

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و سازگاری اجتماعی در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز

مریم بهارزاده^۱، علیرضا حیدرئی^{۲*}

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و سازگاری اجتماعی در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز انجام شد. روش به کار رفته در این پژوهش نیمه آزمایشی (با گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون) می‌باشد. جامعه مورد مطالعه کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر اهواز بودند. تعداد ۶۰ نفر از آنان به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. که ۳۰ نفر به صورت تصادفی در گروه آزمایش و ۳۰ نفر دیگر در گروه گواه قرار داده شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) و سازگاری اجتماعی پی‌کل و ویسمن (۱۹۹۹) است که پس از انتخاب افراد در دو مرحله (قبل و بعد از اجرای آزمایش) توسط افراد گروه آزمایش و گواه تکمیل شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها، نتایج با استفاده از آزمون آماری تحلیل کواریانس توسط نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد، که نتایج نشان داد: آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سلامت روان و مهارت سازگاری اجتماعی تأثیر معناداری داشت. به صورت جزئی‌تر و جداگانه نتایج نشان داد که (۱) آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانش‌آموزان تأثیر معنادار داشت. (۲) آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر معنادار داشت.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، سلامت روان، سازگاری، سازگاری اجتماعی.

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

^۲ استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

مقدمه

تغییرات اساسی در شیوه‌ی زندگی انسان‌ها که به واسطه‌ی پیشرفت‌های سریع تکنولوژی و تغییرات ابعاد اقتصادی- اجتماعی جوامع صورت گرفته، موجب تغییرات وسیعی در شرایط محیطی، ارتباطات بین فردی و نگرش به مبانی تفکر شده است؛ به گونه‌ای که انسان‌ها ناگزیرند برای داشتن زندگی مطلوب، حل مسائل و مشکلات اجتماعی پیش روی خود را داشته باشند (۱). مهارت‌های زندگی توانایی‌های لازم را برای رفتار مثبت و سازگارانه در فرد ایجاد و به فرد کمک می‌کند، سلامت روانی خود را تأمین نماید. تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌شود. براساس پژوهش‌های صورت گرفته، عواملی مانند مهارت‌های بین فردی، برقراری ارتباط مطلوب، تعیین هدف، تصمیم‌گیری، حل مسئله و شناسایی ارزش‌های فردی، در پیشگیری یا کاهش ناهنجاری‌های رفتاری و اختلالات روانی افراد نقش بسزایی داشته‌اند (۲).

پژوهش‌های گوناگون نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش حل مشکلات، مهارت خودآگاهی، خودنظارتی، مهارت‌های مقابله و مهارت سنجش واقعیت (۳)، شایستگی روانی اجتماعی و انگیزش مدرسه و کاهش مصرف الکل مؤثر است (۴). همچنین آموزش مهارت‌های زندگی برای رشد مهارت تصمیم‌گیری، مسؤلیت‌پذیری، مهارت‌های بین فردی، رفتار اخلاقی و مهارت اجتماعی اثربخش بود (۵، ۶، ۷). به نظر می‌رسد که این آموزش‌ها بر متغیرهای روان‌شناختی و متغیرهای شناختی و تحصیلی تأثیرگذاری مثبت داشته باشند. اولین متغیری که مهارت‌های زندگی آن را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد، سلامت روان^۳ است. در واقع سلامت روانی، جنبه‌ای از مفهوم کلی سلامتی است و به کلیه روش‌ها و تدابیری اطلاق می‌شود که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی، درمان و توان بخشی آنها به کار می‌رود (۹). و یکی از نشانه‌های سلامت روان و توانمندی افراد در برخورد با مسایل و مشکلات مختلف زندگی، وجود روابط اجتماعی و برخوردار بودن از مهارت‌های زندگی مؤثر است. وجود روابط گرم و صمیمی با انسان‌های دیگر، منبع ایمنی، اعتماد، راحتی و آسایش هر انسانی است که به تبع آن می‌تواند در رشد عزت نفس و کاهش احساس کمرویی و بی‌ارزشی او نیز مؤثر واقع می‌شود و به هنگام روبرویی با مشکلات و فشارها حتی در موقع سخت زندگی به او کمک نماید (۱۰). تحقیقات بسیاری وجود دارد که نشان دهنده‌ی اثرات مثبت مهارت‌های زندگی بر روی بهداشت روانی است.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی سبب کاهش نشانه‌های روان‌نژندی، رفتارهای خودتخریبی و چاقی، پیشگیری از بی بند و باری جنسی شده و با عملکردهای بین فردی و سازگاری هیجانی همبستگی مثبت دارد و همچنین باعث تسریع در بهبودی بیماران می‌شود (۱۱). همچنین نتایج یافته‌های شاهمردادی و همکاران (۸)، امیری و همکاران (۱۲)، عزیزپور و همکاران (۲)، جان (۱۳) و گیلبرت (۱۴) نشان‌دهنده تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در جهت افزایش سلامت روان بوده است.

و دومین متغیری که در این پژوهش از مهارت‌های زندگی تأثیر می‌پذیرد، سازگاری اجتماعی^۴ است. سازگاری یک مفهوم عام است و به همه راهبردهایی که فرد برای اداره کردن موقعیت‌های استرس‌زای زندگی اعم از تهدیدهای واقعی یا غیر واقعی به کار می‌برد گفته می‌شود (۱۵). اسلبی و گورا^۵ (۱۹۸۸)، سازگاری اجتماعی را مترادف با مهارت اجتماعی می‌دانند. از نظر آنها مهارت اجتماعی عبارتست از توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه‌ی خاص اجتماعی، به طریق خاص که در عرف جامعه قابل قبول و ارزشمند باشد. در حالی که اسلاموسکی و دان^۶ (۱۹۹۶)، سازگاری و مهارت اجتماعی را فرایندی می‌دانند که افراد را قادر می‌سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش‌بینی کنند، رفتار خود را کنترل کنند و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم نمایند (۱۶). نتایج تحقیق تاتل (۲۰۰۶) در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود توانایی برقراری ارتباط مثبت و همچنین انعطاف‌پذیری نوجوانان مؤثر است و این خود باعث سازگاری اجتماعی در نوجوانان خواهد شد (۱۷). همچنین نتایج یافته‌های منصوریان (۱۸)، جمالی پاقله و همکاران (۱۹)، علوی قیری (۲۰) بارات و کیشور (۲۱)، باروس (۲۲) و گیلبرت (۲۰۱۱) نشان‌دهنده تأثیرگذاری برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتقای سازگاری اجتماعی بوده است.

بنابراین، با توجه به مطالب فوق و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی و سازگاری افراد، و با توجه به تأثیر مثبت برنامه‌های پیشگیرانه در مدارس هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و افزایش سلامت روان و سازگاری اجتماعی در بین دانش آموزان دختر بود. و محقق به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سلامت روان و سازگاری اجتماعی در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معناداری دارد؟

³ mental health

⁴ social adaptation

⁵ Slubby & Guara

⁶ - Slomowski & Dunn

۲- روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر اهواز که در سال تحصیلی ۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش حجم کلی نمونه ۶۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر اهواز بوده است. برای هر گروه تعداد ۳۰ نفر در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت تصادفی خوشه‌ای است که با توجه به حجم بالای جامعه، دبیرستان‌های دخترانه اهواز، ۱ دبیرستان بصورت تصادفی انتخاب گردید. و منظور اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش حاضر از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد.

۱) پرسشنامه سلامت عمومی

این پرسشنامه توسط گلدبرگ و هیلر^۷ (۱۹۷۹) ساخته شده است و سلامت عمومی آزمودنیها را در چهار حیطة: نشانه‌های جسمانی (حیطه A)، اضطراب و اختلال خواب (حیطه B)، اختلال در عملکرد اجتماعی (حیطه C) و افسردگی حیطه D بررسی می‌نماید. این پرسشنامه که حاوی ۲۸ پرسش و ۴ خرده‌مقیاس است و هر مقیاس ۷ پرسش دارد و از شناخته‌ترین ابزارهای غربالگری است به صورت ۶۰، ۳۰، ۲۸ و ۱۲ ماده طراحی شده است که در اینجا فرم ۲۸ ماده‌ای آن استفاده شده است. عباسی نسب (۱۳۸۷) در پژوهش خود، ضرایب پایایی پرسشنامه مذکور را به روش آلفای کرونباخ و تنصیف برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۲ گزارش کرد (۲۴). حقیقی و همکاران (۱۳۷۸) در پژوهش خود، پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب زیر برای چهار حیطه ۰/۹۲ و ۰/۸۸، ۰/۹۱ و ۰/۸۳، ۰/۷۵ و ۰/۶۹، ۰/۸۸ و ۰/۸۹، بدست آوردند (نقل از تقوی، ۱۳۸۰). ولی زاده (۱۳۸۴) برای تعیین پایایی این پرسشنامه از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده کرد که برای کل مقیاس به ترتیب ضرایب ۰/۹۶ و ۰/۹۴ بدست آمد (۲۶). پایایی پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه ۰/۸۰۲ بدست آمد.

۲) پرسشنامه سازگاری اجتماعی

این پرسشنامه توسط پی کل^۸ و ویسمن^۹ در سال ۱۹۹۹ طراحی شده است. این مقیاس روابط بین فردی را در نقش‌های مختلف شامل احساسات، رضایت، اختلاف و عملکرد ارزیابی می‌کند. این مقیاس روابط بین فردی را در نقش‌های مختلف شامل احساسات، رضایت، اختلاف و عملکرد ارزیابی می‌کند. ساختار آزمون دو بعد مجزا را نشان می‌دهد: حوزه نقشی (مانند: کاری، خانوادگی) و ۵ بعد از سازگاری که برای هر کدام از حوزه نقش‌ها (متناسب با نقش) انتخاب شدند. ریاحی نیا در پژوهش خود (۱۳۸۱) برای محاسبه اعتبار و پایایی این آزمون از روش همبستگی و آلفای کرونباخ استفاده کرد. نتایج عبارت بود از بالاترین مقادیر اعتبار در سازگاری و اوقات فراغت (۰/۵۰) و پایین‌ترین مقادیر در روابط خانوادگی (۰/۴۶) (۲۵). همچنین در پژوهش زمستانی و همکاران (۱۳۹۲) پایایی پرسشنامه سازگاری اجتماعی با روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه شد که به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد (۲۶). پایایی پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه ۰/۸۴۲ بدست آمد.

روش اجرا

پس از انتخاب افراد نمونه با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و تشکیل دو گروه ۳۰ نفری آزمایش و گواه به صورت تصادفی از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد. برنامه‌ی مهارت‌های زندگی طی ۹ جلسه، به مدت ۴۵ دقیقه در گروه آزمایش اجرا شد، ولی گروه گواه این آموزش‌ها و مهارت‌ها را دریافت نکردند. در پایان جلسه‌ی آخر از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. پروتکل آموزشی براساس کتاب راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی که به سفارش دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور- دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مواجهه با بلایای طبیعی معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش تهیه خواهد شد. سرفصل‌های جلسات آموزشی به شرح زیر است:

جلسه اول: معارفه و آشنایی، بیان اهداف و قوانین، بحث در مورد مفاهیم مهارت‌های زندگی

جلسه دوم: پرسش و پاسخ در مورد مباحث جلسه قبل، تعریف خودآگاهی، اجرای خودآگاهی و ارائه تکلیف

جلسه سوم: مرور تکلیف و بازخورد از جلسه قبل، ارائه مهارت همدلی، ارائه تکلیف

جلسه چهارم: مرور تکلیف و بازخورد از جلسه قبل، و ادامه مبحث همدلی و ارائه تکلیف

جلسه پنجم: مرور تکلیف و بازخورد از جلسه قبل، اجرای مهارت ارتباط موثر، ارائه تکلیف

7 - Goldberg & Hiller

8 - Peakel

9 - Visman

جلسه ششم: مرور تکلیف و بازخورد جلسه قبل، ارائه عوامل موثر و موانع در مهارت ارتباطی، اهمیت و اصول روابط بین فردی و ادامه مبحث

جلسه هفتم: بازخورد از جلسه قبل، ارائه مهارت کنترل خشم و عوامل موثر بر آن و گرفتن بازخورد از دانش آموزان
جلسه هشتم: ادامه مبحث کنترل خشم، ارائه تکلیف

جلسه نهم: مرور تکلیف و بازخورد از جلسه قبل، تعریف استرس و ارائه راهکارهای موثر و ارائه تکلیف

جلسه دهم: مرور تکلیف و بازخورد از جلسه قبل، ادامه مبحث استرس و پایان کار، تقدیر و تشکر از دانش آموزان جهت همکاری ایشان در این تحقیق

۳- یافته ها

آماره های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک گروه و نوع آزمون در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول (۱) آماره های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک گروه و نوع آزمون

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره
پیش آزمون سلامت روان	۶۰	۲۹/۴۸	۱۲/۲۷	۷	۶۲
پس آزمون سلامت روان	۶۰	۲۶/۱۰	۱۲/۰۵	۷	۵۸
پیش آزمون سازگاری اجتماعی	۶۰	۵۴/۶۵	۱۲/۹۷	۲۹	۸۱
پس آزمون سازگاری اجتماعی	۶۰	۵۱/۴۵	۱۲/۰۱	۲۸	۷۹

در جدول (۱) میانگین، انحراف استاندارد، واریانس، کمترین و بیشترین نمره کل متغیرهای پیش آزمون و پس آزمون سلامت روان و سازگاری اجتماعی مربوط به کل نمونه آمده است.

جدول (۲) مقادیر میانگین، انحراف معیار، مقادیر z و p -value آزمون کواموگروف-اسمیرنوف (K-S) برای متغیرها

شاخص ها	میانگین	انحراف معیار	(K-S)Z	(K-S) p-value
پیش آزمون سلامت روان	۲۹/۴۸	۱۲/۲۷	۰/۶۴۵	۰/۸۰۰
پس آزمون سلامت روان	۲۶/۱۰	۱۲/۰۵	۰/۸۰۰	۰/۵۴۴
پیش آزمون سازگاری اجتماعی	۵۴/۶۵	۱۲/۹۷	۰/۶۳۲	۰/۸۱۹
پس آزمون سازگاری اجتماعی	۵۱/۴۵	۱۲/۰۱	۰/۵۲۰	۰/۹۴۹

با توجه به جدول (۲) مقادیر p -value برای تمامی متغیرها بزرگتر از $۰/۰۵$ می باشد، بنابراین توزیع مقادیر متغیرها از توزیع نرمال تبعیت می کنند.

جدول (۳) نتایج آزمون لوین (Levens Test) متغیرهای پیش آزمون و پس آزمون سلامت روان و سازگاری اجتماعی به تفکیک گروه آزمایشی و گواه

سطح معناداری	F	df1	df2	سطح معناداری
پیش آزمون سلامت روان	۰/۱۶۳	۱	۵۸	۰/۶۸۸
پس آزمون سلامت روان	۰/۳۰۷	۱	۵۸	۰/۵۸۲
پیش آزمون سازگاری اجتماعی	۰/۷۸۷	۱	۵۸	۰/۳۷۹
پس آزمون سازگاری اجتماعی	۰/۰۳۸	۱	۵۸	۰/۸۴۶

با توجه به جدول (۳) مشاهده می شود که سطح معناداری برای تمامی متغیرها بالاتر از $۰/۰۵$ می باشد که نشان دهنده برابری (همگنی) واریانس ها می باشد.

فرضیه ۱: آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود سلامت روان و سازگاری اجتماعی در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معناداری دارد.

جدول (۵) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) جهت بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود سلامت روان و سازگاری اجتماعی در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز

شاخص آماری آزمون‌ها	مقدار	نسبت F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری P
اثر پیلایی	۰/۴۵۹	۱۰/۸۱۸	۴	۵۱	۰/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۵۴۱	۱۰/۸۱۸	۴	۵۱	۰/۰۰۰
اثر هتلینگ	۰/۸۴۸	۱۰/۸۱۸	۴	۵۱	۰/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۰/۸۴۸	۱۰/۸۱۸	۴	۵۱	۰/۰۰۰

به منظور بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود سلامت روان و سازگاری اجتماعی در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) استفاده شد که نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته (سلامت روان و سازگاری اجتماعی) تأثیر معنادار دارد ($F = ۱۰/۸۱۸$, $P\text{-Value} = ۰/۰۰۰$ و $۰/۵۶۱ =$ لامبدای ویلکز).

فرضیه ۲: آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود سلامت روان در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معناداری دارد.

جدول شماره ۲: نتایج تحلیل فرض خطی بودن همبستگی بین گواه (پیش آزمون سلامت روان) و متغیر مستقل (گروه)

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری
پیش آزمون سلامت روان	۷۷۵۰/۱۵	۱	۷۷۵۰/۱۵	۶۰۶/۸۳	۰/۰۰۰

همان طور که نتایج جدول شماره ۲ (۶) نشان می‌دهد چون سطح معناداری کمتر از $۰/۰۵$ می‌باشد پس فرض خطی بودن همبستگی بین گواه (پیش آزمون سلامت روان) و متغیر مستقل (گروه) رعایت شده است.

جدول (۷) نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) جهت بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود سلامت روان در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری (P)
سلامت روان	گروه	۲۷۶/۶۷	۱	۲۷۶/۶۷	۲۱/۶۶	۰/۰۰۰
	پیش آزمون	۷۷۵۰/۱۵	۱	۷۷۵۰/۱۵	۶۰۶/۸۳	۰/۰۰۰
	خطا	۷۲۷/۹۷	۵۷	۱۲/۷۷	-	-
	کل	۴۹۴۴۲/۰۰۰	۶۰	-	-	-

همانطور که در جدول (۷) مشاهده می‌شود نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود سلامت روان در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معنادار دارد ($F = ۲۱/۶۶$, $P\text{-Value} = ۰/۰۰۰$).

فرضیه ۵: آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معناداری دارد.

جدول شماره ۸: نتایج تحلیل فرض خطی بودن همبستگی بین گواه (پیش آزمون سازگاری اجتماعی) و متغیر مستقل (گروه)

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری
پیش آزمون سازگاری اجتماعی	۵۷۴۸/۷۶	۱	۵۷۴۸/۷۶	۱۲۱/۸۱	۰/۰۰۰

همان طور که نتایج جدول شماره (۸) نشان می‌دهد چون سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد پس فرض خطی بودن همبستگی بین گواه (پیش‌آزمون سازگاری اجتماعی) و متغیر مستقل (گروه) رعایت شده است.

جدول (۹) نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) جهت بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری (p)
سازگاری اجتماعی	گروه	۶۳۳/۱۳	۱	۶۳۳/۱۳	۱۳/۴۱	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	۵۷۴۸/۷۶	۱	۵۷۴۸/۷۶	۱۲۱/۸۱	۰/۰۰۰
	خطا	۲۶۹۰/۰۶	۵۷	۴۷/۱۹	-	-
	کل	۱۶۷۳۴۹/۰۰۰	۶۰	-	-	-

همانطور که در جدول (۹) مشاهده می‌شود نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز تاثیر معنادار دارد ($F = 13/41, P\text{-Value} = 0/001$).

نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سلامت روان و سازگاری در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز بود. تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان داد که نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته (سلامت روان و سازگاری اجتماعی تأثیر معنادار دارد. در واقع این مهارت‌ها، بر حیطه ادراک و فهم فرد از شایستگی‌ها، عزت نفس فرد اثر می‌گذارد و بنابراین، نقش مهمی در سلامت روان دارد و موجب کاهش استرس در این افراد می‌شود. و همزمان با افزایش سطح سلامت روان، انگیزه فرد در ارتباط برقرار کردن با دیگران و سازگاری اجتماعی افزایش می‌یابد. بنابراین، طراحی و تدوین برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس الگوهای مفهومی و چارچوب‌های نظری دارای برزش لازم و با تأکید بر رویکردهای عاطفی، هیجانی و انگیزشی به همراه رویکردهای شناختی- رفتاری و فراهم آوردن لوازم و شرایط اجرایی مناسب می‌تواند به کارآمدی و اثربخشی آنها بیفزاید.

همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود سلامت روان در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معنادار دارد. نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر، نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان باعث افزایش سلامت روان آنها شده است. بنابراین می‌توان ادعا کرد که آموزش مهارت‌های زندگی، موجب کاهش اختلال در سلامت روان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. یافته‌های این فرضیه با نتایج شاهمرادی و همکاران (۱۳۹۵)، امیری و همکاران (۱۳۹۴)، عزیزپور و همکاران (۱۳۹۴)، جان (۲۰۱۳) و گیلبرت (۲۰۱۱) همسانی دارد. در تبیین نتایج می‌توان گفت که پروژه آموزش مهارت‌های زندگی یکی از برنامه‌های بهداشت روانی «سازمان بهداشت جهانی»، برای نسل کودک، نوجوان و جوان بخصوص در سطح مدارس می‌باشد. این برنامه‌ها که در سطح محلی، ملی و بین‌المللی در جهان انجام می‌پذیرد شامل رشد و گسترش آموزش مهارت‌هایی در زمینه زندگی از قبیل مهارت‌های ارتباطی، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، همدلی و مقابله با استرس می‌باشد. در نتایج دیگر پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معنادار دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان باعث افزایش هرچه بیشتر سازگاری اجتماعی آنها شده است. این یافته با نتایج سایر پژوهشگران داخلی و خارجی شاهمرادی و همکاران (۱۳۹۵)، منصوریان (۱۳۹۵)، امیری و همکاران (۱۳۹۴)، جمالی پاقله و همکاران (۱۳۹۳)، علوی قیری (۱۳۹۳) بارات و کیشور (۲۰۱۳)، باروس (۲۰۱۳)، گیلبرت (۲۰۱۱) و جونیس و لوالی (۲۰۱۰) که به بررسی تأثیر این مهارت‌ها بر سازگاری پرداخته بودند، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت برنامه مهارت‌های زندگی به طور قطع بین خواسته‌های افراد و در مورد حرفه و زندگی و همچنین آینده‌ی آنها ارتباط ایجاد می‌کند. این برنامه به طور علنی و صادقانه مسائل مهم زندگی را مطرح می‌کند. مهارت‌های زندگی، راه رسیدن به شرایط بهتر زندگی کردن می‌باشند که با آموختن آن می‌توان زندگی موفق‌تری را تجربه نمود. این روش‌ها به افراد می‌آموزند که چگونه بدون اینکه به رفتارهای تهاجمی و خشونت روی آورند، مشکل را حل و فصل نمایند و افراد احساس امنیت و اطمینان بیشتری در ارتباطات خود داشته باشند. چرا که رویکرد مهارت‌های زندگی برای بسیاری از موقعیت‌ها و موضوعات گوناگون، کاربرد عملی دارد و مجموعه وسیعی از پژوهش‌ها و پیشینه‌های نظری از اثربخشی و کاربردپذیری رویکرد مهارت‌های زندگی در سازگاری اجتماعی حمایت می‌کند.

در زمینه این نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود (۱) از آنجا که در تحقیق اثر مهارت‌های زندگی بر سلامت روان مثبت بوده است پیشنهاد می‌شود کلیه سازمان‌ها و موسساتی که به گونه‌ای با تعلیم و تربیت، آموزش، گسترش سازگاری و تربیت نسل جوانان در ارتباط هستند با برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به بهبودی و ارتقای سلامت روان و افزایش مهارت‌های آنان کمک نمایند. (۲) با توجه به نتایج مثبت تحقیق در زمینه اثر مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان جهت افزایش این اثرگذاری پیشنهاد می‌شود که از ابتدای ورود دانش‌آموزان به مدرسه مهارت‌های زندگی در این مدارس آموزش داده شود و هرچه که این مهارت‌ها تکرار و تمرین بیشتری در آنها صورت گیرد بهتر در وجود دانش‌آموزان نهادینه می‌شوند، در نتیجه دانش‌آموزان سازگاری بیشتری با محیط مدرسه و اجتماع خواهند داشت.

تشکر و قدردانی

با قدردانی و سپاس از استاد فرزانه، دکتر علیرضا حیدرئی که لیاقت شاگردی ایشان را داشتم. آرزومندم در سایه سار حق تعالی شمع پر نور وجودشان روشنی بخش محفل دانش پژوهان باشد. و همچنین از خواهران دوست داشتنی و برادر مهربانم که آرامش روحی و آسایش فکری فراهم نمودند تا با حمایت‌های همه جانبه در محیطی مطلوب، مراتب تحصیلی و نیز پایان نامه دانشگاهی را به نحو احسن به اتمام برسانم؛ سپاسگزاری می‌نمایم.

منابع و مراجع

- [1] David, T. M., Tuttle, J., and Campbell-Heider, N., "Positive adolescent life skills training for high-risk teens: results of group in tervention study". *J Pediatric Health Care*, 20 (3): 184-91, 2010.
- [۲] عزیزپور، ی.، ناصری، ل.، صیدی، م.ر.، رحمانی، م. و سایه میری، ک.، "تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانشجویان جدید‌الورود دانشگاه علوم پزشکی ایلام"، *مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد*، دوره دهم، شماره ۳، ۱۳۹۴.
- [3] Macdonald, J., Turner, N.E., and Somerset, M., "Life skills, Mathematical reasoning and critical Thinking: A curriculum for the prevention of problem gambling", *Journal of Gambling Studies*, New York; 24(3), 2010.
- [4] Wiechold, K., Wenzel, V., and Silbereisen, R., "The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse", *Jornal of Adolescence*, 32, 1391-1401, 2009.
- [5] Mohammadkhani, S., Mahdavihaji, T., And Hatami, M., "The Effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation", *Journal of Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 407-411, 2011.
- [6] Adibrad, N., Rahmati, B., Tahmasian, K., and Saleh sedghpour, B., "The effectiveness of life skill training on social adjustment in children", *procedia social and behavioral sciences*,. 5,870-874, 2010.
- [۷] اجلی، ا.، حاج امینی، ز. و فتحی آشتیانی، ع.، "بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر واکنش‌های هیجانی نوجوانان"، *مجله علوم رفتاری*، سال دوم، شماره ۳، ۱۳۸۷.
- [۸] شاهمرادی، م.، فتحی، ن. و شیخی، س.، "تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و سازگاری فردی - اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه شهرستان شوش"، *نما نشریه مطالعات آموزشی*، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارتش، سال چهارم، شماره اول، ۱۳۹۵.
- [۹] رادفر، م.، رمضانپور، ا.، حقیقی، م. و یاوریات، ر.، "بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارومیه"، *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*. دوره پانزدهم، شماره هفتم، پی در پی ۹۶، ۱۳۹۶.
- [10] Jones, M., and Lavallee, D., *Exploring the life skills needs of british adolescent athletes* , psychology of sport and Exercise, NewYork, 2010.
- [۱۱] خدابخش، م. و منصوری، پ.، "تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان افراد"، *نامه به سردبیر*، *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، شماره ۳، ۱۳۹۶.
- [۱۲] امیری، ع.ح.، فلاح، س.، اسفندیاری، ح. و غلامی، م.، "اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و سازگاری اجتماعی همسران جانبازان"، *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، سال نهم، شماره ۳۰، ۱۳۹۴.
- [13] Johan, Henrik Andresen. (2013). *Exploring the Link between giftedness and self-concept. review of education research* , 63:446-465
- [14] Gilbert, Syndrome. (2011). *Assessing Emotional Intelligence Ungifted And Non-Gifted High School Student .Outcomes Depend On The Measure .Intelligence*, 4,369-391.
- [۱۵] جوادی، ف. و حسین زاده، د.، "تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی، تاب‌آوری و سلامت عمومی خانواده‌های معتادان شهر تهران."، *فصلنامه اطلاع‌رسانی، آموزشی - پژوهشی*، سال دهم، شماره‌های سی و هفت و سی و هشت، ۱۳۹۵.
- [۱۶] پارسامهر، م. و حدت، ا.، "بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان"، *فصلنامه توسعه اجتماعی (توسعه انسانی سابق)*، دوره ۱۱، شماره ۲، ۱۳۹۵.
- [17] Tuttle, Jane., *Adolescent life skills training for high-risk teens: results of group intervention study*", *Journal of pediatric Health care*. Vole: 20: pp184-191, 2006.
- [۱۸] منصوریان، م.، آقایی، ح.، طاهر، م. و فوادیان، ق.، "اثربخشی مهارت‌های زندگی بر سازگاری نوجوانان دختر مقطع دبیرستان"، *پنجمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی* ۱۳۹۵.

- [۱۹] جمالی پاقعه، ز.، جمالی پاقعه، س.، جدیدی فیکان، م. و نظری بدیع، م.، "تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر نوجوان"، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی سال پانزدهم، شماره ۴، ۱۳۹۳.
- [۲۰] علوی قیری، ز.، "رابطه بین مهارت‌های زندگی با سازگاری اجتماعی و عزت نفس در دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر قیر و کارزین"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، ۱۳۹۳.
- [21] Bharath, S., and Kishore, K., "Empowering adolescents with life skills education in schools -School mental health program: Does it work?", *Indian Journal Psychiatry*, 52(4): 344-349, 2012.
- [22] Barows, L., "Soacial cognitive theory: An agentic perspective", *Annual review of psychology. palo Alto: annual reviews, Inc*, 52,1-26, 2013.
- [23] Gilbert, S., "Assessing Emotional Intelligence Ungifted And Non-Gifted High School Student", *Outcomes Depend On The Measure .Intelligence*, 4,369-391, 2011.
- [۲۴] محمدی مقدم، م.، "اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر حمیل"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، ۱۳۹۴.
- [۲۵] تقوی، م.ر.، "بررسی روایی و اعتبار پرسشنامه سلامت عمومی (G.H.Q)", *مجله روانشناسی*، شماره ۲۰، ۱۳۸۱.
- [۲۶] مرزبان، م.، احمدی، ح. و روحانی، ع.، "بررسی عوامل اجتماعی- فرهنگی مرتبط با سلامت روانی دانشجویان دانشگاه شیراز"، *مجله تخصصی جامعه شناسی*، سال اول، شماره ۱، ۱۳۹۱.
- [27] Riahi Nia, A., "The comparison of social adjustment and mental health of male and female married nurses and staff in ahvaz city", *Journal of Psychology, Chamran University of Ahvaz*, 3 (22), 2001.
- [۲۸] زمستانی، م.، حسن نژاد، ل. و نژادیان، ع.، "مقایسه کیفیت زندگی، کیفیت خواب و سازگاری اجتماعی بیماران سرطانی و افراد عادی شهر اهواز"، *ماهنامه مهر*، دوره ۲۴، شماره ۷، ۱۳۹۲.