

## اثربخشی آموزش گروهی مهارت زندگی بر کاهش استرس ادراک شده، بهبود سلامت عمومی و سطح سازگاری دانش آموزان دختر دوره ابتدایی منطقه ۲ تهران

زهرا معرفتی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اردبیل

mrftyzhra7@gimal.com

### چکیده

هدف مطالعه حاضر اثربخشی آموزش گروهی مهارت زندگی بر کاهش استرس ادراک شده، بهبود سلامت عمومی و سطح سازگاری دانش آموزان دختر دوره ابتدایی منطقه ۲ تهران بود. طرح پژوهش حاضر از نوع، شبه آزمایش از نوع پیش آزمون - پس آزمون با سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری تحقیق را کلیه دانش آموزان دختر دانش آموزان مدارس عادی، نمونه دولتی و غیرانتفاعی مقطع ابتدایی در منطقه ۲ تهران در سال ۱۴۰۱-۰۲ تشکیل می داد که از بین این مدارس یک مدرسه عادی، یک مدرسه نمونه دولتی و یک مدرسه غیر انتفاعی و از بین دانش آموزان این مدارس ۷۵ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۲۵ نفر به عنوان گروه کنترل به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب گردید. از پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) و پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا برای گردآوری اطلاعات استفاده شد. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه تحت آموزش مهارت های زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۹) قرار گرفتند. برای آزمون فرضیات از آزمون های تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکوا) در نرم افزار SPSS استفاده گردید. نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد که آموزش مهارت های زندگی در کاهش استرس ادراک شده و بهبود سلامت عمومی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد. تاثیر آموزش گروهی مهارت های زندگی بر بهبود سلامت عمومی دانش آموزان مدارس غیرانتفاعی و عادی متفاوت است اما در زمینه تاثیر آموزش گروهی مهارت های زندگی بر کاهش استرس ادراک شده و بهبود سازگاری اجتماعی در بین مدارس تفاوتی مشاهده نشد. آموزش گروهی مهارت های زندگی بر زیرمقیاس های علائم اضطرابی و علائم افسردگی اثر منفی و بر زیرمقیاس های علائم جسمانی و اختلال در کارکرد اجتماعی اثری نداشت و همچنین بر زیرمقیاس های قالب های اجتماعی، روابط آموزشی و روابط اجتماعی اثر مثبت و بر زیرمقیاس های مهارت های اجتماعی، گرایش های ضد اجتماعی و روابط خانوادگی اثر معناداری نداشت. در مجموع آنچه از نتایج این بر می آید، اهمیت مهارت های زندگی در کاهش استرس، بهبود سلامت عمومی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان است و اینکه آموزش مهارت های زندگی از اساسی ترین برنامه های پیشگیری در سطح اولیه به شمار می رود.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی، استرس ادراک شده، سلامت عمومی، سازگاری اجتماعی، دانش آموزان

## ۱- مقدمه

چالش های دوران تحصیل منابعی از فشار روانی را برای دانش آموزان فراهم کرده و سلامت آنان را به مخاطره میاندازند به - گونه ای که گاهی این چالش ها، توانایی یادگیری آن ها را نیز، تحت تأثیر قرار میدهد. این دوران برای نوجوانان سرشار از تحول و تغییر در زمینه روابط اجتماعی و ظرفیت شناختی است (سینها و مدی، ۲۰۱۷؛ سامونز، ۲۰۱۴). بر همین اساس سازگاری با شرایط جدید و مهارت های مقابله ای مناسب جهت رویارویی مثبت با این تغییرات مورد توجه قرار گرفته است (ونگ و دیگل، ۲۰۱۶). در جریان دشواری هایی که دانش آموزان در محیط اجتماعی با آنها مواجهند، در اختیار داشتن منابع و مهارت هایی که به افراد کمک کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل مشکلات خود برآیند، مفید و ضروری است (کلینکه، ترجمه محمدخانی، ۱۳۹۵). با توجه به مشکلات امروزی در جهان، سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳، به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های روانی اجتماعی، برنامه هایی را با عنوان آموزش مهارت های زندگی<sup>۱</sup> تدارک دیده است. مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی ها است که قدرت سازگاری، رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهد. در نتیجه شخص قادر می شود بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزمره زندگی به شکل موثر روبرو شود (پیت من، ۲۰۰۴).

هدف اصلی سازمان بهداشت جهانی از ایجاد طرح مهارت های زندگی در زمینه بهداشت روانی این است که جوامع مختلف در سطح جهان نسبت به گسترش به کارگیری و ارزیابی برنامه های آموزش مهارت های زندگی که متمرکز بر رشد توانایی های روانی مانند حل مسئله، مقابله با هیجانات، خودآگاهی، سازگاری اجتماعی و کنترل استرس بین کودکان و نوجوانان است، اقدام نمایند. از این رو آموزش اصول مهارت های زندگی یکی از راه های پیشگیری از شیوع انواع رفتارهای پرخطر می باشد و سبب استفاده کاملتر و بهتر از مواهب و نعمات زندگی گردیده و زندگی را مملو از تحرک، نشاط و شادابی می نماید (انجمن روانشناسی آمریکا، ۱۹۹۴). مهارت های زندگی را یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل دهی رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارتها را مدنظر قرار می دهد، تعریف کرده است (یونیسف، ۲۰۰۷).

با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روزافزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر کنونی، آماده سازی افراد به ویژه نسل جوان جهت مقابله با موقعیتهای دشوار، امری ضروری به نظر می رسد. اهمیت و ضرورت آموزش مهارتهای زندگی زمانی مشخص می شود که بدانیم این مهارت ها موجب ارتقای تواناییهای روانی- اجتماعی می گردد. این تواناییها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری می بخشند، و به او کمک می کنند تا با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید (نصاری، ۱۳۹۰). نظام تربیتی پیشرو به دنبال آماده کردن فراگیران برای رویارویی با چالش های کوچک و بزرگ آینده جهان است و مریبان این نظام می دانند که دیگر نقش سنتی آنان به عنوان توضیح دهندگان کتاب های درسی و پرسشگران دروس به پایان رسیده است. نسل آینده از آنان انتظار دارد تدریس کنندگان مهارت های زندگی<sup>۸</sup> مانند تفکر خلاق<sup>۹</sup>، قدرت حل مسئله<sup>۱۰</sup>، تفکر انتقادی<sup>۱۱</sup>، افزایش توان جامعه پذیری<sup>۱۲</sup>، حرمت خود<sup>۱۳</sup> و ... باشند و فراگیران را چنان به کارهای خلاق و مولد سوق دهند که بتوانند راه خویش را در محیط های پرفراز

<sup>1</sup> - Sinha & Modi

<sup>2</sup> - Sammons

<sup>3</sup> - Wang & Degol

<sup>4</sup> - Life Skills Training

<sup>5</sup> - Pitman

<sup>6</sup> - American psychiatric association

<sup>7</sup> - UNICEF

<sup>8</sup> Life Skills

<sup>9</sup> Creative Thinking

<sup>10</sup> Problem solving power

<sup>11</sup> Critical Thinking

<sup>12</sup> Increasing social empowerment

<sup>13</sup> Self-respect

و نشیب آینده بیابند (قورچیان، فضلی‌خانی و خالقی، ۱۳۸۳). بوتوین و کانتور (۲۰۰۷) مهارت های زندگی را به مقوله مهارت‌های خودنظاره‌گری و مهارت‌های اجتماعی تقسیم می‌کند. مهارت‌های خودنظاره‌گر فرد توانایی تصمیم‌گیری و حل مساله<sup>۱</sup> آگاهی از تاثیرات اجتماعی و مقاومت در برابر آنها، مقابله با خشم و ناکامی، اضطراب و افسرده‌گی، تعیین هدف، خودجهت‌دهی، خود تقویت‌گری<sup>۲</sup> را شامل می‌شود. مهارت‌های اجتماعی نیز برقراری ارتباط اجتماعی، مهارت خود بیان‌گری کلامی و غیر کلامی، احترام گذاشتن و افزایش اجتماعی را در بر می‌گیرند.

پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفته، تأثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف استرس ادراک شده، سلامت عمومی و سازگاری اجتماعی نشان می‌دهد.

استرس یکی از پدیده‌های رایج زندگی امروزی است (شکوهی امیرآبادی، و همکاران، ۱۳۸۹). کنار آمدن با استرس‌های زندگی و کسب مهارت‌های مقابله با آنها همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده است. در کودکی تعارضات، جلوه‌چندانی ندارند اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری‌های ویژه نوجوانی، کشمکش‌های درونی و بیرونی تظاهر بیشتری پیدا می‌کنند (بقائی مقدم و همکاران، ۱۳۹۰). تقریباً تمامی متخصصین روانشناسی و علوم تربیتی موثر بر رشد هر انسان می‌باشد، در این دوره فرد به بلوغ می‌رسد، در پی کشف هویت خود است، بدنبال استقلال و جدایی از وابستگی‌های دوره کودکی است، به همین دلایل در این دوره نوجوانان دارای وضعیت روانی با ثباتی نیستند و در این دوره هست که معمولاً بیشترین مشکلات رفتاری، هیجانی و سازگاری برای نوجوانان بوجود می‌آید (انیسی و همکاران، ۱۳۸۶). استرس عبارت است از واکنش بدن به تغییری که مستلزم سازگاری یا پاسخ جسمی، ذهنی یا هیجانی می‌باشد. استرس می‌تواند به وسیله هر عامل یا محرک تنش‌زا ایجاد شود، حتی سر و کار داشتن با یک بیمار (مارور؛ ۲۰۱۲). استرس در دو دهه گذشته به عنوان پیش‌بینی کننده سلامت عمومی و روانشناختی مورد توجه واقع شده است و به طور خاص رابطه مثبت معناداری با عملکرد مدرسه دارد (گلو؛ ۲۰۱۰). استرس به عنوان یک واکنش در مقابل محرک‌های تنش‌زای خارجی، موجب کاهش واکنش فرد در قلمرو اجتماعی، روانشناختی، جسمانی و تحصیلی می‌شود و نارضایتی تحصیلی، حرفه‌ای، کاهش تولید، افزایش خطا، تنزل در سطح قضاوت و کندی زمان واکنش را به دنبال دارد (گنجی، ۱۳۹۳). پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های حل مساله، مهارت‌های اجتماعی و مدیریت استرس با کاهش میزان استرس و اضطراب انجامیده است (سالیخوا و والیوا؛ ۲۰۱۶). همچنین ونزل و همکاران (۲۰۱۲)؛ به نقل از ساندال - لوکرو، میس و کلینگ اسمیت<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵ در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش استرس موثر است.

سلامت روان داشتن هدفی انسانی در زندگی، سعی در حل عاقلانه مشکلات، سازش با محیط اجتماعی بر اساس موازین علمی و اخلاقی و سرانجام ایمان به کار و مسئولیت و پیروی از اصل نیکوکاری و خیرخواهی است (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۵) موضوعی است که بیش از همه توجه جهان را به خود مشغول کرده است، به طوری که سال ۲۰۰۱ میلادی از سوی سازمان بهداشت جهانی تحت عنوان سال جهانی سلامت روان اعلام گردید (قنبری زرنیدی و هاشمی نسب، ۱۳۹۵). هر انسانی که بتواند با مسائل عمیق خود کنار بیاید، با خود و دیگران سازش یابد و در برابر تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر درونی خود ناتوان نشود و خود را به وسیله جامعه مطرود نسازد دارای سلامت روانی است (سادوک و سادوک، ترجمه پورافکاری، ۱۳۹۵). سازمان

1- Perceived Stress

2- general health

3- social adaption

4-Stressor

5-Morrow

6- Gelow

7- Salyakhova & Valeeva

8- Sandoval-Lucero, E., Maes, J., & Klingsmith

جهانی بهداشت<sup>۱</sup> سلامت روان را استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و موثر کار کردن برای موقعیت های دشوار و انعطاف پذیر و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن تعریف نموده است (گنجی، ۱۳۹۴).

فتی و همکاران (۱۳۸۵) مهارت های زندگی را یک رویکرد مبتنی بر تغییر یا شکل دهی رفتار تعریف می کنند که طی برقراری توازن میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارت مد نظر قرار می گیرد. مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی های روانی هستند که زمینه سازگاری مثبت را فراهم می آورند و فرد را قادر می سازند تا مسئولیت های اجتماعی خود را بپذیرند و بدون صدمه زدن به خود و دیگران با خواسته، انتظارات و مشکلات روزانه و مشغله های کاری به مشکل برخورد نمایند (پیرس، گولد و کمیر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). در واقع هدف از آموزش مهارت های زندگی افزایش توانایی های روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زنده به بهداشت و ارتقای سطح روان افراد است (نوری و محمدخانی، ۱۳۸۷). تاکنون تحقیقات متعددی در زمینه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در ارتقای سلامت روان صورت گرفته است. برای نمونه کمبل<sup>۳</sup> (۲۰۰۶)، هلیوا<sup>۴</sup> (۲۰۱۵)، پیکورت<sup>۵</sup> (۲۰۱۷)، بوتوین و گریفین<sup>۶</sup> (۲۰۱۵)، فتحی و همکاران (۱۳۹۵)، امیری و همکاران (۱۳۹۴)، هومن و همکاران (۱۳۹۲)، جوادی و حسین زاده (۱۳۹۵) هر کدام در پژوهش های جداگانه ای از تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان، عزت نفس، کاهش افسردگی، ارتقای بهداشت روان، مهارت های ارتباطی، تصمیم گیری، مدیریت هیجان و شادکامی حمایت کرده اند. آلبرتین<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۲) نیز معتقدند آموزش مهارت های زندگی به افراد کمک می کند تا در مقابل تغییرات، انعطاف پذیری بیشتری داشته باشند، از عزت نفس بالاتری برخوردار گردند و در نتیجه توانایی بیشتری در کنترل مسائل و مشکلات نشان دهند. مهارت های روزمره زندگی، روش تعامل فرد با محیط را در بر می گیرد، اگر فرد قادر به عملکرد مفید و سازگاری با محیط نباشد، عدم تعادل در کار، اوقات فراغت و فعالیت های مراقبت از خود رخ می دهد و شایستگی، رضایت و انگیزه فرد کاهش می یابد و سلامت روانی فرد آسیب دیده تهدید می شود (بوتوین<sup>۸</sup> و گریفین، ۲۰۰۴). به طوری کلی بسیاری از مشکلات روانی اجتماعی مانند افسردگی، اعتیاد، مشکلات بین فردی، تنهایی با ضعف در مهارت های زندگی ارتباط و برقراری ارتباط اجتماعی رابطه دارد (بوتوین و کانتور<sup>۹</sup>؛ ۲۰۰۸؛ گودینگ<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۷).

به نظر می رسد؛ بهبود در سلامت روان می تواند، پیش بین مؤثری در سازگاری فردی و اجتماعی و تاب آوری افراد در جامعه باشد. همچنین، سازگاری فردی و اجتماعی، به عنوان چالش برانگیزترین مشخصه های سلامت روان، از مباحث عمده ای است که روانشناسان و جامعه شناسان در دهه های اخیر توجه خاصی به آن، مبدول داشته اند (اتکینسون و همکاران، ترجمه براهنی و همکاران، ۱۳۹۵). به زعم محمدی و همکاران (۱۳۹۱) یکی از مشکلاتی که اکثر دانش آموزان چه در دوران تحصیل و چه زندگی اجتماعی با آن دست به گریبان هستند عدم برخورداری صحیح از مهارت های زندگی و درک ارتباط این مهارت ها با سلامت و سازگاری آنان است. روابط انسانی برای ارضای نیازهای اساسی انسان، مورد توجه اند و داشتن روابط مثبت و سالم با دیگران کلید رشد و کمال آدمی است (ریس و ریس<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۶). روابط، رفتار فرد را در یک بستر اجتماعی شکل می دهند و در عین حال در منحصر به فرد بودن شخصیت، هویت و مفهوم خویشتن نقش عمده ای دارد. امری که تحت عنوان سازگاری فرد با محیط و اجتماع تحقق می یابد (انتوکی، ساباتینی و سودینی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۶). گوداشتاين و لاتيون<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) سازگاری را فرایندی

1 WHO

2 Pierce, Gould & Camiré

3 Camble

4 Helaiya

5 Pickworth

6 Botvin & Griffin

7 Albertyn

8 Botvin

9 Kantor

10 Gooding

1 - Reece, B., & Reece

12 Antoci, A., Sabatini, F., & Sodini

پیوسته ای می دانند که در آن تجارب یادگیری اجتماعی شخص، باعث ایجاد نیازهای روانی او می گردد و نیز امکان کسب توانایی و مهارت هایی را فراهم می سازد که از طریق آن می توان به ارضای نیازها پرداخت (استراچان،<sup>۲</sup> ۲۰۱۵). تیلور<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۱) سازگاری اجتماعی را مترادف با مهارت های اجتماعی می دانند که از نظر آنها مهارت های اجتماعی عبارت است از توانایی ایجاد متقابل ارتباط با دیگران در زمینه اجتماعی خاص که در عرف جامعه قابل قبول و ارزشمند باشد (استراچان، ۲۰۱۵). اکثر نوجوانان در تشخیص رفتارهای اجتماعی مطلوب (آلوی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۲) و نیز در ایجاد تعامل سازگار با دیگران ناتوانند (بانگرس<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۳)؛ بنابراین آموزش مهارت های زندگی می تواند در افراد مفید و موثر واقع گردد. پژوهشگران متعددی پژوهش های خود تأثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی را در بهبود سازگاری اجتماعی گزارش کرده اند. در این راستا می توان به یافته های پژوهشگرانی مانند پریس و ملور (۲۰۱۰) اشاره کرد که در مطالعه ای با ارائه ۲۴ جلسه آموزش مهارت های اجتماعی به پسران ناسازگار و دارای مشکلات رفتاری، نشان دادند آموزش برنامه های مهارت های اجتماعی برای کودکان و نوجوانان دارای مشکلات رفتاری مخرب مانند نارسایی توجه/فزونکنشی، اختلال سلوک و تضادورزی موثر است (دنالت و دری،<sup>۶</sup> ۲۰۱۵). پژوهشهایی مداخله ای با تکیه بر آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان دارای مشکلات رفتاری، نتیجه گرفتند که کار گروهی و آموزش مهارت های اجتماعی، مشکلات رفتاری را کاهش میدهد. همچنین مشخص شده است که آموزش کفایت اجتماعی، می تواند مهارت های خود-آگاهی، همدلی، ارتباط بین فردی، مقابله با هیجانها، تصمیم گیری و حل مساله اجتماعی و خودکارآمدی را افزایش و میزان رفتارهای پرخطر را به میزان زیادی کاهش دهد. راتکلیف، ونق، دوستور و هایس<sup>۷</sup> (۲۰۱۴) به این نتایج دست یافتند آموزش مهارت های اجتماعی باعث افزایش مهارت های هیجانی-عاطفی و افزایش صلاحیت های اجتماعی و سازگاری بیشتر و در کل افزایش سلامت روان افراد میشود. در ایران نیز مطالعات شهرکی پور و همکاران (۱۳۸۹)؛ جهانیان و صفیعی پور (۱۳۹۶)؛ اسدی گندمانی و همکاران (۱۳۹۶)؛ فتحی و همکاران (۱۳۹۵)؛ جمالی پاقله و همکاران (۱۳۹۳)؛ فتح اله زاده و همکاران (۱۳۹۵) تأثیر مثبت آموزش گروهی مهارت های زندگی را در بهبود سطح سازگاری دانش آموزان گزارش کرده اند. بنابراین با توجه به نقش مهارت های اجتماعی در سلامت روانی و اثرهای پایدار آن در افزایش سازگاری اجتماعی و با توجه به اینکه افراد با سازگاری پایین، بیشتر از همتایان خود مشکلات سازشی و رفتاری دارند (نزو و نزو،<sup>۸</sup> ۲۰۱۱). لزوم فراگیری آموزشهای منتهی به ارتقای مهارت های اجتماعی پراهمیت جلوه می نماید. افزون بر این، افراد زیادی به این عقیده اساسی پایبند هستند که بهترین راه برای افزایش سازگاری نوجوانان این است که مهارت های اجتماعی آنها افزایش یابد. از این رو، آموزگاران و مربیان تربیتی همواره و با اشتیاق میگویند برای سازگار کردن دانش آموزان ناسازگار در محیط مدرسه و خانه باید مهارت های اجتماعی آنها را بالا ببرید و کاری کنید آنها از آنچه هستند احساس رضایت کنند، بعد ببینید که چه چیزهایی به صورت شگفت آوری آشکار می شود (حسینی نسب و همکاران، ۱۳۸۷).

بنابراین با توجه به آنچه گفته شد، پژوهشگران گوناگون بر این باورند توانمندی افراد در مهارت های زندگی محور رشد اجتماعی، شکل گیری روابط اجتماعی، کیفیت تعامل اجتماعی، سازگاری اجتماعی و حتی سلامت روان فرد به شمار می آید (تئودور و همکاران، ۲۰۰۵) و این مواردی است که مورد نیاز نسل جوان و نوجوان در حال تحصیل می باشند، است (تروتیر و رابیتیل،<sup>۹</sup> ۲۰۱۵؛ دیک، الینگ، اسچمک و لنتر،<sup>۱۰</sup> ۲۰۱۶). لذا با در نظر گرفتن دوران آسیب زای نوجوانی و جوانی در حال

1 Godashtayn & Latyyn

2 Strachan

3 Taylor

4 Alvy

5 Bongers

6 Denault, A. S., & Déry

7 Ratcliffe, B., Wong, M., Dossetor, A. & Hayes

8 Nezu, A. M., & Nezu

9 Trottier & Robitaille

10 Dicke, Elling, Schmeck & Leutner

تحصیل هدف پژوهش حاضر تعیین اثرخشی آموزش مهارت های زندگی در کاهش استرس، بهبود سلامت عمومی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دوره ابتدایی در منطقه ۲ تهران است.

### تعریف متغیرهای پژوهش

#### مهارت های زندگی

**تعریف مفهومی:** مهارت های زندگی شامل گروه بزرگی از مهارت های روانشناختی اجتماعی و بین فردی است که توانایی کمک به افراد در ساحت تصمیم گیری شخصی، گفتگوهای مؤثر و تکامل الگوبرداری و مهارت های خود مدیریت<sup>۱</sup> را دارد و ممکن است به آنها در هدایت به سوی زندگی سالم یاری رساند. علاوه بر این رویکرد، مهارت های زندگی، رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل دهی رفتار است که برقراری توازن میان سه حوزه دانش<sup>۲</sup>، نگرش<sup>۳</sup> و مهارت<sup>۴</sup> را مد نظر قرار میدهد (یونیسف، ۲۰۰۷). طبق برنامه سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۹) مهارت های زندگی شامل ۱۰ مهارت می شود که عبارتند از: ۱- مهارت خودآگاهی، ۲- مهارت همدلی، ۳- مهارت برقراری رابطه مؤثر (ارتباطات اجتماعی)، ۴- مهارت روابط بین فردی سازگارانه (ارتباطات بین فردی)، ۵- مهارت تصمیم گیری، ۶- مهارت حل مسئله، ۷- مهارت تفکر انتقادی، ۸- مهارت تفکر خلاق، ۹- مهارت مقابله با هیجان و ۱۰- مهارت مقابله با استرس (سازمان جهانی بهداشت، ترجمه قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۹).

**تعریف عملیاتی:** منظور از مهارت های زندگی آموزش هایی است که در زمینه مهارت خود آگاهی، مهارت همدلی، مهارت ارتباط مؤثر، توانایی روابط بین فردی، آموزش تفکر نقادانه، آموزش مهارت مقابله با هیجان، آموزش مهارت حل مساله، آموزش مهارت تصمیم گیری و آموزش مقابله با فشارهای روانی (استرس) به دانش آموزان داده شد. این مهارت ها مربوط به برنامه های آموزش مهارت های زندگی سازمان جهانی بهداشت (۱۳۷۹) می باشد.

#### سلامت عمومی

تعریف مفهومی: هودر سال ۱۹۷۴ سلامتی را رفاه کامل جسمی روانی، اجتماعی و نه فقدان بیماری یا معلولیت تعریف کرده است (کاپلان و سادوک ۲۰۰۷؛ ترجمه پورافکاری، ۱۳۹۱). لوینسون<sup>۵</sup> و همکاران در ۱۹۶۲ سلامتی روان را این صورت تعریف کرده است «سلامت روان عبارت است از اینکه فرد چه احساسی نسبت به خود، دنیای افراد، محل زندگی، اطرافیان مخصوصاً با توجه به مسئولیتی که در مقابله دیگران دارد، چگونگی سازش وی با در آمد خود و شناخت موقعیت مکانی و زمانی خویشتن». **تعریف عملیاتی:** منظوری از سلامت عمومی نمره ای است که آزمودنی ها در پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (۲۰۰۶) به دست می آورند. این پرسشنامه دارای چهار زیر مقیاس به شرح زیر می باشد:

۱. **نشانگان جسمانی:** شامل مواردی درباره احساس فرد نسبت به وضع سلامت خود واحساس خستگی او است ونشانه های بدنی را دربر می گیرد. این زیر مقیاس دریافتهای حسی بدنی را که اغلب با برانگیختگیهای هیجانی همراهند ارزشیابی می کند (سوال ۱ تا ۷ پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ).
۲. **اضطراب:** شامل مواردی است که با اضطراب و بی خوابی مرتبط هستند(سوال ۸ تا ۱۴ پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ).
۳. **اختلال درکنش و کارکرد اجتماعی:** گستره توانایی افراد رادر مقابله با خواسته های حرفه ای ومسائل زندگی روزمره می سنجد واحساسات آنها ادرباره چگونگی کنار آمدن با موقعیتهای متداول زندگی آشکار می کند(سوال ۱۵ تا ۲۱ پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ).

1-self – management  
2- knowledge  
3- attitude  
4Skill  
5 WHO  
6 Levinson

۴. افسردگی: دربرگیرنده مواردی است که با افسردگی وخیم و گرایش شخصی به خودکشی مرتبطند (سوال ۲۲ تا ۲۸ پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ).

### سازگاری

**تعریف مفهومی:** روان‌شناسان، سازگاری فرد را در برابر محیط مورد توجه قرار داده‌اند و ویژگی‌هایی از شخصیت را به‌هنگار تلقی کرده‌اند که به فرد کمک می‌کنند تا خود را با جهان پیرامون خویش سازگار سازد، یعنی با دیگران در صلح و صفا زندگی کند، و جایگاهی برای خود به دست آورد (اتکینسون و همکاران، ترجمه رفیعی، ۱۳۹۴).

**تعریف عملیاتی:** منظوری از سازگاری نمره ای است که آزمودنی‌ها در پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا<sup>۱</sup> (۱۹۵۳) به دست می‌آورند. این آزمون خود دارای شش مقیاس است که هر یک به شرح زیر است:

۱. قالب‌های اجتماعی: فردی که قالب‌های قابل قبول اجتماعی را می‌پذیرد دیگران را به درستی درک نموده و روابط واقعی و احتیاجات اجتماعی را با روشن بینی پذیرا می‌شود چنین فردی خوب می‌فهمد چه چیز صحیح و چه چیز غلط می‌باشد (سوال ۱ تا ۱۵ پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا).
۲. مهارت‌های اجتماعی: فردی دارای مهارت اجتماعی است که به مردم علاقمند باشد، یار و یاور آن‌ها باشد، و در رفتارش با دوستان و بیگانگان مدیر باشد (سوال ۱۶ تا ۳۰ پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا).
۳. گرایش ضد اجتماعی: فردی ضد اجتماعی قلمداد می‌شود که بخواهد دیگران را بیازارد، نزاع کند، طرد نماید و اموال عمومی را منهدم سازد نمره بالا در این زیر آزمون نشانه تمایل کم به رفتار ضد اجتماعی است (سوال ۳۱ تا ۴۵ پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا).
۴. روابط خانوادگی: فردی به روابط و عقاید خانوادگی پایبند است که در خانه مورد قبول بوده و دوست داشته شود و در ارتباطش با همه افراد فامیل احساس اطمینان و احترام کند (سوال ۴۶ تا ۶۰ پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا).
۵. روابط آموزشی: دانش آموز وقتی با مدرسه سازش کامل خواهد داشت که احساس کند معلمان او را دوست می‌دارند از بودن با محصلین دیگر لذت می‌برد و تکالیف مدرسه را مناسب با علایق و استعدادهای خود می‌داند (سوال ۶۱ تا ۷۵ پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا).
۶. روابط اجتماعی: فردی که با همسایگان خود آمیزش کرده و از فعالیت اجتماعی احساس غرور می‌نماید. در رفتارش با آشنا و بیگانه شکیب و بردبار باشد. روابط حسنه اجتماعی، احترام به قوانین و قواعد موضوعه را نیز رعایت کند (سوال ۷۶ تا ۹۰ پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا).

### استرس ادراک شده

**تعریف مفهومی:** استرس روانشناختی بر ادراک و ارزیابی ارگانیزم از آسیب احتمالی ناشی از رویارویی با تجارب محیطی انگیزاننده تاکید می‌کند. وقتی افراد مطالبات محیط پیرامونی را از مجموعه منابع مقابله‌ای خویش فراتر ارزیابی می‌کنند، آن‌ها در معرض استرس قرار می‌گیرند (پندو<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

**تعریف عملیاتی:** منظوری از استرس ادراک شده نمره ای است که آزمودنی‌ها در پرسشنامه کوهن و همکاران (۱۹۸۳) به دست می‌آورند.

1- California Personality Questionary

2-social standard

3-social skills

4-anti – social tendencie

5-family relations

6-school relation

7-community relation

8 - Penedo



## پیشینه پژوهش

هوایی (۱۴۰۱) در پژوهش خود تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی و استرس تحصیلی به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش معنی دار استرس تحصیلی کلی و استرس تحصیلی ناشی از انتظارات از خود و والدین/ معلمان و همچنین افزایش خودکارآمدی در دانش آموزان سال سوم دبیرستان می شود.

نوری ترکمانی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی تحت عنوان بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر گرایش به مصرف مواد مخدر و ابراز وجود در میان دانش آموزان نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش گرایش به اعتیاد و افزایش ابراز وجود در بین دانش آموزان گردید، امام این تاثیر در گروه کنترل مشاهده نشد. می توان از آموزش مهارت های زندگی به عنوان روشی در جهت کاهش گرایش جوانان به اعتیاد و افزایش مهارت های ابراز جود استفاده کرد.

جهانیان و صفیعی پور (۱۴۰۱) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری در بین دانش آموزان پسر دوره؛ دوم مقطع متوسطه شهر بویین زهرا نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری شخصی و اجتماعی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد.

فتحی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و سازگاری فردی - اجتماعی دانش آموزان پسر سال اول متوسطه شهرستان شوش نشان دادند که بین دانش آموزان پسر از لحاظ اختلال در سلامت روان تفاوت معنی داری وجود دارد همچنین بین دانش آموزان پسر از لحاظ سازگاری فردی اجتماعی تفاوت معنی داری مشاهده می شود.

صبحی قراملکی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش دبستانی نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش مهارت های اجتماعی و رابطه با همسالان و کاهش طرد همسالان، رفتارهای غیراجتماعی، رفتارهای تکانشی و برتری طلبی می گردد.

امیری و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و سازگاری اجتماعی همسران جانبازان نشان دادند که همسران جانبازانی که در کارگاه های آموزش مهارت های زندگی شرکت کرده اند از لحاظ آماری در متغیرهای سلامت روانی و سازگاری اجتماعی تفاوت معناداری را نشان داده اند. آموزش مهارت های زندگی به عنوان عاملی مهم در رشد و ارتقای عوامل سازگاری اجتماعی و بهداشت و سلامت روانی مطرح است. با آموزش مهارت های زندگی می توان به رشد مهارت های روانی، اجتماعی همسران جانبازان کمک کرد.

مددی و سلطانی (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر کاهش ناسازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر عقب مانده ذهنی آموزش پذیر نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی، ناسازگاری اجتماعی را به گونه ای معنادار کاهش می دهد.

## پیشینه خارجی

هلیوا<sup>۱</sup>(۲۰۲۰)، پیکورت<sup>۲</sup>(۲۰۲۱)؛ بوتوین بوتوین و گریفین<sup>۳</sup>(۲۰۱۹) هرکدام در پژوهش های جداگانه ای از تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان، عزت نفس، کاهش افسردگی، ارتقاء سطح بهداشت روان، مهارت های ارتباطی، مهارت تصمیم گیری، مدیریت هیجان و شادکامی حمایت کرده اند.

بیکر و ویلیامز<sup>۴</sup>(۲۰۱۸) نشان دادند که داشتن مهارت های مختلف اجتماعی و حل مسأله تضمین کننده سازگاری بهتر دانش آموزان در محیط های آموزشی است. همچنین دانش آموزانی که مهارت های اجتماعی را به خوبی فرا گرفته اند مقابله ی مؤثرتری در برابر استرس و فشارهای روانی دارند.

1- Helaiya

2- Pickworth

3- Botvin &amp; Griffin



ونزل، ویکولد و سیلبرسن<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) بررسی تأثیر بسته‌ی آموزشی مهارت‌های زندگی در مدارس پرداختند. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی اثرات مثبتی بر افزایش پیوندهای مدرسه‌ای و کاهش مصرف الکل دارد. این بسته آموزشی از جانب مربیان و دانش‌آموزان ابزار خوب و قابل‌پذیرشی ارزیابی شد.

لو، وانگ، تو و گو<sup>۲</sup> (۲۰۱۹) در مطالعه‌ی خود بر روی دانش‌آموزان پسر و دختر دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش خودکارآمدی، کاهش رفتارهای پرخطر، افزایش ادراک ریسک‌پذیری بارداری، ادراک بهتر نسبت به بیماری‌های مسری جنسی و ایدز در گروه‌های آزمایشی پژوهش می‌شود.

بوتوین و کانتور<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) در پژوهش خود دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی، نشانه‌های افسردگی در دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد. همچنین اجرای برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی منجر به تغییر در رفتار آزمودنی‌ها و افزایش رفتارهای اجتماعی مناسب می‌شود و همین امر به سازگاری و بروز رفتارهای جامعه‌پسند منجر می‌شود.

کمیل<sup>۴</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های زندگی در انتقال موفقیت‌آمیز دانشجویان از دانشگاه به محیط کار، تأثیر مثبت و معنادار ایجاد می‌کند.

### روش پژوهش

این تحقیق بر اساس هدف از نوع کاربردی و از لحاظ روش پژوهش، شبه‌آزمایش از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل است.

جامعه آماری تحقیق را کلیه دانش‌آموزان دختر دانش‌آموزان مدارس عادی، نمونه دولتی و غیرانتفاعی مقطع ابتدایی منطقه ۲ تهران در سال ۱۴۰۱-۰۲ تشکیل می‌دهند که از بین این مدارس یک مدرسه عادی، یک مدرسه نمونه دولتی و یک مدرسه غیرانتفاعی به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردید. از بین دانش‌آموزان این مدارس ۷۵ نفر (n=۷۵) (۲۵ نفر از مدرسه عادی، ۲۵ نفر از مدرسه غیرانتفاعی و ۲۵ نفر از مدرسه نمونه دولتی) به عنوان گروه آزمایش و ۲۵ نفر به عنوان گروه کنترل (n=۲۵) (۸ نفر از مدرسه عادی، ۸ نفر از مدرسه غیرانتفاعی و ۷ نفر از مدرسه نمونه دولتی) انتخاب گردید. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر به صورت نمونه‌گیری در دسترس بود.

روش جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش به این صورت بود که به یک مدرسه عادی، نمونه دولتی و غیرانتفاعی مراجعه و پس از انتخاب نمونه پژوهش و تعیین سه گروه آزمایش (گروه آزمایش اول از مدرسه عادی به تعداد ۲۵ نفر، گروه آزمایش دوم از مدرسه غیرانتفاعی به تعداد ۲۵ نفر و گروه آزمایش سوم از مدرسه نمونه دولتی به تعداد ۲۵ نفر) و یک کنترل (۸ نفر از مدرسه عادی، ۸ نفر از مدرسه غیرانتفاعی و ۷ نفر از مدرسه نمونه دولتی) و ارائه راهنمایی‌های لازم در محیطی مناسب پیش‌آزمون استرس‌آدارک شده، سلامت عمومی و سازگاری اجتماعی برای آزمودنی‌های هر دو گروه اجرا شد و نمرات ثبت گردید سپس متغیر آزمایش (آموزش مهارت زندگی) فقط برای گروه‌های آزمایشی به مدت ۱۲ جلسه دو ساعته و در جلسه اول پیش‌آزمون و در ۱۰ جلسه دیگر آموزش یکی از مهارت‌ها همراه با فعالیتهای علمی و در جلسه آخر از هر سه گروه آزمایش همراه با گروه کنترل اجرای پس‌آزمون سازگاری، سلامت عمومی و استرس ادراک شده به عمل آمد. جدول ۱ بسته آموزشی مهارت‌های زندگی (سازمان جهانی بهداشت، ترجمه قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۹۹) و جلسات برگزارشده برای آموزش مهارت‌های زندگی را نشان می‌دهد.

1- Baker & Williams

2- Wenzel, Weichold & Silbereisen

3- Lou, Wang, Tu & Gao

4- Botvin & Kantor

5- Camble

## جدول ۱- بسته آموزشی مهارت های زندگی و جلسات برگزار شده برای آموزش

جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	ضرورت آموزش مهارت های زندگی، تعریف سلامت روان و تعریف سازگاری فردی - اجتماعی و استرس ادراک شده و اجرای پیش آزمون
جلسه دوم	آموزش مهارت خود آگاهی: شناخت احساسات، هویت و هویت یابی، سازگاری یعنی توانایی شناخت خود و آگاهی از نقاط ضعف و قوت خواسته ها، ترسها، رغبت ها و تمایلات خود؛ این توانایی به ما کمک می کند تصویر واقع بینانه ای از خود داشته باشیم و حقوق و مسئولیت هایمان را بهتر بشناسیم.
جلسه سوم	آموزش مهارت همدلی: تعریف همدلی؛ توانایی همدلی یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به ما کمک می کند تا انسان های دیگر را وقتی با ما متفاوت هستند بپذیریم و به آنها احترام بگذاریم. کسانی که همدلی بیشتری دارند، به دیگران علاقه مندند؛ افراد مختلف را تحمل می کنند؛ پرخاشگری کمتری دارند و دوست داشتنی ترند. این مهارت روابط اجتماعی را بهبود می بخشد.
جلسه چهارم	آموزش مهارت ارتباط موثر، عناصر اصلی ارتباط، گوش کردن فعال و روش های موثر برای گوش کردن توانایی ارتباطی به ما کمک می کند تا با دیگران ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثرتری داشته باشیم و با غلبه بر خجالت، نظرات خود را برای دیگران ابراز کنیم. اگر این مهارت را کسب کرده باشیم در موقع لزوم می توانیم با تقاضاهای نامناسب دیگران مخالفت کنیم.
جلسه پنجم	توانایی روابط بین فردی: توانایی روابط بین فردی به ما کمک می کند با دیگران همکاری و مشارکت بهتری داشته باشیم. به آنها اعتماد کنیم. مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهیم. دوستی های مطلوب را حفظ کنیم و در شروع و خاتمه ارتباطات به طور مؤثرتری رفتار کنیم.
جلسه ششم	آموزش تفکر نقادانه، کاربرد مهارت تفکر انتقادی و اصول تفکر نقادانه این توانایی کمک می کند تا اطلاعات و تجاربی را که به ما می رسد تجزیه و تحلیل کرده و در مقابل ارزش ها و فشارهایی که به ما تحمیل می شود، مقاومت کنیم و بدانیم که رفتار دیگران همیشه درست نیست. تعریف تفکر خلاق، کاربرد مهارت تفکر خلاقانه و اصول تفکر خلاق با استفاده از این مهارت؛ تصمیم گیری های ما مناسب تر انجام می شوند و مسائل به طور عملی تر حل می شوند.
جلسه هفتم	آموزش تفکر خلاق که فرد بتواند مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد، سبک اندیشیدن، با روش بحث گروهی و ارایه مثال های عینی
جلسه هشتم	آموزش مهارت مقابله با هیجان: تعریف خشم، موقعیتهای موجدخشم و شیوه های عملی برای کنترل خشم؛ این مهارت شامل توانایی شناسایی هیجانات خود و دیگران، و نیز شناخت تأثیر هیجانات بر رفتار است. این مهارت به ما کمک می کند که در مواقع ناکامی، خشم، افسردگی و اضطراب، واکنش های مناسبی نشان دهیم.
جلسه نهم	آموزش مهارت حل مساله: توانایی حل مسئله به ما کمک می کند مسائل زندگیمان را به نحو مطلوب حل کنیم. اگر مسائل مهم زندگی ما حل نشده باقی بماند با فشار روانی روبرو می شویم و سلامت روانی و جسمانی ما تهدید می شود.
جلسه دهم	آموزش مهارت تصمیم گیری: مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند که به طور صحیح در مورد

اعمالمان تصمیم بگیریم و جوانب مختلف انتخاب‌ها و پیامدهای مثبت و منفی هر یک از آنها را در نظر بگیریم. تصمیم‌گیری مناسب و واقع‌بینانه موجب بالا رفتن سطح سلامت روانی ما می‌شود.	
جلسه یازدهم	آموزش مقابله با فشارهای روانی (استرس): تعریف استرس، انواع استرس و اثرات آنها و آموزش عوامل بوجود آورنده استرس. این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن بر رفتار است و ما را قادر می‌سازد که منابع فشار روانی را در زندگی خود بشناسیم و راه‌های صحیح کاهش فشار را دنبال کنیم.
جلسه دوازدهم	جمع بندی و اجرای پس‌آزمون

داده‌های به دست آمده از سه پرسشنامه (۱- پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر<sup>۱</sup> ۱۹۷۹، ۲- پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا<sup>۳</sup> - پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) در این پژوهش با استفاده از روش‌های آمار توصیفی چون میانگین، انحراف معیار و برای آزمون فرضیات از آزمون‌های تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکوا) در نرم افزار SPSS استفاده گردید.

**بسته آموزشی مهارت‌های زندگی:** این برنامه بر اساس کتاب آموزش مهارت‌های اجتماعی سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۹) شامل ده مهارت: ۱- مهارت خودآگاهی، ۲- مهارت همدلی، ۳- مهارت برقراری رابطه موثر (ارتباطات اجتماعی)، ۴- مهارت روابط بین فردی سازگاران (ارتباطات بین فردی)، ۵- مهارت تصمیم‌گیری، ۶- مهارت حل مسئله، ۷- مهارت تفکر انتقادی، ۸- مهارت تفکر خلاق، ۹- مهارت مقابله با هیجان و ۱۰- مهارت مقابله با استرس (سازمان جهانی بهداشت، ترجمه قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۹۹) تدوین شد. اعتبار این برنامه در پژوهش‌های صدی دمیچی (۱۳۹۵) و اسماعیلی قاضی و لویی (۱۳۹۵) تایید شده است. در این پژوهش برنامه مهارت‌های اجتماعی در مورد گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه، هر جلسه ۲ ساعته، هفته ای ۲ بار اجرا شد.

#### یافته‌های (استنباطی) مربوط به فرضیه‌ها

در این بخش برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شده است که در این قسمت به تشریح این آزمون‌ها پرداخته می‌شود

#### جدول ۲- نتایج تحلیل کواریانس چند راه نمره‌های پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون در متغیرهای استرس

##### ادراک شده، سلامت عمومی و سازگاری اجتماعی در گروه کنترل و آزمایش

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذوراتا (شدت اثر)
استرس ادراک شده	پیش‌آزمون	۱۷۸۲/۰۸۰	۱	۱۷۸۲/۰۸۰	۴۳/۳۵۷	۰/۰۰۰	۰/۳۱۳
	گروه	۱۷۶/۱۷۰	۱	۱۷۶/۱۷۰	۴/۲۸۶	۰/۰۴۱	۰/۰۴۳
	خطا	۳۹۰۴/۷۱۳	۹۵	۴۱/۱۰۲			
سلامت عمومی	پیش‌آزمون	۲۴۶۰/۷۵۹	۱	۲۴۶۰/۷۵۹	۶۲/۰۴۹	۰/۰۰۰	۰/۳۹۵
	گروه	۳۱۵/۴۵۸	۱	۳۱۵/۴۵۸	۷/۹۵۴	۰/۰۰۶	۰/۰۷۷
	خطا	۳۷۶۷/۵۷۰	۹۵	۳۹/۶۵۹			
سازگاری اجتماعی	پیش‌آزمون	۱۸۵۳/۰۰۶	۱	۱۸۵۳/۰۰۶	۱۰۷/۱۸۳	۰/۰۰۰	۰/۵۳۰
	گروه	۲۷۸/۱۴۲	۱	۲۷۸/۱۴۲	۱۶/۰۸۸	۰/۰۰۰	۰/۱۴۵

<sup>1</sup> - California Personality Questionary

			۱۷/۲۸۸	۹۵	۱۶۴۲/۳۸۴	خطا	
--	--	--	--------	----	----------	-----	--

چنانچه درجدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون استرس ادراک شده بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $F=۴/۲۸۶$  و  $P<۰/۰۵$ ). بنابراین، میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در استرس ادراک شده به طور معناداری کمتر از گروه کنترل است. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی به طور معناداری موجب کاهش استرس ادراک شده در مرحله پس آزمون شده است.

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون سلامت عمومی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $F=۷/۹۵۴$  و  $P<۰/۰۱$ ). بنابراین، میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در سلامت عمومی به طور معناداری کمتر از گروه کنترل است. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی به طور معناداری موجب بهبود سلامت عمومی در مرحله پس آزمون شده است.

چنانچه درجدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون سازگاری اجتماعی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $F=۱۶/۰۸۸$  و  $P<۰/۰۱$ ). بنابراین، میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در سازگاری اجتماعی به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی به طور معناداری موجب بهبود سازگاری اجتماعی در مرحله پس آزمون شده است.

مجذور انا برای استرس ادراک شده  $۰/۰۴۳$ ، برای سلامت روان  $۰/۰۷۷$  و برای سازگاری اجتماعی  $۰/۱۴۵$  است. یعنی  $۴/۳$  درصد واریانس متغیر استرس ادراک شده،  $۷/۷$  درصد واریانس متغیر سلامت عمومی و  $۱۴/۵$  درصد واریانس متغیر سازگاری اجتماعی توسط آموزش مهارت های زندگی تبیین می شود. بنابراین ضمن تأیید فرضیه اصلی پژوهش می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی در کاهش استرس ادراک شده و بهبود سلامت عمومی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد.

#### آزمون فرضیه فرعی:

۱. تاثیر آموزش گروهی مهارت های زندگی بر کاهش استرس ادراک شده و بهبود سلامت عمومی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان مدارس عادی، غیرانتفاعی و نمونه دولتی متفاوت است

برای آزمون تفاوت تاثیر آموزش گروهی مهارت های زندگی بر کاهش استرس ادراک شده و بهبود سلامت عمومی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان مدارس عادی و غیرانتفاعی و نمونه دولتی با توجه به طرح پژوهش حاضر که از نوع پیش آزمون، پس آزمون است و به منظور کنترل اثر پیش آزمون و پس آزمون از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شد.

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس چند راه نمره های پس آزمون با کنترل پیش آزمون در متغیرهای استرس

ادراک شده، سلامت عمومی و سازگاری اجتماعی در بین دانش آموزان عادی، غیرانتفاعی و نمونه دولتی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور انا (شدت اثر)
استرس ادراک شده	گروه	۱۰۹/۸۷۰	۲	۵۴/۹۳۵	۱/۲۸۷	۰/۲۸۱	۰/۰۲۷
	خطا	۳۹۶۹/۲۷۶	۹۳	۴۲/۶۸۰			
سلامت عمومی	گروه	۳۷۲/۶۲۵	۲	۱۸۶/۳۱۳	۴/۷۸۶	۰/۰۱۱	۰/۰۹۳
	خطا	۳۶۲۰/۰۳۵	۹۳	۳۸/۹۲۵			
سازگاری اجتماعی	گروه	۰/۸۹۲	۲	۰/۴۴۶	۰/۰۲۴	۰/۹۷۷	۰/۰۰۱
	خطا	۱۷۵۴/۳۸۴	۹۳	۱۸/۸۶۴			

چنانچه درجدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون استرس ادراک شده و سازگاری اجتماعی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معناداری بین گروه ها وجود ندارد ( $P>۰/۰۵$ ) اما بین میانگین نمرات پس آزمون سلامت عمومی بعد از

حذف اثر پیش آزمون تفاوت معناداری بین گروه ها وجود دارد ( $F=4/786$  و  $P<0/05$ ). بنابراین، تاثیر آموزش گروهی مهارت های زندگی بر کاهش استرس ادراک شده و بهبود سازگاری اجتماعی دانش آموزان مدارس عادی و غیرانتفاعی و نمونه دولتی متفاوت نیست؛ اما تاثیر آموزش گروهی مهارت های زندگی بر بهبود سلامت عمومی دانش آموزان مدارس عادی و غیرانتفاعی و نمونه دولتی متفاوت است.

## ۲. « آموزش گروهی مهارت های زندگی بر زیر مقیاس های سلامت عمومی اثر منفی دارد »

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس چند راه نمره های پس آزمون با کنترل پیش آزمون در زیرمقیاس های سلامت عمومی در گروه کنترل و آزمایش

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا (شدت اثر)
علائم جسمانی	پیش آزمون	۱۱۶/۲۶۴	۱	۱۱۶/۲۶۴	۱۳/۸۱۸	۰/۰۰۰	۰/۱۲۸
	گروه	۵/۶۷۲	۱	۵/۶۷۲	۰/۶۷۴	۰/۴۱۴	۰/۰۰۷
	خطا	۷۹۰/۸۸۱	۹۴	۸/۴۱۴			
علائم اضطرابی	پیش آزمون	۱۶۲/۹۴۵	۱	۱۶۲/۹۴۵	۲۶/۱۸۳	۰/۰۰۰	۰/۲۱۸
	گروه	۴۶/۸۷۳	۱	۴۶/۸۷۳	۷/۵۳۲	۰/۰۰۷	۰/۰۷۴
	خطا	۵۸۵/۰۰۱	۹۴	۶/۲۲۳			
اختلال در کارکرد اجتماعی	پیش آزمون	۴۹۸/۵۳۷	۱	۴۹۸/۵۳۷	۵۹/۲۵۲	۰/۰۰۰	۰/۳۸۷
	گروه	۱۳/۸۴۷	۱	۱۳/۸۴۷	۱/۶۴۶	۰/۲۰۳	۰/۰۱۷
	خطا	۷۹۰/۸۹۹	۹۴	۸/۴۱۴			
علائم افسردگی	پیش آزمون	۳۰۷/۴۶۴	۱	۳۰۷/۴۶۴	۴۴/۲۸۲	۰/۰۰۰	۰/۳۲۰
	گروه	۳۸/۹۸۷	۱	۳۸/۹۸۷	۵/۶۱۵	۰/۰۲۰	۰/۰۵۶
	خطا	۶۵۲/۶۶۵	۹۴	۶/۹۴۳			

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون علائم جسمانی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود ندارد ( $F=0/674$  و  $P>0/05$ ). بنابراین، بین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش و کنترل در علائم جسمانی تفاوتی وجود ندارد. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی تأثیری در کاهش علائم جسمانی دانش آموزان نداشته است.

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون علائم اضطرابی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $F=7/532$  و  $P<0/01$ ). بنابراین، میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در علائم اضطرابی به طور معناداری کمتر از گروه کنترل است. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی به طور معناداری موجب کاهش علائم اضطرابی در مرحله پس آزمون شده است. بنابراین آموزش گروهی مهارت های زندگی بر زیر مقیاس های علائم اضطرابی اثر منفی دارد.

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون اختلال در کارکرد اجتماعی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود ندارد ( $F=1/646$  و  $P>0/05$ ). بنابراین، بین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش و کنترل در اختلال در کارکرد اجتماعی تفاوتی وجود ندارد. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی تأثیری در کاهش اختلال در کارکرد اجتماعی دانش آموزان نداشته است.

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون علائم افسردگی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $F=5/615$  و  $P<0/01$ ). بنابراین، میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در علائم افسردگی به طور

معناداری کمتر از گروه کنترل است. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی به طور معناداری موجب کاهش علائم افسردگی در مرحله پس آزمون شده است. بنابراین آموزش گروهی مهارت های زندگی بر زیر مقیاس های علائم افسردگی اثر منفی دارد.

مجذور اتا برای زیرمقیاس علائم اضطرابی ۰/۰۷۴ و برای زیرمقیاس علائم افسردگی ۰/۰۵۶ است. یعنی ۷/۴ درصد واریانس زیرمقیاس علائم اضطرابی و ۵/۶ درصد واریانس زیرمقیاس علائم افسردگی توسط آموزش مهارت های زندگی تبیین می شود. بنابراین در مجموع می توان گفت که آموزش گروهی مهارت های زندگی بر زیرمقیاس های علائم اضطرابی و علائم افسردگی اثر منفی و بر زیرمقیاس های علائم جسمانی و اختلال در کارکرد اجتماعی اثری ندارد.

### ۳. « آموزش گروهی مهارت های زندگی بر زیر مقیاس های سازگاری اجتماعی اثر مثبت دارد»

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس چند راه نمره های پس آزمون با کنترل پیش آزمون در زیرمقیاس های

#### سازگاری اجتماعی در گروه کنترل و آزمایش

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا (شدت اثر)
قالب های اجتماعی	پیش آزمون	۱۱۹/۴۵۵	۱	۱۱۹/۴۵۵	۲۱۹/۵۴۸	۰/۰۰۰	۰/۷۰۵
	گروه	۱۱/۹۴۴	۱	۱۱/۹۴۴	۲۱/۹۵۲	۰/۰۰۰	۰/۱۹۳
	خطا	۵۰/۰۵۷	۹۲	۰/۵۴۴			
مهارت های اجتماعی	پیش آزمون	۲۳۱/۵۳۴	۱	۲۳۱/۵۳۴	۷۳/۶۸۲	۰/۰۰۰	۰/۴۴۵
	گروه	۹/۵۰۴	۱	۹/۵۰۴	۳/۰۲۴	۰/۰۸۵	۰/۰۳۲
	خطا	۲۸۹/۰۹۷	۹۲	۳/۱۴۲			
گرایش ضد اجتماعی	پیش آزمون	۱۶۸/۷۸۶	۱	۱۶۸/۷۸۶	۶۱/۸۴۲	۰/۰۰۰	۰/۴۰۲
	گروه	۲/۶۴۰	۱	۲/۶۴۰	۰/۹۶۷	۰/۳۲۸	۰/۰۱۰
	خطا	۲۵۱/۰۹۷	۹۲	۲/۷۲۹			
روابط خانوادگی	پیش آزمون	۷۵/۹۰۸	۱	۷۵/۹۰۸	۴۲/۰۰۸	۰/۰۰۰	۰/۳۱۳
	گروه	۱/۱۷۱	۱	۱/۱۷۱	۰/۶۴۸	۰/۴۲۳	۰/۰۰۷
	خطا	۱۶۶/۲۴۵	۹۲	۱/۸۰۷			
روابط آموزشی	پیش آزمون	۱۲۸/۰۳۲	۱	۱۲۸/۰۳۲	۶۸/۱۵۵	۰/۰۰۰	۰/۴۲۶
	گروه	۱۳/۵۹۸	۱	۱۳/۲۹۸	۷/۲۳۹	۰/۰۰۸	۰/۰۷۳
	خطا	۱۷۲/۸۲۵	۹۲	۱/۸۷۹			
روابط اجتماعی	پیش آزمون	۱۶۸/۱۵۷	۱	۱۶۸/۱۵۷	۳۴/۱۷۶	۰/۰۰۰	۰/۲۷۱
	گروه	۲۴/۵۸۷	۱	۲۴/۵۸۷	۴/۹۹۷	۰/۰۲۸	۰/۰۵۲
	خطا	۴۵۲/۶۷۰	۹۲	۴/۹۲۰			

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون قالب های اجتماعی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $F=۲۱/۹۵۲$  و  $P<۰/۰۱$ ). بنابراین، میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در قالب های اجتماعی به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی به طور معناداری موجب بهبود قالب های اجتماعی در مرحله پس آزمون شده است. بنابراین آموزش گروهی مهارت های زندگی بر زیر مقیاس قالب های اجتماعی اثر مثبت دارد.

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون مهارت های اجتماعی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود ندارد ( $F=3/024$  و  $P>0/05$ ). بنابراین، بین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش و کنترل در مهارت های اجتماعی تفاوتی وجود ندارد. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی تأثیری در بهبود زیرمقیاس مهارت های اجتماعی دانش آموزان نداشته است.

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون گرایش های ضد اجتماعی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود ندارد ( $F=0/328$  و  $P>0/05$ ). بنابراین، بین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش و کنترل در گرایش های ضد اجتماعی تفاوتی وجود ندارد. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی تأثیری در بهبود زیرمقیاس گرایش های ضد اجتماعی دانش آموزان نداشته است.

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون روابط خانوادگی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود ندارد ( $F=0/648$  و  $P>0/05$ ). بنابراین، بین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش و کنترل در روابط خانوادگی تفاوتی وجود ندارد. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی تأثیری در بهبود زیرمقیاس روابط خانوادگی دانش آموزان نداشته است.

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون روابط آموزشی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $F=7/239$  و  $P<0/01$ ). بنابراین، میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در روابط آموزشی به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی به طور معناداری موجب بهبود روابط آموزشی در مرحله پس آزمون شده است. بنابراین آموزش گروهی مهارت های زندگی بر زیر مقیاس های روابط آموزشی اثر مثبت دارد.

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون روابط اجتماعی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $F=4/997$  و  $P<0/01$ ). بنابراین، میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در روابط اجتماعی به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است. به عبارتی، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی به طور معناداری موجب بهبود روابط اجتماعی در مرحله پس آزمون شده است. بنابراین آموزش گروهی مهارت های زندگی بر زیر مقیاس های روابط اجتماعی اثر مثبت دارد.

مجذور اتا برای زیرمقیاس های قالب های اجتماعی  $0/193$ ، روابط آموزشی  $0/073$  و برای روابط اجتماعی  $0/052$  است. یعنی  $19/3$  درصد واریانس زیرمقیاس قالب های اجتماعی،  $7/3$  درصد از واریانس روابط آموزشی و  $5/2$  درصد واریانس زیرمقیاس روابط اجتماعی توسط آموزش مهارت های زندگی تبیین می شود. بنابراین در مجموع می توان گفت که آموزش گروهی مهارت های زندگی بر زیرمقیاس های قالب های اجتماعی، روابط آموزشی و روابط اجتماعی اثر مثبت و بر زیرمقیاس های مهارت های اجتماعی، گرایش های ضد اجتماعی و روابط خانوادگی اثری ندارد.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد که آموزش مهارت های زندگی در کاهش استرس ادراک شده و بهبود سلامت عمومی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد؛ به عبارتی دیگر آموزش گروهی مهارت های زندگی موجب کاهش استرس ادراک شده دانش آموزان، بهبود سلامت عمومی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان شده است.

در زمینه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در کاهش استرس دانش آموزان، نتایج پژوهش حاضر در ایران با نتایج پژوهش هوایی (۱۳۹۶)، میرزایی و همکاران (۱۳۸۹) همسویی نشان می دهد. همچنین پژوهش های مختلف نشان می دهد که آموزش مهارت های حل مسأله، مهارت های اجتماعی و مدیریت استرس با کاهش میزان استرس و اضطراب انجامیده است



(سالیخووا و والیوا؛ ۲۰۱۶). همچنین ونزل و همکاران (۲۰۱۲)؛ به نقل از ساندال - لوکروور، میس و کلینگ اسمیت<sup>۱</sup>، (۲۰۱۵) در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت های زندگی در کاهش استرس موثر است. در تبیین این یافته می توان گفت که دیدگاههای جدید در مورد استرس به جای تمرکز بر ماهیت استرس به نقش منابع روانشناختی فرد در رویارویی با عوامل فشارزا تأکید دارند. زیرا از این طریق می توان تدابیر درمانی مناسب را برای کمک به فرد تحت فشار فراهم کرد (فروزنده، ۱۳۸۲). بنابراین چگونگی مقابله افراد با استرس از شدت و فراوانی آن مهمتر است. شیوه های مقابله افراد با شرایط و موقعیت - های استرس زا متفاوت است (مسعود نیا، ۱۳۸۶). ویژگیهای فردی در نحوه به کارگیری نوع مقابله او تأثیرگذار است. در واقع منابع مقابله ای شامل ویژگی های فردی می باشد که قبل از وقوع استرس وجود دارند مانند برخورداری از عزت نفس، احساس تسلط بر موقعیت، سبک های شناختی، منبع کنترل و خود اثر بخشی و توانایی حل مسأله می باشد (وفایی بوربور، ۱۳۸۷). از جمله امور مهم در این رابطه، ارزیابی فرد از تواناییهای خودش برای رویارویی با مسأله است (دافعی، ۱۳۷۶). در این زمینه مهارتهای زندگی از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آنها می تواند با احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی، افسردگی، عزت نفس پایین و عدم موفقیت های تحصیلی و شغلی همراه باشد (یوسفی، ۱۳۸۵). کوپر از راهکارهای مهار استرس در محیط کاری به تأمین دوره های آموزشی مناسب اشاره می کند (کوپر، ترجمه قراچه داغی و شریعت پناه، ۱۳۹۲) و در تأیید نتایج پژوهش حاضر می توان گفت که آموزش مهارتهای زندگی باعث کاهش استرس دانش آموزان در محیط مدرسه گردیده و ادراک ایشان از موقعیتهای استرس زا نیز تغییر داده است.

در زمینه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در بهبود سلامت عمومی دانش آموزان، نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش کمبل (۲۰۰۶)، هلیوا (۲۰۱۵)، پیکورت (۲۰۱۷)، بوتوین و گریفین (۲۰۱۵)، فتحی و همکاران (۱۳۹۵)، امیری و همکاران (۱۳۹۴)، هومن و همکاران (۱۳۹۲)، جوادی و حسین زاده (۱۳۹۵)، نوری ترکمانی و همکاران (۱۳۹۶)، امیری و همکاران (۱۳۹۴)، هومن و همکاران (۱۳۹۲)، پیر مرادیان و همکارانش (۱۳۹۰)، رحمان پور (۱۳۹۲)، منصور (۱۳۸۹)، قنبری زرنندی و هاشمی نسب (۱۳۹۵) و مونیکا و همکاران (۲۰۱۴) همسویی نشان می دهد. در تبیین این یافته می توان گفت که از نظر فتی و همکاران (۱۳۸۵) مهارت های زندگی را یک رویکرد مبتنی بر تغییر یا شکل دهی رفتار تعریف می کنند که طی برقراری توازن میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارت مد نظر قرار می گیرد. مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی های روانی هستند که زمینه سازگاری مثبت را فراهم می آورند و فرد را قادر می سازند تا مسئولیت های اجتماعی خود را بپذیرند و بدون صدمه زدن به خود و دیگران با خواسته، انتظارات و مشکلات روزانه و مشغله های کاری به مشکل برخورد نمایند (پیرس، گولد و کمیر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). در واقع هدف از آموزش مهارت های زندگی افزایش توانایی های روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زنده به بهداشت و ارتقای سطح روان افراد است (نوری و محمدخانی، ۱۳۸۷). آلبرتین<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۲) نیز معتقدند آموزش مهارت های زندگی به افراد کمک می کند تا در مقابل تغییرات، انعطاف پذیری بیشتری داشته باشند، از عزت نفس بالاتری برخوردار گردند و در نتیجه توانایی بیشتری در کنترل مسائل و مشکلات نشان دهند. مهارت های روزمره زندگی، روش تعامل فرد با محیط را در بر می گیرد، اگر فرد قادر به عملکرد مفید و سازگاری با محیط نباشد، عدم تعادل در کار، اوقات فراغت و فعالیت های مراقبت از خود رخ می دهد و شایستگی، رضایت و انگیزه فرد کاهش می یابد و سلامت روانی فرد آسیب دیده تهدید می شود (بوتوین و گریفین، ۲۰۰۴). به طوری کلی بسیاری از مشکلات روانی اجتماعی مانند افسردگی، اعتیاد، مشکلات بین فردی، تنهایی با ضعف در مهارت های زندگی ارتباط و برقراری ارتباط اجتماعی رابطه دارد (بوتوین و

<sup>1</sup> - Salyakhova & Valeeva

<sup>2</sup> - Sandoval-Lucero, E., Maes, J., & Klingsmith

<sup>3</sup> - Pierce, Gould & Camiré

<sup>4</sup> - Alibertyn

کانتور<sup>۱</sup>؛ ۲۰۰۸؛ گودینگ<sup>۲</sup>؛ ۲۰۱۷). زولینجر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۶) در مطالعه ای به بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر دانش، نگرش ها و توانایی دانش آموزان مدارس راهنمایی در انتخاب سبک زندگی سالم پرداختند، نتیجه پژوهش اثر مثبت آموزش را نشان داد. آقاجانی (۱۳۸۱)، یاری (۱۳۸۶)، خعلتبری (۱۳۹۰)، دانیالی (۱۳۹۱) هر کدام به طور جداگانه در پژوهش های خود اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان را تایید کردند. هامبورگ<sup>۴</sup> (۱۹۹۹) هم معتقد است آموزش مهارت های زندگی به افراد کمک می کند تا مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری و نیز همدلی و داشتن روابط اجتماعی متقابل و همراه با احترام را یاد گرفته و بدین ترتیب به ارتقاء سلامت روان خود کمک نماید. از سوی دیگر مهارت های زندگی، از جمله نیازهای اساسی تمام افراد جامعه جهت برخورد مناسب با موقعیت های مختلف زندگی می باشد (چینکو و هالت<sup>۵</sup>؛ ۲۰۱۶).

در زمینه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در بهبود سازگاری اجتماعی دانش آموزان، پژوهشگران متعددی در پژوهش های خود تأثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی را در بهبود سازگاری اجتماعی گزارش کرده اند. در این راستا می توان به یافته های پژوهشگرانی مانند پریس و ملور (۲۰۱۰) اشاره کرد که در مطالعه ای با ارائه ۲۴ جلسه آموزش مهارت های اجتماعی به پسران ناسازگار و دارای مشکلات رفتاری، نشان دادند آموزش برنامه های مهارت های اجتماعی برای کودکان و نوجوانان دارای مشکلات رفتاری مخرب مانند نارسایی توجه/فزونکنشی، اختلال سلوک و تضادورزی موثر است (دنالت و دری<sup>۶</sup>؛ ۲۰۱۵). پژوهشهایی مداخله ای با تکیه بر آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان دارای مشکلات رفتاری، نتیجه گرفتند که کار گروهی و آموزش مهارت های اجتماعی، مشکلات رفتاری را کاهش میدهد. همچنین مشخص شده است که آموزش کفایت اجتماعی، می تواند مهارت های خود- آگاهی، همدلی، ارتباط بین فردی، مقابله با هیجانها، تصمیم گیری و حل مساله اجتماعی و خودکارآمدی را افزایش و میزان رفتارهای پرخطرانه را به میزان زیادی کاهش دهد. راتکلیف، ونق، دوستور و هایس<sup>۷</sup> (۲۰۱۴) به این نتایج دست یافتند آموزش مهارت های اجتماعی باعث افزایش مهارت های هیجانی-عاطفی و افزایش صلاحیت های اجتماعی و سازگاری بیشتر و در کل افزایش سلامت روان افراد میشود. در ایران نیز مطالعات شهرکی پور و همکاران (۱۳۸۹)؛ جهانیان و صفیعی پور (۱۳۹۶)؛ اسدی گندمانی و همکاران (۱۳۹۶)؛ فتحی و همکاران (۱۳۹۵)؛ جمالی پاقلعه و همکاران (۱۳۹۳)؛ فتح اله زاده و همکاران (۱۳۹۵) تأثیر مثبت آموزش گروهی مهارت های زندگی را در بهبود سطح سازگاری دانش آموزان گزارش کرده اند. بنابراین با توجه به نقش مهارت های اجتماعی در سلامت روانی و اثرهای پایدار آن در افزایش سازگاری اجتماعی و با توجه به اینکه افراد با سازگاری پایین، بیشتر از همتایان خود مشکلات سازشی و رفتاری دارند (نزو و نزو<sup>۸</sup>؛ ۲۰۱۱). لزوم فراگیری آموزش های منتهی به ارتقای مهارت های اجتماعی پراهمیت جلوه می نماید. افزون بر این، افراد زیادی به این عقیده اساسی پایبند هستند که بهترین راه برای افزایش سازگاری نوجوانان این است که مهارت های اجتماعی آنها افزایش یابد. از این رو، آموزگاران و

<sup>1</sup> - Kantor

<sup>2</sup> - Gooding

<sup>3</sup> - Zollinger

<sup>4</sup> - Hamburg

<sup>5</sup> - Chinkov & Holt

<sup>6</sup> - Denault, A. S., & Déry

<sup>7</sup> - Ratcliffe, B., Wong, M., Dossetor, A. & Hayes

<sup>8</sup> - Nezu, A. M., & Nezu

مربیان تربیتی همواره و با اشتیاق میگویند برای سازگار کردن دانش آموزان ناسازگار در محیط مدرسه و خانه باید مهارتهای اجتماعی آنها را بالا ببرید و کاری کنید آنها از آنچه هستند احساس رضایت کنند، بعد ببینید که چه چیزهایی به صورت شگفت آوری آشکار می شود (حسینی نسب و همکاران، ۱۳۸۷). از آنجا که سازگاری اجتماعی منعکس کننده برخورد و تعامل سازنده و مفید فرد با اطرافیان به ویژه دوستان، همسالان و همکلاسیها است. بنابراین می توان گفت آموزش مهارتهای زندگی سبب می شود دانش آموزان با شفافیت بیشتری به بسیاری از ویژگی های روانی خود و طرف مقابل پی ببرند و آن را درک کنند و بپذیرند (حاتمی و کاوسیان، ۱۳۹۲). در فرایند آموزش مهارتها، دانش آموزان مطلع میشوند که بین آنها و دیگران تفاوتی وجود دارد که باید بپذیرند؛ تا بتوانند با این تفاوتها و تمایزهای احتمالی در کنار هم به رابطه و دوستی و همنشینی ادامه دهند. آنها به مفهوم همنوایی گروهی دست می یابند و در نهایت با کمک یادگیری مهارتهای اجتماعی با وجود اختلاف نظرها و همراهیهای احتمالی، زندگی مسالمت آمیز سازگاری را در پیش می گیرند (کوک، گرشام، کرن، باررز، ثورتن و کراوس، ۲۰۰۸). به نظر می رسد، در این پژوهش نیز دانش آموزان گروه آزمایش در طول زمان دریافت آموزشها به ارزیابی باورها و برداشتهای ذهنی خود اقدام کردند و با کمک این آموزشها، به این آگاهی دست یافتند که می توانند موفقتر با محیط و دنیای درونی و بیرونی خود انطباق و سازگاری پیدا کنند. پژوهش ویسکوسیلاوا و پراسکو<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) نیز نشان داد آزمودنی ها در نتیجه دریافت این مهارتها توانستند استرس خود را که در هر شرایطی شدید بودن آن مضر و خطرناک بود کنترل کنند، خود را بهتر و کامل تر بشناسند، مسائل و مشکلات را درک کنند و راه حل های مقتضی و سازنده را موقع نیاز اتخاذ کنند و به این ترتیب در نهایت دارای شخصیت سالم و سازگار شوند و هدفهای واقعی و منطقی زندگی را دنبال کنند. بدون تردید عدم مهارتهای اجتماعی میتواند آسیبهای آشکاری به تعادل هیجانی، عاطفی، روانی و شخصیتی وارد سازد. بنابراین نوجوانها بدون یادگیری مهارتهای اجتماعی در برقراری روابط سالم، ابراز وجود، رقابت سالم، همکاری، تصمیم گیری و دفاع از حقوق خود ناتوان خواهند بود. نتایج پژوهش حاضر نیز نشان داد از طریق آموزش مهارتهای اجتماعی می توان به دانش آموزان، در فرایند سازگاری و اجتماعی شدن و ایجاد ارتباط اجتماعی مناسب با همسال ها، همکلاسیها و دیگر اعضای خانواده و در نتیجه سازگاری بیشتر یاری رساند. همچنین بر اساس یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که برای پیشگیری ناسازگاری و رفتارهای ناسازگار در دانش آموزان، لازم است روش های غیرآسیب رسان را جایگزین روشهای خشن و آسیب رسان مانند تنبیه بدنی و خشونت های کلامی کرد که هنوز هم در برخی از مدارس دیده می شود. بنابراین با این اعتقاد که اکتساب مهارتهای زندگی، محور اصلی تحول اجتماعی، شکل گیری روابط اجتماعی، ارتقای کیفیت تعاملهای اجتماعی، سازش یافتگی اجتماعی و حتی سلامت روان فرد است (تیآدور، کاپلر، رودریگوئز، فرایتز و هس، ۲۰۰۵). می توان آموزش درست و مداوم مهارتهای زندگی را به عنوان یک ضرورت تربیتی معرفی کرد. بر این اساس انتظار می رود، آموزش مهارتهای زندگی به عنوان یک جنبه مکمل برنامه های آموزشی مدارس در نظر گرفته شود تا به این ترتیب آموزش و پرورش بتواند زمینه های مناسب و مستحکمی برای اعتلای سلامت روان و پرورش «سازگاری اجتماعی» دانش آموزان فراهم آورد.

### پیشنهادهای کاربردی

- پیشنهاد می گردد آموزش مهارت های زندگی، در برنامه های آموزش ضمن خدمت برای مشاوران و معلمان و نیز در برنامه های دانش افزایی والدین دانش آموزان در نظر گرفته شود تا آنها بتوانند در سازگار ساختن دانش آموزان، کاهش استرس و بهبود سلامت روان آنان، نقش لازم را ایفا نمایند.

<sup>1</sup> - Cook, C.R., Gresham, F.M., Kern, L, Barreras, R.B., Thornton, S, & Crews, S.D

<sup>2</sup> - Vyskocilova, J, Prasko

<sup>3</sup> - Teodoro, M.L., Kappler, K.C., Rodrigues, J.L., de Freitas, P.M. & Haase, V.G

- آموزش مهارت های زندگی به عنوان ماده درسی در برنامه درسی مدارس در نظر گرفته شود.
- برگزاری کارگاه و کلاس های آموزش این مهارت ها در مدارس برای دانش آموزان کمک شایانی در ارتقای سطح سازگاری اجتماعی، بهبود سلامت روان و کاهش استرس خواهد کرد.
- با عنایت به بعد پیشگیری، توصیه می شود آموزش مهارت های زندگی حتی قبل از ورود کودک به دوره دبستان و از سطح مهد کودک ها و پیش دبستانی آغاز شود.
- تشکیل کمیته تخصصی آموزش مهارت های زندگی در آموزش و پرورش به منظور برنامه ریزی و اقدام منسجم در خصوص آموزش مهارت های زندگی در محیط های دانش آموزی ضروری به نظر می رسد.

## منابع

- اتکینسون، ریتالال و همکاران. (۱۳۹۴). زمینه روان شناسی، حسن رفیعی و همکاران، تهران، انتشارات ارجمند
- آندرو جونز. (۱۳۹۱). نظریه پردازان بزرگ جهانی شدن، ترجمه مسعود کرباسیان، تهران: انتشارات چشمه.
- برنز، دیوید. (۱۹۹۵). شناخت درمانی؛ روانشناسی افسردگی. ترجمه قراچه داغی، مهدی... (۱۳۸۶). تهران، انتشارات نقش و نگار
- بوچر، جیمز، مینکا، سوزان و هولی، جیل (۲۰۰۷). آسیب شناسی روانی (جلد دوم). ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۸۹). تهران: انتشارات ارسباران.
- پروین، لارنس و جان، الیور. (۱۳۹۵). شخصیت: نظریه و پژوهش، تهران، انتشارات آییژ
- پروین، لارنس. ای. (۱۳۹۵). روان شناسی شخصیت، محمدجعفر جوادی و پروین کدیور، تهران، رسا
- تقی لو، صادق (۱۳۸۸). تاثیر آموزش روخوانی قرآن بر کاهش استرس در بین جوانان و نوجوانان. مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، دوره هیجدهم، شماره ۷۱، صص ۷۲-۸۱.
- ژان، شاتو، (۱۳۹۵). مریبان بزرگ، ترجمه: غلامحسین شکوهی، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ساپینگتون، اندرو. (۱۳۹۴). بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی، تهران، انتشارات روان
- ساعتچی، محمود، کامکاری، کامبیز و عسگریان، مهناز (۱۳۸۹). آزمون های روان شناختی. تهران: نشر ویرایش.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۹۰). روانشناسی پرورشی (ویرایش هشتم) تهران، نشر دوران
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۸). روان شناسی پرورشی نوین روان شناسی یادگیری و آمو، تهران: دوران.
- شولتز، دوان. (۱۳۹۲). نظریه های شخصیت، یوسف کریمی و همکاران، تهران، ارسباران
- شولتز، دوان، شولتز، سیدنی. (۱۳۹۲). تاریخ روان شناسی نوین، علی اکبر سیف و همکاران، تهران، رشد
- شی، یر، مایکل اف و کارور، چارلزاس. (۱۳۸۷). نظریه های شخصیت، تهران، انتشارات به نشر
- فیشر، رابرت (۱۳۹۱). آموزش تفکر به کودکان، ترجمه: مسعود رضایی مقدم و افسانه نجاریان، اهواز: رسش
- کدیور، پروین. (۱۳۹۳). روان شناسی تربیتی، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها: انتشارات سمت.
- لطف آبادی، حسین (۱۳۸۰). رشد و تغییرات تفکر در نوجوانی و جوانی. تهران: نسل سوم.
- لواسانی، فهیمه. (۱۳۹۰). مهارتهایی برای زندگی (کلاس پنجم). تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- نقیب زاده، میر عبدالحسین. (۱۳۸۶). فلسفه کانت بیداری از خواب دگماتیسم، چاپ اول، تهران: انتشارات آگاه.
- Albertyn, R, M; Kapp, C, A; croenewald, c. j. (2021). Patterns of empowerment in individualas through the course of a life skills programme. Journal of studies

- Al-Sharqi, L., Hashim, K., & Kutbi, I. (2020). Perceptions of Social Media Impact on Students' Social Behaviour: A Comparison between Arts and Science Students. *International Journal of Education and Social Science*, 2(4), 122-131.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2019). Life skills training: Preventing substance misuse by enhancing individual and social competence. *New directions for youth development*, 2014(141), 57-65
- Botvin, G. J., Griffin, K. W. (2019). Life skills Training Empirical finding and future Directions. *The Journal of Primary Prevention*, 25(2).
- Reece, B., & Reece, M. (2021). *Effective human relations: Interpersonal and organizational applications*. Cengage Learning
- Strachan, S. L. (2020). Kindergarten students' social studies and content literacy learning from interactive read-alouds. *The Journal of Social Studies Research*, 39(4), 207-223