ویژه‌نامه آموزشی
گزارش کوتاه
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره دهم، ویژه‌نامه ۱۳۹۰، ۱۰۸-۱۰۳

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت ذهنی دختران نوجوان: گزارش کوتاه

رضوان صدرمحمدی[۱]، مهرداد کلانتری[۲]، حسین مولوی[۳]

دریافت مقاله: ۸۹/۸/۹ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۸۹/۱۱/۱۲ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۹۰/۳/۴ پذیرش مقاله: ۹۰/۳/۱۳

چکیده

زمینه و هدف: مهارت‌های زندگی گروهی از مهارت‌ها و توانایی‌ها هستند که افراد را در برابر مشکلات و تعارض‌های بین فردی کمک می‌کنند. هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت ذهن دختران دبیرستانی بوده است.

مواد و روش‌ها: روش انجام این مطالعه نیمه‌تجربی، به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه است. جامعه آماری را دختران دانش‌آموز دبیرستانی شهرستان رفسنجان در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۸۸ تشکیل می‌دادند. روش نمونه‌برداری، خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. ۳۰ نفر از دانش‌آموزان که پایین‌ترین نمره را در پرسش‌نامه سلامت ذهن کسب کردند، انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. اطلاعات توسط پرسش‌نامه سلامت ذهن مولوی و پرسش‌نامه محقق ساخته جمع‌آوری گردید. افراد گروه مداخله در یک برنامه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۸ جلسه شرکت نمودند، نمرات پس‌آزمون در جلسه آخر و نمرات پیگیری بعد از ۱ ماه جمع‌آوری گردیدند. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS و آزمون کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان می‌دهد که نمرات سلامت ذهن در گروه مداخله و گواه در پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری نداشته است، اما با ارائه آموزش مهارت‌های زندگی، نمرات پس‌آزمون در گروه مداخله به طور معنی‌داری بیشتر از گروه گواه بود (p=۰/۰۰۰۱). این تفاوت در نمرات پیگیری نیز قابل مشاهده بود (p=۰/۰۰۰۱).

نتیجه‌گیری: نتایج مطالعه نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند در افزایش احساس شادی و رضایت از زندگی مؤثر باشد.

واژه‌های کلیدی: سلامت ذهن، آموزش مهارت‌های زندگی، دانش‌آموزان

۱- (نویسنده مسئول) کارشناس ارشد گروه آموزشی روان‌شناسی بالینی، دانشگاه اصفهان
تلفن: ۳۲۳۰۸۶۰-۰۳۹۱، دورنگار: ۳۲۳۰۸۶۰-۰۳۹۱، پست الکترونیکی:sadr_1383@yahoo.com
۲- دانشیار گروه آموزشی روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان
۳- استاد گروه آموزشی روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1390.10.1.7.7]

مقدمه

اختلال‌های روانی در زندگی امروز شیوع زیادی یافته‌اند. گستره اختلال‌های روانی به صورتی است که خصیصه‌های کارکردی، خانوادگی و اجتماعی را مختل می‌کند. مدت مدیدی حرفه‌های درمانی بر شناسایی، درمان و کاهش نشانه‌های مرتبط با حالات بیماری تمرکز داشتند و هدف آنها کمک به بیماران در جهت رفع ناراحتی بود. اما در سال‌های اخیر، تمرکز بر بهزیستی (Well –being) و سلامت روانی مثبت (Positive mental health)، جایگزین تمرکز بر اختلال گردیده است [۱].

این دیدگاه مثبت در سال ۱۹۴۸ در سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization) به رسمیت شناخته شد و سلامت را به عنوان حالت بهزیستی اجتماعی، روانی و فیزیکی و نه صرفاً عدم حضور بیماری، تعریف کرد [۲]. سلامت ذهنی (Subjective well-being) (بهزیستی ذهنی) شامل دو مؤلفه: رضایت از زندگی و هیجان‌ها، به ارزیابی مثبت جنبه‌های مختلف زندگی و تعادل میان عاطفه مثبت و منفی اشاره دارد. این ارزیابی مثبت، در کارکرد بهینه در دوران بزرگسالی مانند داشتن سلامت روان کامل (رضایت از زندگی بالا و آسیب شناسی روانی پایین) اهمیت زیادی دارد [۳].

در همین راستا؛ Dezkorter و همکاران [۴] در مطالعه‌ای به اهمیت سبک زندگی، نگرش و رویارویی با محیط و مشکلات زندگی به عنوان عامل تعیین‌کننده در میزان سلامت ذهنی افراد اشاره کردند. از آنجا که بسیاری از مشکلات زندگی امروزه اجتناب‌ناپذیرند و افراد همواره با آنها روبرو هستند، ایجاد و تقویت توانایی‌ها و مهارت‌هایی که در شرایط دشوار ضامن سلامت روانی افراد باشند، ضروری است. Zollinger [۵] در پژوهشی دریافت که آموزش مهارت‌های زندگی طی یک دوره ۳ ساله، نقش بارزی در ارتقاء اطلاعات و توانایی‌ها و تغییر نگرش دانش‌آموزان داشته و باعث کسب الگوی صحیحی از زندگی شده است.

آموزش مهارت‌های زندگی، فرد را برای غلبه بر مشکلات آماده می‌سازد و به او کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای زندگی موفق، سالم و بدون استرس را در خود پرورش دهد.

از آنجا که نوجوانان در مقطع حساسی قرار دارند که با تغییرات گسترده جسمانی و شناختی همراه است و با مسائلی مانند دست‌یابی به هویت و استقلال، پذیرش نقش‌های اجتماعی، ارتباط با همسالان و تصمیم‌گیری دست به گریبانند که سبب آشفتگی می‌شود، این پژوهش به مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت ذهن دختران نوجوان پرداخته است.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع مداخله‌ای پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه کلیه دانش‌آموزان دختر اول تا سوم دبیرستان شهرستان رفسنجان در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۸۸ در نظر گرفته شد. روش نمونه‌برداری، خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. ابتدا از بین دبیرستان‌های دخترانه یک دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب شد و در مرحله بعد، چندین کلاس به صورت تصادفی مشخص گردیدند. از بین ۱۴۸ دانش‌آموزی که پرسش‌نامه را تکمیل کردند،۳۰ نفر (به

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1390.10.1.7.7]

عنوان حداقل تعداد افراد لازم برای انجام پژوهش آزمایشی) که پایین‌ترین نمره را در پرسش‌نامه سلامت ذهن کسب کردند (پایین‌ترین سطح سلامت ذهنی را داشتند)، انتخاب و به شکل تصادفی به طور مساوی در دو گروه آزمایش و گروه گواه جایگزین شدند. برنامه آموزشی در ۸ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای، شامل ۲ بخش، آموزش تئوری و بحث و گفتگو پیرامون آموزش مهارت‌هایی چون خودآگاهی، مقابله با خشم، حل مسئله، تصمیم‌گیری و روابط بین فردی در دفتر مشاوره دبیرستان ارائه شد. نمرات پس‌آزمون در جلسه آخر، جمع‌آوری گردید. این طرح همراه با پیگیری ۱ ماهه بوده است.

برای ارزیابی میزان سلامت ذهن، از فرم تجدید نظر شده ۳۹ سؤالی مقیاس سلامت ذهن مولوی [۶] استفاده گردید. این پرسش‌نامه سلامت ذهن را در ۴ بعد سرزندگی، اراده (عواطف مثبت)، اضطراب، استرس و افسردگی (عواطف منفی) می‌سنجد. نمره کل سلامت ذهن از تفاضل عواطف مثبت و منفی به دست می‌آید. چون سؤالات بر اساس پیشینه و ابزارهای موجود طراحی شده بود، لذا از لحاظ روایی محتوا جامعیت کامل داشته است و از لحاظ روایی سازه بر اساس کلیه نظریه‌های مربوط به بهزیستی قرار دارد. ضریب آلفای کرونباخ در مورد کل سؤالات برابر با ۰/۹۵ بود. همچنین از پرسش‌نامه محقق ساخته که شامل اطلاعات دموگرافیک بود، استفاده گردید.

کلیه داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون آماری کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. $p<۰/۰۰۰۱$ معنی‌دار در نظر گرفته شد.

نتایج

با توجه به نتایج ضرایب همبستگی اطلاعات جمعیت شناختی (سن، میزان تحصیلات پدر و مادر، شغل پدر و مادر، تعداد اعضای خانواده و معدل) با نمره پیش‌آزمون سلامت ذهن، مشخص شد که بین متغیر شغل پدر با سلامت ذهن همبستگی منفی ($r=-۰/۴۸$) وجود دارد که این مقادیر از لحاظ آماری معنی‌دار بود ($p<۰/۰۰۰۱$).

جدول ۱- نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت بین گروه‌ها در نمرات پس‌آزمون و پیگیری سلامت ذهن

شاخص		مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	میزان تأثیر	توان آماری
پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۲۰/۶۱	۱	۲۰/۶۱	۴۴/۳۵	۰/۰۰	۰/۶۳	۱
	پیگیری	۹/۴۴	۱	۹/۴۴	۱۱/۹۸	۰/۰۰	۰/۳۱	۰/۹۱
شغل پدر	پس‌آزمون	۰/۳۹	۱	۰/۳۹	۰/۸۴	۰/۳۷	۰/۰۳	۰/۱۴
	پیگیری	۰/۰۰	۱	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۹۲	۰/۰۰	۰/۰۵
عضویت گروهی	پس‌آزمون	۲۸/۲۶	۱	۲۸/۲۶	۶۰/۸۱	۰/۰۰۰۱*	۰/۷۰	۱
	پیگیری	۴۴/۱۷	۱	۴۴/۱۷	۵۶/۰۶	۰/۰۰۰۱*	۰/۶۷	۱

نوع آزمون: کوواریانس *: $p<۰/۰۰۰۱$ معنی‌دار در نظر گرفته شد.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1390.10.1.7.7]

با توجه به نتایج جدول۱، تفاوت نمرات سلامت ذهن در گروه‌های مداخله و گواه در مرحله پس‌آزمون (۰/۹±۰/۷۴)، (۱/۳±۱/۳۴-) و پیگیری (۰/۸۹±۱/۳۲)، (۱/۲۴±۱/۲۶-) معنی‌دار است (p=۰/۰۰۰). میزان تأثیر بیانگر این است که ۷۰٪ تفاوت نمرات پس‌آزمون و ۶۷٪ تفاوت نمرات پیگیری سلامت ذهن مربوط به عضویت گروهی یا تأثیر آموزش است و توان آماری ۱ حاکی از کفایت حجم نمونه و دقت بالای آزمون است.

این یافته‌ها به این معناست که آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سلامت ذهن دختران گروه مداخله در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است.

بحث

بر اساس نتایج، آموزش مهارت‌های زندگی منجر به افزایش سلامت ذهنی دختران در پس‌آزمون شده است و اختلاف نمره بین دو گروه مداخله و گواه معنی‌دار بوده و این سطح تفاوت پس از ۱ ماه در نمرات پیگیری نیز مشهود بود که همسو با بسیاری از تحقیقات در حوزه سلامت می‌باشد [۸-۷].

سلامت ذهن به این نکته که افراد چه فکر و احساسی در مورد زندگی خود دارند، اشاره دارد. یعنی وقتی وجود خود را ارزیابی می‌کنند به چه نتایج شناختی و عاطفی دست می یابند. متغیرهایی مثل ارتباط اجتماعی و میزان حمایت اجتماعی ادراک شده، عزت نفس و ابراز وجود از جمله عوامل تأثیرگذار در رضایت از زندگی است. آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری افراد تأثیر مثبت دارد که سبب جلب حمایت اجتماعی و توجه دیگران که از عوامل کاهنده فشار روانی هستند، می‌شود.

بر اساس نتایج Nabors، ارائه برنامه مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان دبیرستانی موجب ارتقای عملکرد در حوزه‌های تحصیلی (افزایش حضور در مدرسه، بهبود توجه، کاهش میزان افت تحصیلی و افزایش معدل)، فردی (افزایش اعتماد به نفس و مهارت‌های انطباقی، کاهش پرخاشگری، افسردگی، استرس و شکایات جسمی و افزایش جسارت، مهارت‌های حل مسئله و مسئولیت‌پذیری)، بین فردی (افزایش ارتباط با فامیل و کاهش تعارض با همتاها و معلمان) گردید [۸].

نتیجه‌گیری

از تلویحات نظری این پژوهش، می‌توان به تأثیر ایجاد بینش و تسهیل مهارت‌های سازش یافته در دانش‌آموزان اشاره کرد که رفتارهای ناسازگارانه را کاهش می‌دهد و در بسیاری از نظریه‌های روان درمانی مورد تأکید بوده است. ترکیبی از برنامه‌های روانی، آموزشی همراه با بسط شیوه‌های دسترسی به حمایت‌های اجتماعی و آموزش شیوه‌های مقابله، به طور مؤثری می‌تواند به افزایش سلامت ذهن در دانش‌آموزان کمک نماید. در واقع، برنامه آموزشی ارائه شده در این پژوهش دارای ابعاد سودمند و عناصری منطقی است که بسیار کاربردی می‌باشد. این نتایج ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان یکی از دروس در دبیرستان‌ها مورد تأکید قرار می‌دهد.

از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به عدم ارائه برنامه‌ای خاص جهت گروه گواه و تک جنسیتی بودن اشاره کرد. اگرچه در تحقیقات گذشته تفاوت‌های جنسیتی معنی‌داری در این حیطه گزارش نشده است. اما پیشنهاد می‌شود که مطالعات آینده بر روی سایر گروه‌ها همچون دانش‌آموزان پسر، دانشجویان و گروه‌های سنی دیگر نیز انجام شود.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1390.10.1.7.7]

References

[1] Seligman MEP. Positive psychology: An introduction, *American Psychologist* 2000; 55: 5-14.

[2] World Health Organization. The world health report-Mental health: New understanding, new hope. Geneva: World Health Organization. 2001.

[3] Diener E. Subjective well-being. *Am Psychol* 2000; 55(1): 33-43.

[4] Dezkorter V. Subjective well-being as an indicator for clinical depression. *Social Indicator Rresearch* 2007; 511-7.

[5] Zollinger TW, Sawell RM, Muegge CM, Wooldringe JS, Cummings SF, Caine Va. Impact of the life skills training curriculum on middle school students tobacco use in Marion county, Indiana, 1997-2000. *J Sch Health* 2003; 73; 338-46.

[6] Molavi H. The examination of validity of subjective well being and appraisal of subjective well being in Mobarake Steal Company personnel. Research Project of University of Isfahan. 2007. [Farsi]

[7] Aghajani M. The efficacy life skill training on mental health and control source in adolescences, Alzahra University 2001. [Farsi]

[8] Nabors LA, Weist MD, Reynold M. Qulitative evaluation of a high school mental health program. *Journal of Youth and Adolessence* 2000; 29(1): 1-13.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1390.10.1.7.7]

Effectiveness of Life Skills Training on Subjective Well_Being of the Female Teenagers: Short Report

R. Sadr Mohamadi[1], M. Kalantari[2], H. Molavi[3]

Received: 31/10/2010 Sent for Revision: 01/02/2011 Received Revised Manuscript: 25/05/2011 Accepted: 03/06/2011

Background and Objectives: Life skills include group of skills and abilities which help individuals resolve issues in their lives and control conflicts in interpersonal relationship. The aim of this study was to determine the effectiveness of the method of life skill training on subjective well_being of female high school students.

Materials and Methods: This semi-experimental study was conducted as a post test , and two pre-test surveys (at one-month follow up). Statistical population comprised all female high-school students of Rafsanjan city in 2010 and the sampling method was multi-stage cluster sampling. Among 148 students who filled the questionnaires, 30 students who had the least subjective well_being score were randomly separated into two groups of 15 students (here called intervention and control groups). The data was gathered by revised subjective well_being Questionnaire prepared by Molavi in 2008 which involves 39 expressions, from 1 to 5 Likert scale, and also by the researcher's own questionnaire containing demographic information. The intervention group took part in 8 of 90-minute training sessions and the pre test and one-month follow up scores were then analysed by co-variance test using SPSS software.

Results: The pre- test data from the two groups showed no significant difference, however, the post test and one-month follow up scores were significantly higher than control group (p=0.0001).This difference was also observed in follow up survey (p=0.0001)

Conclusion: The results of this study show that life skills training courses can improve the feeling of happiness and life satisfaction.

Key words: Life skills training, Subjective well-being, Students

Funding: This research was funded by Esfahan University.

Conflict of interest: None declared.

Ethical Approval: The Ethics Committee of Esfahan University approved the study.

How to cite this article: Sadr Mohamadi R, Kalantari M, Molavi H. Effectiveness of Life Skills Training on Subjective Well_Being of the Female Teenagers (Short Report). *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2011; 10(Supll): 103-108. [Farsi]

1- M. A. in Clinical Psychology, Esfahan University, Esfahan, Iran
Corresponding Author, Tel: (0391) 3230860, Fax: (0391) 3230860, E-mail: sadr_1383@yahoo.com
2- Associate Prof., Dept. of Psychology, Esfahan University, Esfahan, Iran
3- Prof., Dept. of Psychology, Esfahan University, Esfahan, Iran

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1390.10.1.7.7]