

## بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر میزان سلامت روان معلمان خانم دوره ابتدایی

مرضیه عروتنی عزیز<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> دکتری روانشناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران

### چکیده

هدف: از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر افزایش سطح سلامت روان معلمان خانم دوره ابتدایی است. روش: این پژوهش در زمره پژوهش های نیمه آزمایشی قرار دارد، به همین جهت دو گروه از معلمان خانم دوره ابتدایی به صورت دردسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه دوازده نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. شرکت کنندگان در پژوهش در دو مرحله قبل و بعد از اجرای مهارت های زندگی پرسشنامه سلامت روان را تکمیل کردند، گروه آزمایش به مدت ۲۴ ساعت تحت آموزش چهار مهارت از مهارت های زندگی شامل (کنترل خشم، مدیریت اضطراب و استرس، کنترل هیجانات، و مهارت جرات ورزی) قرار گرفتند. برای تحلیل داده ها هم از نرم افزار SPSS و آزمون آماری کوواریانس استفاده شد. یافته ها: تحلیل داده ها نشان دهنده این بود که آموزش مهارت های زندگی به معلمان می تواند باعث افزایش سطح سلامت روان معلمان شود و میتوان از آموزش مهارت ها برای افزایش سطح سلامت روان افراد استفاده کرد. نتیجه گیری: آموزش مهارت های زندگی بر ارتقاء سطح سلامت روان معلمان موثر است.

**واژه های کلیدی:** دوره ابتدایی، سلامت روان، مهارت های زندگی

## مقدمه

امروزه با توجه به تغییرات سریع جوامع اجتماعی و تغییر شیوه زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل مختلف زندگی فاقد توانایی های لازم هستند و همین امر باعث ایجاد مشکلاتی برای این افراد شده است، پژوهشها نشان داده که بسیاری از مشکلات روانی ریشه در مسائل اجتماعی دارد، در همین راستا یادگیری مهارت های زندگی باعث تغییر در نگرش و رفتار افراد در مواجهه با تغییرات زندگی و مشکلات می شود و با تغییر نگرش ها و ایجاد رفتارهای سالم می توان از بسیاری از مشکلات روانی پیشگیری کرد (امیری برمکوهی، ۱۳۸۸، رحیمیان بوگر و همکاران، ۱۳۹۱).

## سلامت روان

اختلالات روانی گروهی از بیماریها هستند که کارکردهای فردی، اجتماعی و شغلی افراد را با مشکل مواجه می سازند. این اختلالات در همه کشورها و جوامع، تمام سنین و در هر دو جنس دیده می شوند و افراد در جوامع شهری و روستایی و گروه های فقیر و غنی هر دو را درگیر می کنند. سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی را بخش بسیار مهمی در حیطه سلامت دانسته و برنامه ریزی برای ارتقا آن را لازم می داند. بررسی اختلالات روانی و تلاش در جهت کنترل و درمان این اختلالات نقش موثری در دستیابی به اهداف سلامت جامعه ایفا می کند. (شهابی نژاد، صادقی، سالم، ۱۳۹۵)

لازاروس<sup>۱</sup> معتقد است که سلامت روان ظرفیت ذهنی فرد به صورت موثر، هماهنگ، خوشایند، انعطاف پذیری و حفظ تعادل در شرایط دشوار است. تعادل روانی به چندین عامل بستگی دارد، که مهمترین آنها احساس امنیت و ارزشمندی و فقدان اضطراب و افسردگی، کارکرد اجتماعی خوب، سلامت جسمانی و سرزندگی است. نتایج تحقیقات نشان می دهد که شیوع انواع اختلالات روانپزشکی همانند اضطراب، افسردگی در جوامع امروزی باعث شده بسیاری از افراد از این اختلالات رنج ببرند و سالیانه هزینه های زیادی صرف درمان این اختلالات می شود (جنابادی و همکاران، ۲۰۱۶).

سلامت روانی نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می کند. سلامت عمومی به رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی فرد که بین این ابعاد تاثیر متقابل و پویا وجود دارد، اطلاق می شود. بنابراین، سلامت روان، به عنوان یکی از ملاک های سلامت عمومی افراد که عبارت از احساس خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکاء به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خود شکوفایی بالقوه فکری، هیجانی در نظر گرفته می شود. سلامت روان را حالت ذهنی،

---

<sup>۱</sup> Lazarus

همراه با سلامت هیجانی نسبتاً رها شده از نشانه های اضطراب و ناتوانی در برقراری روابط سازنده، مقابله با خواسته ها و محرک های تنش زای زندگی می داند (معروفی، یوسف زاده، بخشکار، ۱۳۹۱)

### مهارت های زندگی

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت<sup>۲</sup> (WHO) مهارت های زندگی<sup>۳</sup>، توانایی رفتار به شکل مثبت و سازگارانه است که افراد را برای مقابله موثر با خواسته ها و چالش های زندگی روزمره آماده می کند، مهارت های زندگی گروهی از مهارت های روانی و بین فردی هستند که در تصمیم گیری آگاهانه، حل مسئله، تفکر انتقادی و خلاق، ارتباط موثر، ایجاد روابط سالم، همدردی با دیگران، مدیریت و کنار آمدن با زندگی خود به یک شیوه سالم و مولد به افراد کمک می کند (رضوی زاده تبادکان، شاره، ۱۳۹۴).

آموزش مهارت های زندگی نقش مهمی از درک افراد از کارآمدی، اعتماد به نفس، عزت نفس و نیز نقش مهمی در سلامت روان افراد دارد. با ارتقاء سطح سلامت روان انگیزه فرد در مراقبت از خودشان و دیگران افزایش می یابد و مانع بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی شود. در حقیقت مهارت ها و آموزش مهارت های زندگی برای زندگی بهتر و کاهش مشکلات زندگی، لذت بردن از زندگی و تامین سلامت روانی و جسمانی فرد است، مهارت های زندگی به عنوان چیزهای کارآمد و موثر و مهم دریافت شده، برای اینکه فرد را قادر می سازد تا توانایی های بالقوه خودش را با افزایش دانش و تغییر نگرش به توانایی های واقعی و همسان تغییر دهد. اگرچه به فرد کمک می کند تا از نیروهای فردی برای جستجوی شادمانی سود ببرد (گل محمد نژاد بهرامی، ملا جباری، ۲۰۱۳).

یادگیری موفقیت آمیز مهارت های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می دهد و موجب ارتقای توانایی های روانی اجتماعی همچون عزت نفس، ابراز وجود و مسئولیت پذیری و ارتباط مطلوب بین فردی می گردد. این توانایی ها فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش های زندگی یاری می بخشد و زمینه سلامت روانی را تأمین می نمایند. 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 (بجستانی، عابدی، ۱۳۹۳).

<sup>۲</sup> World Health Organization

<sup>۳</sup> life skills

یادگیری و تمرین مهارت های زندگی موجب تقویت یا تغییر در نگرش، ارزش و رفتار انسان می گردد و با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات قابل پیشگیری است. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت های زندگی زمانی مشخص می شود که بدانیم آموزش مهارت های زندگی موجب ارتقای توانایی های روانی- اجتماعی می گردد. این تواناییها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکشها و موقعیتهای 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. مطالعات قبلی نشان داده اند که کسب مهارت های زندگی در کنار کسب علم و دانش و اصلاح نگرشها و رفتارها باعث کاهش مشکلات رفتاری و اجتماعی شده است و در نتیجه سلامت افراد ارتقاء می یابد (رحیمیان بوگر و همکاران، ۱۳۹۱).

مهارت های زندگی شامل ده مهارت اصلی خودآگاهی، همدلی، برقراری رابطه مؤثر، مهارت ابراز وجود، مهارت همدلی، تصمیم گیری، حل مساله، تفکر انتقادی، تفکر خلاق، و مهارت مقابله با استرس می باشد. شیوه آموزش مهارت های زندگی عمدتاً به صورت گروهی و به منظور ایجاد آگاهی، و تغییر بازخوردها و رفتارهای فرد انجام می شود. برنامه آموزش مهارت های زندگی شامل بحث های گروهی است که موقعیت مناسب را برای کسب مهارت های ارتباطی و تعامل با دیگران فراهم می کند، در واقع همکاری بین شرکت کنندگان موجب افزایش توانایی آنها در رفتارهای بین فردی و اثر بخشی آموزش می شود. مهمترین شیوه های آموزش مهارت های زندگی علاوه بر بحث های گروهی، بارش فکری، ایفاء نقش، و فعالیت گروهی است (امیری برمکوهی، ۱۳۸۸ و بجستانی، عابدی، ۱۳۹۲).

در واقع یادگیری مهارت های زندگی راه رسیدن به سبک جدیدی است که با آموختن آنها می توان زندگی موفق تری را تجربه کرد، آموزش مهارت های زندگی دارای اهداف پیشگیرانه، مهار و مدیریت مشکلات است، پژوهشهای متعدد نشان داده که آموزش مهارت های زندگی به شادکامی، بهبود کیفیت زندگی، کاهش افسردگی، افزایش سلامت روانی، جسمانی تقویت اعتماد به نفس و احترام به خود، کمک به تقویت ارتباط بین فردی، پیشگیری از مشکلات روانی رفتاری و اجتماعی و کاهش اضطراب و مشکلات اجتماعی و اشتغال ذهنی با مرگ و کاهش افت تحصیلی مؤثر است (امیری برمکوهی، ۱۳۸۸ و رضوی زاده تبادکان، شاره، ۱۳۹۴).

مهارت های زندگی به افراد کمک می کند که از ضعف ها و قوت های خود آگاهی یافته و آنها را شناخته و برای کنترل آنها تلاش نمایند. آگاهی از ضعف ها و قوت ها به افراد کمک می کند در یافتن راههای مناسب برای رسیدگی به مشکلات کارآمدتر عمل کنند؛ از طرف دیگر آموزش گروهی، تاثیر مثبتی بر کاهش استرس دارد. جمع کردن افراد در گروه، به آنان می فهماند که دیگران نیز مشکلات مشابهی داشته و می توانند از تجربیات یکدیگر برای مقابله با استرس استفاده کنند، که در کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس بسیار مؤثر است (حبیبی و همکاران، ۲۰۱۳).

بوتوین و کانتور<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) مهارت های زندگی را شامل مهارت های خود نظاره گری فردی، توانایی تصمیم گیری، حل مسئله، آگاهی از تأثیرات اجتماعی و مقاومت در برابر آنها، مقابله با اضطراب و افسردگی، خشم و ناکامی، تعیین هدف و خود رهبری و خود تقویت دهی می دانند، مهارت های اجتماعی هم بخش دیگری از مهارت های زندگی است که برقراری ارتباط اجتماعی، مهارت ابراز وجود، احترام گذاشتن و افزایش شایستگی اجتماعی را در بر می گیرد.

کلینگمن<sup>۵</sup> (۱۹۹۸) بر اهمیت مهارت های زندگی در زمینه هایی مانند برقراری ارتباط، موفقیت در زمینه مسائل تحصیلی و شغلی و کاهش رفتار خود تخریب گرانه تأکید کرده است. آموزش مهارت های زندگی، آموزش مبتنی بر مهارت های مربوط به گسترش تواناییهایی است که فرد را برای برخورد موثر با نیازها و چالش های زندگی روزمره آماده می سازد و باعث ارتقاء سطح ارتباطات، قدرت تصمیم گیری، مدیریت، درک خود، و حل خلاقانه مشکلات می شود (امیری برمکوهی، ۱۳۸۸ و رحیمیان بوگر و همکاران، ۱۳۹۱).

آموزش مهارت های زندگی نه تنها یک برنامه آموزشی است، بلکه بر گرایش ها و ارزش های فرد نیز تأثیر می گذارد. مطالعات متعددی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی را بررسی کرده اند. مطالعه ای که توسط بوکارتس<sup>۶</sup> انجام شد نشان داد که خود تنظیمی به عنوان یکی از مولفه های مهارت های زندگی، می تواند اضطراب دانش آموزان را کاهش دهد (۲۰۱۰). ویلیام و برگویست<sup>۷</sup> (۲۰۰۹) پیشنهاد کردند که آموزش مهارت های زندگی می تواند باعث کاهش اضطراب در زنان شود. مطالعه انجام شده توسط هاپکو، مک نیل و زوولسکی<sup>۸</sup> (۲۰۰۷) بیانگر این بود که آموزش مهارت های زندگی می تواند اختلالات عصب-روانپزشکی از جمله اضطراب را کاهش دهد. (زارعی و دربان، ۲۰۱۵)

اکتساب مهارت های زندگی به ایجاد تغییر هم در افراد و هم در محیط کمک می کند. این اصل متقابل ارتقای سلامت روان را دو برابر تسریع می بخشد. با توجه به آموزش مهارت های زندگی، ردون، پوپ، دوریاس و پولان<sup>۹</sup> (۱۹۹۶) به بهبود قابل توجهی در در علائم افسردگی و فعالیت های اجتماعی دست یافتند (زارعی و دربان، ۲۰۱۵).

<sup>۴</sup> Botvin, Kantor

<sup>۵</sup> Kellingman,

<sup>۶</sup> Boekartes

<sup>۷</sup> William & Bergqvist

<sup>۸</sup> Hopko, McNeil, & Zvolensky

<sup>۹</sup> Reddon, Pope, Dorais, Pullan

بسیاری از مشکلات روانی اجتماعی مثل افسردگی، اضطراب، اعتیاد به الکل، بزهکاری، مشکلات بین فردی، تنهایی، روان گسیختگی با ضعف در مهارت های زندگی و برقراری ارتباط اجتماعی رابطه دارند، ویس و آلیسون<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۴) کمبود مهارت های اجتماعی لازم برای کسب تقویت از محیط اجتماعی را در بیماران افسرده را به عنوان عامل افسرده ساز عنوان کرده اند (امیری برمکوهی، ۱۳۸۸، روتن و همکاران، ۲۰۱۵).

در افسردگی آموزش مهارت جراتمندی نقش مهمی را ایفاء می کند، آموزش مهارت جراتمندی موفقیت را با افسردگی ترکیب کرده و پژوهشها نشان داده اند، آموزش مهارت جراتمندی به عنوان یکی از مهارت های زندگی می تواند یک درمان موفق برای این گونه از بیماران باشد. افسردگی همراه با عدم جراتمندی در مردان و زنان معمول است، وعدم جراتمندی یک دلیل مهم برای افسردگی است. یک فرد جراتمند شانس کمتری برای ابتلا به افسردگی دارد. افراد افسرده بسیاری از انجام آنچه می خواهند ناتوانند، آنها جرأت زیستن بر اساس انتخاب های خود را ندارند و همین امر در عملکرد آنها مشکل ایجاد می کند و باعث ایجاد یا تقویت یک خودپنداره منفی در آنها و تصور خود به عنوان یک فرد بازنده می شود. افرادی که افسردگی را تجربه می کنند، اغلب یکی یا بیشتر از این ویژگی ها را دارند: فلسفه رشد نیافته یا منفی از زندگی، عزت نفس و جراتمندی پایین (روتن و همکاران، ۲۰۱۵، معین و همکاران، ۲۰۰۶).

بحث بالا نشان می دهد که جراتمندی و افسردگی با هم در ارتباطند. جراتمندی یک ویژگی مثبت که برای هر فردی مفید است و روشن است که جراتمندی فرد را به داشتن شخصیت سالم بدون هیچ پیچیدگی و پشیمانی سوق می دهد. همچنین بحث شده است که عدم جراتمندی به افسرده شدن فرد منجر می شود. فرد بی جرأت هیچگاه از زندگی خودش راضی نمی شود و این باعث می شود زندگی برای خودش و برای دیگران مشکل شود. جراتمندی پایین نشان دهنده ناتوانی عملکرد رضایتمندانه و با توجه به نیازهای شخصی فرد می باشد (معین و همکاران، ۲۰۰۶).

علاوه بر این جرات مندی با اضطراب هم در ارتباط است، نتایج پژوهش سعید منش و همکارانش (۲۰۱۵) نشان داد که آموزش مهارت ابراز وجود در کاهش اضطراب اجتماعی تاثیر دارد. همچنین نتایج پژوهش لاریجانی و همکارانش (۲۰۱۰) و تقوی و همکارانش (۲۰۱۰) نشان داد که بین اضطراب و مهارت ابراز وجود رابطه وجود دارد، و افزایش آن باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب در بین دانشجویان می شود.

از دیگر مهارت های موثر در افزایش میزان سلامت روان، مهارت مدیریت استرس است، همانطور که می دانیم وجود استرس دائم برای افراد می تواند باعث ایجاد فرسودگی روانی برای فرد شده و خطر ابتلا به اضطراب و افسردگی را در افراد افزایش دهد

<sup>۱۰</sup> Wais, & Alyson

و حتی گاهی منجر به اقدام خودکشی برای رهایی از این استرس شود در همین مورد پژوهش کیلات و همکاران (۲۰۱۵) نشان داده مهارت کنترل استرس می تواند افسردگی و خطر اقدام به خودکشی را کاهش دهد (کیلات و همکاران، ۲۰۱۵). به نظر می رسد که آموزش مهارت های زندگی می تواند سهم مهمی در افزایش میزان سلامت روان افراد داشته باشد. در پایان هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر افزایش میزان سلامت روان معلمان دوره ابتدایی بود. در زمینه موضوع مورد بررسی طی تحقیقاتی که صورت گرفت با پژوهشهایی در این راستا که برخی از این موارد را در ذیل عنوان شده است.

نتایج پژوهش جنابادی<sup>۱۱</sup> و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و انعطاف پذیری معلمان در مدارس عادی و دانش آموزان مدارس کودکان استثنایی تاثیر مثبتی دارد

نتایج پژوهش شرفاف<sup>۱۲</sup>، توزندجانی<sup>۱۳</sup>، کیاfer<sup>۱۴</sup> (۲۰۱۶) نشان داد که آموزش مهارت های زندگی در افزایش سازگاری اجتماعی جوانان و کاهش اختلالات روانی موثر است.

زارعی و دربان (۲۰۱۵) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش علائم افسردگی و اضطراب و کاهش استرس در بین دانشجویان می شود.

کیلات<sup>۱۵</sup> و همکارانش (۲۰۱۵) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت های مقابله و کنترل استرس در افزایش خود کنترلی و کاهش شدت افسردگی موثر است.

نتایج پژوهش پشیب<sup>۱۶</sup> و همکارانش (۲۰۱۴) نشان داد که آموزش مهارت مدیریت استرس در کاهش افسردگی افراد معتاد داشته و اینکه مدیریت استرس نقش مهمی در کاهش مصرف مواد مخدر دارد.

حبیبی و همکارانش (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت مدیریت استرس در کاهش واکنش های عاطفی موثر است.

---

<sup>۱۱</sup> Jenaabadi

<sup>۱۲</sup> Sharbaf

<sup>۱۳</sup> Toozaandehjani

<sup>۱۴</sup> Kiafar

<sup>۱۵</sup> Keliat

<sup>۱۶</sup> Malihe Pashib

پاکدامن ساوجی و گنجی (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش میزان سلامت روان در بین دانشجویان می شود و در این بین دانشجویان دختر بیش از دانشجویان پسر از این برنامه سود می برند. نتایج پژوهش صبحی قراملکی و رجبی<sup>۱۷</sup> (۲۰۱۰) نشان داد که آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش نمره اختلالات روانی به خصوص اضطراب، افسردگی و استرس در بین دانش آموزان مشکوک به اختلالات روانی می شود. پور جلی و زرنقاش (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان دادند که بین جرات ورزی و مهارت گفتن نه و سلامت روان رابطه معنا داری وجود دارد.

پژوهش خلیلیان و افلاکی فرد (۱۳۹۵) با موضوع بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر خود کارآمدی و افزایش شادکامی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه نشان داد که آموزش مهارت های زندگی تأثیر معنا داری بر خودکارآمدی و افزایش شادکامی دانش آموزان دارد.

مطالعه بجستانی و عابدی (۱۳۹۲) نشان داد که آموزش مهارت های زندگی می توان به عنوان یک مداخله در جهت کاهش اضطراب و افسردگی و نیز افزایش شادکامی در مادران مضطرب، افسرده و مضطرب-افسرده استفاده نمود.

پژوهش رحیمیان بوگر و همکارانش (۱۳۹۱) نشان داد که آموزش مهارت های زندگی به عنوان یک راهکار موثر می تواند برای ارتقاء سلامت روانی دانشجویان به کار رود.

نتایج پژوهش ربیعی و همکاران (۱۳۹۱) نشان داد که اجرای برنامه های جرأت آموزی در دانش آموزان سنین دبیرستانی منجر به کاهش میزان اضطراب، استرس و افسردگی آنان می شود.

نتایج پژوهش رنجبرکهن، سجادی نژاد، (۱۳۸۹) بر روی دانشجویان دانشگاه اصفهان نشان داد که آموزش ابراز وجود در گروه مورد، موجب افزایش میزان عزت نفس و کاهش میزان افسردگی دانشجویان میگردد.

نتایج پژوهش امیری برمکوهی (۱۳۸۸) نشان داد آموزش مهارت های زندگی، نشانه های افسردگی، مشکلات اجتماعی و اشتغال ذهنی بامرگ را به گونه ای معنا دار کاهش می دهد، اما از لحاظ پاسخ عاطفی و احساس گناه و حرمت خود و خوشی و لذت بین گروه های مورد آزمایش تفاوت معنا داری مشاهده نشد.

## روش تحقیق

این پژوهش در حیطه تحقیقات نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون وهم در حیطه تحقیقات کاربردی قرار می گیرد. جامعه این پژوهش را معلمان دوره ابتدایی تشکیل می دهند و نمونه مورد نظر ۲۰ نفر از معلمان دوره ابتدایی شهرستان

<sup>۱۷</sup> Sobhi-Gharamaleki & Rajabi



همدان است که به صورت دردسترس انتخاب شدند. و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۰ نفره شاهد و آزمایش قرار گرفتند، سپس از هر دو گروه، پیش آزمون به عمل آمد و بعد از آن نیز گروه آزمایش به مدت ۴ جلسه هر جلسه ۶ ساعت تحت برنامه آموزش گروهی که شامل آموزش چهار مهارت: مدیریت استرس و هیجان، جرات مندی، مدیریت خشم شرکت داده شدند، آزمودنیهای گروه شاهد هیچ مداخله‌های دریافت نکردند. بعد از اتمام جلسات آموزشی پس آزمون برای هر دو گروه اجرا شد.

### ابزار اندازه گیری

برای اندازه گیری تغییرات حاصله ناشی از آموزش مهارت زندگی از ابزار پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ (GHQ) که در ذیل توضیح داده شده استفاده شد. برای سنجش سلامت عمومی، از پرسشنامه ۲۸ سؤالی سلامت عمومی (GHQ) که دارای چهار خرده مقیاس موسوم به نشانه‌ها و شکایات جسمانی، اضطراب و بیخوابی، نارسایی عملکرد اجتماعی و افسردگی است، استفاده بعمل خواهد آمد، هومن (۱۳۷۷) در پژوهشی تحت عنوان "استانداردسازی پرسشنامه سلامت عمومی" بر روی دانشجویان دختر و پسر دوره های کارشناسی دانشگاه تربیت معلم در سال تحصیلی ۷۵-۷۶ بر روی گروه ۷۵۱ نفری ضریب آلفای کرونباخ که نشان دهنده همبستگی درونی است برای مقیاس های فرعی علائم جسمانی ۸۵٪، علائم اضطراب ۸۷٪، ختلان در کنش اجتماعی ۷۹٪، افسردگی ۹۱٪ برای کل مقیاس که نشان دهنده سلامت عمومی است برابر ۸۳٪ بوده است. و همچنین مقدار ضریب روایی این آزمون برابر با ۸۲٪ است. (حدادی کوهسار و همکاران، ۱۳۸۶)

### آزمون آماری

برای تحلیل نتایج به دست آمده از پژوهش از ابزار SPSS و آزمون آماری کوواریانس استفاده شد تا تاثیر آموزش مهارتهای زندگی به عنوان متغیر مستقل بر میزان سلامت روان معلمان به عنوان متغیر وابسته مورد ارزیابی قرار بگیرد.

### یافته ها

تعداد شرکت کنندگان پژوهش ۲۴ نفر از معلمان خانم دوره ابتدایی بود که در دامنه سنی بین ۲۸-۵۰ قرار داشتند، ۱۲ نفر از معلمان در گروه آزمایش قرار گرفته و طی چهار جلسه ۵ ساعته جمعا ۲۰ ساعت تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفتند و ۱۲ نفر دیگر در گروه کنترل قرار گرفته و هیچ برنامه آموزشی دریافت نکردند و تنها در ابتدا و انتهای درمان مورد پیش آزمون و پس آزمون قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده آزمون سلامت روان بود و برای تحلیل نتایج هم از آزمون کوواریانس استفاده شد، نتایج آزمون همگنی واریانس ها براساس آزمون لوین برای سلامت روان ( $F: ۰,۳۴$ ) و معناداری ( $۰,۵۶$ ) در خرده مقیاس نشانه های بدنی ( $F: ۱,۶۹$ ) و معناداری ( $۰,۲۰۷$ ) در خرده مقیاس اضطراب ( $F: ۳,۰۳۸$ ) و معناداری ( $۰,۰۹۵$ ) در خرده مقیاس عملکرد اجتماعی ( $F: ۲,۰۲۵$ ) و معناداری ( $۰,۱۶۹$ ) و در خرده مقیاس افسردگی ( $F: ۱,۵۸۱$ ) و معناداری

(۰,۲۲۲) بود، همچنین تعامل بین متغیر کوواریت و متغیر مستقل معنادار نبود ( $F: ۱,۹۶۰$ ) و معناداری ( $۰,۱۷۷$ ) که نشان دهنده این امر است که فرض همگنی واریانس ها و شیب رگرسیون در همه موارد رعایت شده.

بررسی نتایج حاکی از آن بود که آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان معلمان خانم دوره ابتدایی تاثیر دارد و باعث افزایش میزان سلامت روان آنها می شود. در همه شاخص ها و خرده مقیاس ها از جمله اضطراب، افسردگی و عملکرد اجتماعی تاثیر معنی داری وجود داشت. آمار توصیفی مربوط به گروه کنترل و گروه آزمایش در جدول شماره (۱) و نتایج مربوط به تحلیل کوواریانس در جدول شماره (۲) آورده شده است.

در شاخص کل سلامت روان با میزان معناداری  $۰,۰۰۱$  و در سطح ( $p < ۰,۰۵$ ) نشان دهنده این بود که آموزش مهارت های زندگی بر میزان سلامت روان معلمان خان دوره ابتدایی موثر بوده است و باعث افزایش سطح سلامت روان آنها شده است (جدول شماره ۲). در خرده مقیاس نشانه های بدنی میزان معناداری  $۰,۰۲$  و در سطح ( $p < ۰,۰۵$ ) نشان دهنده تاثیر آموزش مهارت های زندگی در نشانه ای بدنی است. و بین نمره های گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنا داری در این زمینه وجود داشت. در خرده مقیاس اضطراب میزان معناداری  $۰,۰۴$  و در سطح ( $p < ۰,۰۵$ ) نشان دهنده تاثیر آموزش مهارت های زندگی در شاخص اضطراب است. و بین نمره های گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنا داری در این زمینه وجود داشت (جدول شماره ۲). در خرده مقیاس عملکرد اجتماعی میزان معناداری  $۰,۰۰۱$  و در سطح ( $p < ۰,۰۵$ ) نشان دهنده تاثیر آموزش مهارت های زندگی در عملکرد اجتماعی است (جدول شماره ۲). و بین نمره های گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنا داری در این خرده مقیاس وجود داشت. در خرده مقیاس افسردگی میزان معناداری  $۰,۰۲$  و در سطح ( $p < ۰,۰۵$ ) نشان دهنده تاثیر آموزش مهارت های زندگی در نشانه ای بدنی است. و بین نمره های گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنا داری در این خرده مقیاس وجود داشت (جدول شماره ۲).

جدول شماره (۱): آمار توصیفی گروه کنترل و آزمایش در پس آزمون سلامت عمومی روان

پس آزمون	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
پس آزمون سلامت عمومی (کل مقیاس)	گروه آزمایش	۱۲	۳۰,۴۱	۶,۷
	گروه کنترل	۱۲	۳۴,۰۸	۷,۶۹
	کل	۲۴	۳۲,۲۵	۷,۳
پس آزمون نشانه های بدنی	گروه آزمایش	۱۲	۷,۹۱	۲,۳۱
	گروه کنترل	۱۲	۸,۵۸	۲,۶۷
	کل	۲۴	۸,۲۵	۲,۴۷
پس آزمون اضطراب	گروه آزمایش	۱۲	۸,۳۳	۱,۹۲
	گروه کنترل	۱۲	۸,۷۵	۲,۷۳
	کل	۲۴	۸,۵۴	۲,۳۲
پس آزمون اختلال عملکرد اجتماعی	گروه آزمایش	۱۲	۷,۴۱	۲,۱۹
	گروه کنترل	۱۲	۱۰,۱۶	۱,۹۹
	کل	۲۴	۸,۷۹	۲,۴۸
پس آزمون افسردگی	گروه آزمایش	۱۲	۶,۵	۱,۸۳
	گروه کنترل	۱۲	۶,۵۸	۲,۰۲
	کل	۲۴	۶,۵۴	۱,۸۸

جدول شماره (۲): نتایج تحلیل کوواریانس در آزمون سلامت روان به همراه خرده مقیاسها

مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش							
شاخص	منابع تغییرات	مجموع سال سوم، شماره ۲۵، تیر ۱۳۹۹	درجه میانگین	F	میزان	ضریب	توان
		مجدورات	آزادی	مجدورات	معناداری	اتا	آماري
پس آزمون	مقدار تصحیح شده	۸۶۱،۱۹	۲	۴۳۰،۵۹	۲۴،۷۵	۰،۷	۰،۹۵
سلامت	پیش آزمون	۷۸۰،۵۳	۱	۷۸۰،۵۳	۴۴،۸۷	۰،۶۸	
عمومی	عضویت گروهی	۲۴۲،۲۱	۱	۲۴۲،۲۱	۱۳،۹۲	۰،۰۰۱	۰،۳۹
( کل	خطا	۳۶۵،۳	۲۱	۱۷،۳۹			
مقیاس)	کل	۲۶۱۸۸،۰	۲۴				
پس آزمون	مقدار ثابت	۸۸،۸۷	۲	۴۴،۴۳	۱۸،۰۷	۰،۶۳	۰،۹۵
نشانه های	پیش آزمون	۸۶،۲	۱	۸۶،۲	۳۵،۰۶	۰،۶۲	
بدنی	عضویت گروهی	۱۵،۲۹	۱	۱۵،۲۹	۶،۲۲	۰،۰۲	۰،۲۲
	خطا	۵۱،۶۲	۲۱	۲،۴۵			
	کل	۱۷۷۴،۰	۲۴				
پس آزمون	مقدار ثابت	۸۹،۷۲	۲	۴۴،۸۶	۲۷،۵۲	۰،۷۲	۰،۹۵
اضطراب	پیش آزمون	۸۸،۶۸	۱	۸۸،۶۸	۵۴،۴	۰،۷۲	
	عضویت گروهی	۷،۳۵	۱	۷،۳۵	۴،۵۱	۰،۰۴	۰،۱۷
	خطا	۳۴،۲۳	۲۱	۱،۶۳			
	کل	۱۸۷۵،۰	۲۴				
پس آزمون	مقدار ثابت	۶۳،۴۴	۲	۳۱،۷۲	۸،۴۸	۰،۰۰۲	۰،۹۵
اختلال	پیش آزمون	۱۸،۰۷	۱	۱۸،۰۷	۴،۸۳	۰،۰۳	۰،۱۸
عملکرد	عضویت گروهی	۵۳،۰۳	۱	۵۳،۰۳	۱۴،۱۸	۰،۰۰۱	۰،۴
اجتماعی	خطا	۷۸،۵۱	۲۱	۳،۷۳			
	کل	۱۹۹۷،۰	۲۴				
پس آزمون	مقدار ثابت	۶۶،۹۴	۲	۳۳،۴۷	۴۶،۵۳	۰،۸۱	۰،۹۵
افسردگی	پیش آزمون	۶۶،۹	۱	۶۶،۹	۹۲،۶	۰،۸۱	
	عضویت گروهی	۴،۴۹	۱	۴،۴۹	۲،۵۶	۰،۰۲	۰،۲۳
	خطا	۱۵،۰۱	۲۱	۰،۷۱			
	کل	۱۱۰۹،۰	۲۴				

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به منظور بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر افزایش سلامت روان معلمان خانم دوره ابتدایی بود، نتایج پژوهش همانطور که در بخش یافته ها مطرح شد نشان داد که آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش سلامت روان در معلمان خانم دوره ابتدایی همدان موثر بوده است این اثر بخشی را در همه شاخص ها می توان مشاهده کرد؛ دوره آموزش مهارت های زندگی شامل ۲۰ ساعت در طی چهار جلسه بود که شامل مهارت های مدیریت احساسات کنترل اضطراب، خشم، و مهارت جرات ورزی بود. نتایج به دست آمده با نتایج پژوهش های بیان شده در قسمت های قبل نظیر جنابادی و همکاران (۲۰۱۶) شهرباف، توزندجانی، کیافر (۲۰۱۶) زارعی و دربان (۲۰۱۵) بجستانی و عابدی (۱۳۹۲) پور جلی و زرنقاش (۲۰۱۰) رحیمیان بوگر و همکارانش (۱۳۹۱) و رنجبرکهن، سجادی نژاد (۱۳۸۹) همسو بود. مسلما پژوهش های دیگری نیز هست که نتایج این پژوهش با آنها همسو است که بیان همه آنها در حوصله این مقاله نمی گنجد.

آموزش مهارت های زندگی باعث می شود اعتماد به نفس و انگیزه در افراد افزایش یابد، و بر چگونگی ادراک فرد از خود و ادراک فرد از دیگران هم موثر است، همچنین آموزش مهارت های زندگی باعث ایجاد رفتارهای مثبت و سازگارانه اصلاح نگرشها و رفتارها و باعث کاهش مشکلات رفتاری می شود و در نتیجه فرد احساس کارآمدی، توانمندی، شادکامی و در نهایت افزایش سلامت روان وی افزایش می یابد (خلیلیان، افلاکی فرد، ۱۳۹۵، رحیمیان بوگر و همکاران، ۱۳۹۱).

با توجه به اهمیت چگونگی آموزش در دوران تحصیل دانش آموزان خصوصا دانش آموزان مقطع ابتدایی و تاثیر بسیار زیادی که این دوره بر روند رشد دانش آموزان دارد، مسلما به کارگیری آموزگاران که علاوه بر دانش علمی دارای سلامت روان مطلوبی باشند بر ارتقاء کیفیت آموزش و رشد دانش آموزان اثر بسزایی دارد، آموزش مهارت های زندگی به معلمان در کنار دانش آموزان باعث بهبود کیفیت آموزش و از سوی دیگر تامین یا افزایش سلامت روان قشر مهمی از جامعه می شود که تاثیر بسزایی در تربیت و تحول نسل بعد جامعه دارند.

پژوهش حاضر با محدودیت هایی هم مواجه بود از جمله کم بودن زمان لازم برای آموزش همه مهارت ها که منجر شد تنها چهار مهارت برای آموزش انتخاب شوند، نبود امکان اجرا به صورت تصادفی و انتخاب نمونه به صورت تصادفی از جمله دیگر محدودیتهای این پژوهش است مسلما امکان انتخاب نمونه به صورت تصادفی قابلیت تعمیم نتایج را بیشتر و نتایج را متقن تر می ساخت.

با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش و نتایج پژوهش های متعددی که در زمینه مهارت های زندگی انجام گرفته است و اهمیت سلامت روان در همه اقشار جامعه خصوصا در قشر معلمان که با نسل آینده جامعه سرو کار دارند و به همین خاطر تاثیر بسزایی بر آنها دارند این تاثیر در سنین ابتدایی بیشتر و مهمتر و حتی ماندگارتر می شود در کنار توجه به سلامت روان

همه اقشار جامعه بهتر است به سلامت روان این قشر از جامعه توجه بیشتری شود و آموزش مهارت های زندگی به صورت گسترده و در قالب آموزش های ضمن خدمت و توسط متخصصین این رشته برای معلمان همه مقاطع اجرا شود.

## منابع

امیری برمکوهی علی (۱۳۸۸) آموزش مهارت های زندگی برای کاهش افسردگی، فصلنامه روانشناسان ایرانی، سال پنجم، شماره ۲۰

رحیمیان بوگر اسحق، مجمدی فر محمد علی، نجفی محمود، دهشیری غلامرضا (۱۳۹۱) تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت عمومی دانشجویان، روانشناسی بالینی و شخصیت، دانشگاه شاهد، سال بیستم، شماره ۸

رنجبرکهن زهره، سجادی نژاد مرضیه سادات (۱۳۸۹) تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دوره ۱۷، شماره ۴

ربیع لیلی، اسلامی احمدعلی، مسعودی رضا، سلحشوری آرش، (۱۳۹۱) ارزیابی اثربخشی برنامه جرأت ورزی بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دبیرستانی، مجله تحقیقات نظام سلامت، سال هشتم، شماره ۵

رضوی زاده تبادکان بی بی زهره، شاره حسین، (۱۳۹۴) مقایسه اثربخشی گروه درمانی فراشناختی و آموزش گروهی مهارت های زندگی بر افسردگی، کیفیت زندگی، سبک پاسخدهی نشخواری و فراشناخت های زنان مطلقه، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال بیست و یکم، شماره ۲

خلیلیان زینب، افلاکی فرد حسین، (۱۳۹۵) بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر خود کار آمدی و افزایش شادکامی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه، پژوهش های مشاوره، جلد ۱۵، شماره ۵۹

سلیمی بجستانی حسین، عابدی فاطمه (۱۳۹۲)، اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب، افسردگی و شادکامی مادران دانش آموزان مقطع راهنمایی شهرستان کرج در سال تحصیلی ۹۰-۹۱، فصلنامه روانشناسی بالینی شماره یازدهم، سال سوم شهابی نژاد مریم، صادقی تابنده، سالم زینت (۱۳۹۵)، بررسی وضعیت سلامت روانی دانشجویان، نشریه روان پرستاری، سال چهارم، شماره ۲

معروفی یحیی، یوسف زاده محمدرضا، بخشکار فاطمه، (۱۳۹۱) رابطه بین مهارت های تفکر انتقادی و سلامت روانی دانش آموزان دختر دوره پیش دانشگاهی شهر همدان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان، دوره نوزدهم، شماره ۱

- Golmohammadnadjad Bahrami. Gholamreza, Molajabari. Fariba.(۲۰۱۳). The effect of training life skills on mental health of mothers having exceptional children. European Journal of Experimental Biology, ۲۰۱۳, ۳(۲):۱-۵ . Available online at [www.pelagiaresearchlibrary.com](http://www.pelagiaresearchlibrary.com)
- Habibi Zahra, Tourani Somayeh, Sadeghi Hasan, Abolghasemi Abbass , (۲۰۱۳), Effectiveness of Stress Management Skill Training on the Depression, Anxiety and Stress Levels in Drug Addicts after Drug Withdrawal. International Journal of High Risk Behaviors and Addiction. ۲۰۱۳ September; ۲(۲):۸۲-۶.
- Jenaabadi, H. , Nejad, B. , Mostafapour, R. and Haghi, R. (۲۰۱۵) The Effect of Life Skills Training on the Mental Health and Level of Resilience among Teachers of Normal Students and Teachers of Exceptional Students in Zahedan. Open Journal of Medical Psychology, ۴, ۱۷-۲۲. doi: ۱۰.۴۲۳۶/ojpm.۲۰۱۵.۴۲۰۰۲.
- Keliat, Budi Anna, Tololiu TinnekeAneke۲, Daulima Novy Helena Catharina, Erawati Erna.(۲۰۱۵). The influence of the training of coping skills for stress on self-control and intensity of depression among adolescents with suicide risk. International Journal of Advanced Nursing Studies. ۴ (۲) (۲۰۱۵) ۱۱۰-۱۱۴.
- Larijani TT۱, Aghajani M, Baheiraei A, Neiestanak NS.(۲۰۱۰). Relation of assertiveness and anxiety among Iranian University students. J Psychiatr Ment Health Nurs. ۲۰۱۰ Dec;۱۷(۱۰):۸۹۳-۹. doi: ۱۰.۱۱۱۱/j.۱۳۶۵-۲۸۵۰.۲۰۱۰.۰۱۶۰۷.X.
- Mueen Bushra , Khurshid Maryam. Ishtiaq Hassan.(۲۰۰۶). Relationship of Depression and Assertiveness in Normal Population and Depressed Individuals. Internet Journal of Medical Update, Vol. ۱, No. ۲, Jul-Dec ۲۰۰۶
- Pakdaman Savoji. Azar, Ganji. Kamran,(۲۰۱۳). Increasing mental health of university students through Life Skills Training (LST). Procedia - Social and Behavioral Sciences ۸۴ ( ۲۰۱۳ ) ۱۲۵۵ – ۱۲۵۹.
- Pashib. Malihe, Abdolvahaby. Sara, Bahrainian. Abdolmajid, Khaqani. Fatemeh, Layeqian Javan, Masoomah. Alizadeh Feizabadi, Mohammad.(۲۰۱۵). The Effect of Teaching Stress

- Management Techniques on Reducing Anxiety and Depression in Drug Dependent People. Journal of Applied Environmental and Biological Sciences. J. Appl. Environ. Biol. Sci., ۴(۱۱)۱۶۱-۱۶۷, ۲۰۱۴
- Pourjali. Fariba, Zarnaghash. Maryam,(۲۰۱۰). Relationships between assertiveness and the power of saying no with mental health among undergraduate student. Procedia Social and Behavioral Sciences ۹ (۲۰۱۰) ۱۳۷-۱۴۱
  - Rutten, Elisabeth A. P. Bachrach, Nathan, . van Balkom Anton J. L. M, Braeken, Johan. Ouwens , Machteld. Bekker, Marrie H. J.( ۲۰۱۵), Anxiety, depression and autonomy-connectedness: The mediating role of alexithymia and assertiveness . Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice. [www.wileyonlinelibrary.com](http://www.wileyonlinelibrary.com)
  - Saeed Manesh . Raziye, Fallahzadeh. Sedigheh, Sadegh Eshagh Panah. Mohammad, Koochehbiuki. Naser. Arabi. Azam, Ali Sahami. Mohamad.(۲۰۱۵). The Effectiveness of Assertiveness Training on Social Anxiety of Health Volunteers of Yazd. Psychology, ۲۰۱۵, ۶, ۷۸۲-۷۸۷. Published Online May ۲۰۱۵ in SciRes. <http://www.scirp.org/journal/psych>
  - <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.66077>
  - Sharbaf Olyaie, Zahra. Toozandehjani. Hassan, Kiafar. Zahra.(۲۰۱۶). The Effectiveness of Life Skills Training on Social Adjustment and Mental Disorders in Foster Kids and Adolescents. International Journal of Advanced Biotechnology and Research (IJBR) ISSN ۰۹۷۶-۲۶۱۲, Online ISSN ۲۲۷۸-۵۹۹X, Vol-۷, Special Issue-Number۴-July, ۲۰۱۶, pp۶۳۴-۶۳۸. <http://www.bipublication.com>
  - Sobhi-Gharamaleki N., Rajabi S. (۲۰۱۰). Efficacy of Life Skills Training on Increase of Mental Health and Self Esteem of the Students. Procedia Social and Behavioral Sciences, ۵: ۱۸۱۸-۱۸۲۲.
  - Taghavi, Taraneh & Aghajani, Mohammad & Baheiraei, Azam & S Neiestanak, N. (۲۰۱۰). Relation of assertiveness and anxiety among Iranian University students. Journal of psychiatric and mental health nursing. ۱۷. ۸۹۳-۹. ۱۰, ۱۱۱۱/j.۱۳۶۵-۲۸۵۰, ۲۰۱۰, ۱۶۰۷.X.