرآبادی، علی (۱۴۰۰). استفاده از H و TLS در آموزش مهارت‌های زندگی، اولین کنفرانس ملی مطالعات برنامه درسی در هزاره سوم.
- جهانی، جمیله (۱۳۹۸). بررسی استفاده از مؤلفه‌های خلاقیت گیلفورد در مجلات فارسی کودکان. *فصلنامه کتابخانه آستان قدس رضوی*.
- کرم بیگی، پرینا و آسوده، محمد علی (۱۳۹۶). بررسی رابطه حل مسئله، مهارت‌های زندگی و سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی (دوره اول) شهرستان کنگاور، دهمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- خنیفر، حسین، کریم‌زاده، کبری، یزدانی، حمیدرضا و رحمتی، محمد حسین (۱۴۰۰). طراحی کیفی برنامه درسی مهارت‌های زندگی دوره ابتدایی بر اساس نظرات خبرگان، *مجله پژوهشی آموزش و یادگیری* ۱۶ (۱)، ۳۰-۳۰
- خسروی غ.، ن (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان، سازگاری اجتماعی و آرمان دانش‌آموزان پایه ششم شهرستان سقز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور استان آذربایجان شرقی مرکز پیام نور بناب.
- فضلی‌زاده، سهیلا و معصومی فرد، مرجان (۱۳۹۹). نحوه تحقق مهارت‌های زندگی در برنامه‌های درسی دوره ابتدایی، دومین همایش ملی یافته‌های نوین آموزش-یادگیری در مقطع ابتدایی بندرعباس.
- منطق، عبدالوحد و قلناش، عباس (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر بیان و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه ناحیه ۱ شیراز، هشتمین همایش علمی علوم تربیتی و روان‌شناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.
- میینی دهکردی، علی و کشتکار، مهران (۱۳۹۳). بررسی تأثیر مدل سه بعدی بر نوآوری اجتماعی (مطالعه موردی یک شرکت وابسته به صنعت خودرو)، *مجله مدیریت نوآوری*، ۳(۴): ۵۷-۵۷.
- پانزوان، س.ک. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و سلامت روان زنان سرپرست خانوار، پایان نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزش عالی رحمان، گروه روان‌شناسی.
- رضاپورمیر صالح، یاسر، فلاح، محسن و صابری، مصطفی (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار، *مجله زنان و جامعه*، بهار ۹۵، ۷ (۱)

- Azami, M., Jafari, A., Karimi, N. (2012). Investigating the effect of life skills training on increasing the creativity of primary school children; *Quarterly Journal of Innovation and Creativity in Humanities*, 2 (3).
- Bahrami, M., (2016). *Evaluation of the effectiveness of preschool education on life skills of first grade elementary students in Divandere*, M.Sc. Thesis Allameh Tabatabai University.
- Duncan, R. (2000). *Youth leadership life skills development of participants in the West Virginia 4-H camping program*, Thesis submitted to the College of Agriculture, Forestry, and Consumer Sciences at West Virginia University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Agricultural and Environmental Education.
- Eimear, OS., Eimear, G., Louise, D., Gráinne, D. (2021). Decider Life Skills training as a method of promoting resilience with mental health student nurses on clinical placement, *Nurse Education in Practice*, 56, 10-25.
- Fazalizadeh, S., Masoumi Fard, M. (2020). How to Realize Life Skills in Elementary Education Curricula, *Second National Conference on New Findings of Teaching-Learning in Elementary School, Bandar Abbas*.
- Heidari Asbouei, A. (2018). Investigating the Relationship between Problem Solving, Life Skills and Mental Health of Secondary School Students in Babol, *Amol Institute of Higher Education, Faculty of Humanities*.
- Heidari Asbouei, A. (2018). *Investigating the Relationship between Problem Solving, Life Skills and Mental Health of Secondary School Students in Babol*, Amol Institute of Higher Education, Faculty of Humanities
- Hendricks, P.A. (1998, reprinted 2006). Developing youth curriculum using the Targeting Life Skills model. *Ames, Iowa: Iowa State University Extension*
- Jabbari Zahirabadi, A. (2021). The use of 4H and TLS in life skills training, *the first national conference on curriculum studies in the third millennium*
- Jahani, J. (2019). A study of the use of components of Guilford creativity in Persian children's magazines; *Astan Quds Razavi Library Quarterly*
- Jamali, S. Sabokdast, S., Sharif Nia, H., Goudarzian, A.H, Beik, S., Allen KA.(2016). The Effect of Life Skills Training on Mental Health of Iranian Middle School Students: A Preliminary Study. *Iran J Psychiatry*. 2016;11(4):269-273.
- Karam Beigi, P., Asoudeh, M.A. (2017). Investigating the Relationship between Problem Solving, Life Skills and Mental Health of High School Students (First Course) in *Kangavar, 10th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran*
- Khanifar, H., Karimzadeh, K., Yazdani, Hamidreza., Rahmati. (2021). Qualitative design of elementary school life skills curriculum based on expert opinions, *Journal of Education and Learning Research*, 16 (1), 30
- Khosravi Gh., N. (2020). The effectiveness of life skills training on mental health, social adjustment and aspiration of sixth grade students in Saqez; *Master Thesis of Payame Noor University of East Azerbaijan Province, Payame Noor Bonab Center*
- Mantegh, A., Gholtaash, A. (2020). The effect of life skills training on the expression and self-esteem of first year high school female students in District 1 of Shiraz, *8th Scientific Conference on Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Injuries of Iran, Tehran*.
- Meyer, K. (2015). Students' Perceptions of Life Skill Development in Project-Based Learning Schools, *Journal of Educational Issues*, Vol. 2, No. 1.
- Miri, S., Bahramnejad, A., & Rasedinejad, M. (2020). The effect of life skills education on emotional, think, behavior in situational and different times of Bam nursing school students. *Journal of qualitative Research in Health Sciences*, 10(2), 47-53.

- Mobini Dehkordi, A. and Keshtkar, M. (2014). Investigating the effect of the three-pronged model on social innovation (a case study of a company affiliated with the automotive industry), *Journal of Innovation Management*, Third Year, Fourth Issue, Winter 2014, pp. 57-57
- Naro, A. and Laura L. (2017). Designing a 4-H Residential Summer Camp Experience, *The Mississippi State University site*
- Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E. and Ahmed, N. B. (2019). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 362-379.
- Panzwan, S.K. (2019). The Effectiveness of Life Skills Training on Social Adjustment and Mental Health of Women Heads of Household, *M.Sc. Thesis, Rahman Institute of Higher Education, Department of Psychology*.
- Prasetyo, I., Suryono, Y. and Gupta, S. (2021). *The 21st Century Life Skills-Based Education Implementation at the Non-Formal Education Institution. Journal of Nonformal Education*, 7(1).
- Rezapour, Y., Falah, M. and Saberi, M. (2015). Evaluation of the effectiveness of intervention based on life skills training on the quality of life of women heads of households, *Journal of Women and Society, Spring 95, 7 (1)*
- Sandra, J. (2002). Development of a Web-Based Evaluation System :A Tool for Measuring Life Skills in Youth and Family Programs, *Family Relations, Volume 51, Issue 2, Pages: 101-189*
- Shahbazi, Gh., (2020). *The effect of life skills and mental health training on the motivation of academic achievement of male elementary school students in Lordegan city in the academic year*, Master's thesis of Fatemeh Al-Zahra University of Isfahan.
- Shahrokhian, S., Fatemi, M. J. and Niazi, M. (2021). Effectiveness of life skills training on social adjustment and confidence in burn patients. *Razi Journal of Medical Sciences*, 27(11).
- Sharma, S. (2003). Measuring life skills of adolescents in a secondary school of Kathmandu: an experience, *Kathmandu University Medical Journal*, 1(3): 170-176
- Shek, D. T., Lin, L., Ma, C. M., Yu, L., Leung, J. T., Wu, F. K. and Dou, D. (2020). Perceptions of adolescents, teachers and parents of life skills education and life skills in high school students in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life*, 1-14.
- Tudeh Ranjbar, M. and Iraqi, F. (2018). The effect of life skills training on adolescent mental health and source of control Journal: *New advances in psychology, educational sciences and education*, 3.
- Yazdkhasti, F. Arizi, H. and Abbasi Jandani, J. (2021). The effect of psychoanalysis with content of life skills on loneliness, happiness, emotional relationships and social support of parents in adolescent girls addicted to mobile phones, *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy*, (12) 45, 268-239
- Yousefi, R. and Samadi, P. (2016). Success rate of Islamic life etiquette and skills curriculum (dignity plan) in students' problem-solving skills, *Quarterly Journal of Curriculum Planning Research*
- Zaheri, E. (2018). Investigating the Relationship between Problem Solving, Life Skills and Mental Health of High School Students, *12th International Conference on Psychology and Social Sciences*.