



اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در دوران ابتدایی بر سلامت روان و سازگاری رفتاری دانش‌آموزان در مدارس ابتدایی شهرستان پارس آباد

مرتضی فرجیان\*<sup>۱</sup>، عظیم قاسمزاده<sup>۲</sup>، سیده زهرا حیدری زارنجی<sup>۳</sup>

شماره ۳۵،

دوره سوم،

سال پنجم،

بهار ۱۴۰۱،

صص ۱-۱۴

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در دوران ابتدایی بر سلامت روان و سازگاری رفتاری دانش‌آموزان در مدارس ابتدایی شهرستان پارس آباد صورت گرفت. این پژوهش از لحاظ هدف یک کاربردی و از لحاظ روش جمع‌آوری اطلاعات یک پژوهش نیمه‌آزمایشی محسوب می‌شود که برای اجرای آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان در مدارس ابتدایی شهرستان پارس آباد به تعداد ۱۷۵۰۰ نفر تشکیل می‌داد. با استفاده از فرمول نمونه‌گیری کوکران تعداد ۳۷۶ دانش‌آموز به روش تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری برای جمع‌آوری داده‌ها انتخاب شد. در مرحله بعد، پس از پاسخگویی به پرسشنامه سلامت روان گلدنبرگ و پرسشنامه سازگاری رفتاری سینه‌ها و سینگ، تعداد ۳۰ دانش‌آموز که پایین‌ترین نمرات سلامت روان و سازگاری رفتاری را داشتند انتخاب و آنها به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری (گروه آزمایشی و گروه کنترل)، تقسیم شد. که گروه آزمایشی مورد آموزش مهارت‌های زندگی دهان زاده و برنا (۱۳۹۸) در ۱۰ جلسه قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌ها، از روش آمار استنباطی چندمتغیره و تحلیل کوواریانس استفاده و داده‌ها با به‌کارگیری نرم‌افزار **spss** نسخه ۲۲ تحلیل شدند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در دوران ابتدایی بر سلامت روان و سازگاری رفتاری دانش‌آموزان تاثیر معناداری دارد ( $P < 0/05$ ). بنابراین با توجه به نقش مهم مدارس در تامین بهداشت روانی دانش‌آموزان، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، روش موثری در جهت تامین بهداشت روانی دانش‌آموزان است.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش مهارت‌های زندگی، سلامت روان، سازگاری رفتاری

\*۱ گروه جامعه‌شناسی، واحد پارس آباد مغان، دانشگاه آزاد اسلامی، پارس آباد مغان، ایران (نویسنده مسئول).

۲ گروه مشاوره و راهنمایی، واحد پارس آباد مغان، دانشگاه آزاد اسلامی، پارس آباد مغان، ایران.

۳ کارمند آموزش و پرورش، تهران، ایران.

## مقدمه

سلامتی از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار متمادی، مطرح بوده است، اما هر گاه سخنی از آن به میان آمده عموماً بعد جسمی آن مدنظر قرار گرفته و کمتر به سایر ابعاد سلامتی به خصوص بعد روانی آن توجه شده است (ایران نژاد، ۱۳۹۶). بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) سلامتی صرفاً نبود بیماری یا ناتوانی نیست، بلکه حالتی از آسایش جسمانی، روانی و اجتماعی است. هم چنین سلامت روان را به حالتی از آسایش که فرد توانایی های خود را می شناسد، می تواند با فشارهای معمولی زندگی مقابله نماید، به گونه ای ثمربخش و با بهره وری کار کند و در محیط زندگی خود نقشی ایفا نماید، تعریف نموده است. توجه روزافزون به موضوع بهداشت و سلامت روان در هیچ جا محسوس تر و چشمگیرتر از متون مربوط به نیازهای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان نیست (افروز، ۱۳۹۷). توجه بیشتر به مسایل مربوط به بهداشت روانی و انطباق سازنده برای این جمعیت در حال رشد، به اعتبار این برداشت منجر شده که اکتساب یا فراگیری مهارت ها و کفایت های متناسب با سن نه تنها برای انطباق موفقیت آمیز در خلال مرحله کنونی رشد کودک و نوجوان، بلکه به عنوان مبنایی ضروری جهت ارتقای توانمندی های فردی و اجتماعی که برای سیر موفقیت آمیز مراحل بعدی رشد الزامی هستند، از اهمیت اساسی برخوردار است (استالارد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲؛ به نقل از علیزاده و روحی، ۱۳۹۶). سلامت روان در مورد تمام افراد به خصوص دانش آموزان، از اهمیت فراوانی برخوردار است که عدم توجه به آن می تواند آثار زیانباری برای جامعه و افراد، در پی داشته باشد. مشکلات سلامت روان در دوران نوجوانی یا در ادامه مشکلات روانی دوران کودکی و یا شروع یک بیماری جدید است. این مشکلات به طور کلی شامل حساسیت در روابط بین فردی، تنهایی، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و مسائل در ارتباط با خودکشی می باشند. آمارهای موجود شیوع بالای مشکلات روانی، به ویژه افسردگی را در میان جوانان در محدوده ۱۲ تا ۳۴٪ برآورد کرده اند (دهان زاده و برنا، ۱۳۹۸). به علاوه شیوع بالای افسردگی (مولفه سلامت روان) و آثار زیانبار آن باعث کاهش موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شده و در نهایت منجر به کاهش بازده علمی آنان می گردد (کولین، کونلی و دورلاک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸).

از سوی دیگر در دوران کودکی و نوجوانی (زمانی که کودک پا به مدرسه می گذارد) به دلیل اینکه ارتباط با همسالان افزایش و وابستگی به والدین کاهش می یابد، سازگاری رفتاری نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است (باباخانی، ۱۳۹۸: ۱۸۰). انجمن روانپزشکی آمریکا سازگاری رفتاری را عبارت می داند از هماهنگ ساختن رفتار به منظور برآورده ساختن نیازهای محیطی که غالباً مستلزم کنترل تکانه ها، هیجانات یا نگرشها است. حال اگر به هر علتی فرد از برقراری ارتباط با

<sup>1</sup> World health organization

<sup>2</sup> Stallard

<sup>3</sup> Colleen, Conley & Durlak

دیگران و محیط اجتماعی خود ناتوان باشد یا به عبارتی جریان سازگاری مختل شود، رفتارهای ناسازگارانه یا اختلالات رفتاری به وجود می‌آید. در شکل‌گیری سازگاری رفتاری کودکان و نوجوانان عواملی چون شیوه‌های تربیتی، ارزش‌ها و اعتقادات حاکم بر فرد و جامعه، همسالان، خانواده و آموزش و پرورش مؤثر هستند (سلیمانی و توزنده جانی، ۱۳۹۶). سازگاری رفتاری انعکاس رفتار خود با دیگران، رضایت از نقش‌های خود و نحوه‌ی عملکرد در نقش‌هاست، که به احتمال زیاد تحت تاثیر شخصیت، فرهنگ و انتظارات خانواده قرار دارد. (زری مقدم، داودی، غفاری، جمیلیان، ۱۳۹۸).

با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده‌سازی افراد جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به نظر می‌رسد. به همین دلیل روان‌شناسان جهت پیشگیری از بیماری‌های روانی و نابهنجاری‌های اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده‌اند (عروتی، ۱۳۹۹). آموزش مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌هایی گفته می‌شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد و این توانایی، فرد را قادر می‌سازد که ضمن پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی خود، بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل مؤثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد (روتن، باچراه، ناتان و براکن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). این توانایی‌ها، فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌های جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت با تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (اصغری و فتاحی، ۱۳۹۵).

باتوجه به اینکه مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان یکی از مسائل مهم خانواده‌ها و مدارس بوده و می‌تواند سرچشمه و منشأ بسیاری از استرس‌ها، تنش‌ها و درگیری‌های بین‌بچه‌ها و آموزگاران باشد. لذا با توجه به اهمیت مهارت‌های زندگی با اهداف گوناگون پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت روانی و سازگاری رفتاری ضرورت آموزش این‌گونه مهارت‌ها به کودکان، بخصوص دانش‌آموزان دوران ابتدایی که رفتار و روان کودک در حال تکامل بوده و دوران حساسی از نظر روانشناختی بحساب می‌آید، برای ما آشکار می‌شود. پژوهش حاضر نیز درصدد پاسخ به این سوالها خواهد بود که آیا آموزش آموزش مهارت‌های زندگی در دوران ابتدایی بر سلامت روان دانش‌آموزان تاثیر دارد؟ آیا آموزش آموزش مهارت‌های زندگی در دوران ابتدایی بر سازگاری رفتاری دانش‌آموزان تاثیر دارد؟ در نهایت سوال اصلی این خواهد بود که آیا آموزش مهارت‌های زندگی در دوران ابتدایی بر سلامت روان و سازگاری رفتاری در مدارس ابتدایی شهرستان پارس آباد تاثیر دارد.

### روش تحقیق

این پژوهش از لحاظ هدف یک پژوهش کاربردی و از لحاظ روش جمع‌آوری اطلاعات یک پژوهش نیمه آزمایشی محسوب می‌شود که برای اجرای آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری را دانش‌آموزان در مدارس ابتدایی شهرستان پارس آباد تشکیل می‌دهد که براساس آمار اخذ شده از اداره آموزش و پرورش

<sup>1</sup> Rutten, Bachrach, Nathan & Braeken

شهرستان پارس آباد، ۱۷۵۰۰ نفر می باشد. که با استفاده از روش نمونه گیری کرجسی و مورگان تعداد ۳۷۶ دانش آموز به روش تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری برای جمع آوری داده ها انتخاب شد. در مرحله بعد، پس از پاسخگویی به پرسشنامه سلامت روان و سازگاری رفتاری، تعداد ۳۰ دانش آموز که پایین ترین نمرات سلامت روان و سازگاری رفتاری را داشتند انتخاب و آنها به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری (گروه آزمایشی و گروه کنترل)، تقسیم شد. که گروه آزمایش مورد آموزش مهارت‌های زندگی دهان زاده و برنا (۱۳۹۸) در ۱۰ جلسه قرار گرفت که در جدول ۱ آورده شده است؛ و گروه کنترل بدون آموزش باقی ماند.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های زندگی دهان زاده و برنا (۱۳۹۸)

جلسات	شرح مختصر جلسات
اول	ضرورت آموزش مهارت های زندگی، تعریف و روش سازی مهارت های زندگی، تعریف سلامت روانی و سازگاری رفتاری.
دوم	شناسایی جنبه ها و ویژگی های مثبت دانش آموز، فرق گذاشتن بین خطا کردن و خطا کار بودن
سوم	تشخیص ویژگی هایی که فرد آن ها را دوست دارد یا ندارد، تشخیص این که احساس انسان ها در مقاطع مختلف رشدتغییر می یابد.
چهارم	مهارت ارتباط موثر، عناصر اصلی ارتباط، گوش کردن فعال و روشهای موثر برای گوش کردن
پنجم	مهارت چگونگی روابط من با سایرین، آشنایی با روابط، شمایی از خانواده من، گپی با والدین، دوست خوب و به سراغ چه کسی میرویم.
ششم	آموزش مفهوم جامعه برای من، مفهوم خانواده، نقش ها و مسولیت ها در جامعه، نقش من در جامعه.
هفتم	مهارت اهداف من، اهداف کوتاه و بلند مدت، راههای فرایند گام به گام تعیین هدف و رسیدن به آن، هدف ها و آرزوها.
هشتم	مهارت تصمیم های خوب، آشنایی با تصمیم گیری، سه مرحله برای تصمیم گیری خوب، پیش بینی عواقب.
نهم	آموزش مهارت پرهیز از خشونت، نشانه های خشم، روش های صحیح و ناصحیح ابراز خشم، حل مسئله از راه گفتگو.
دهم	آموزش مهارت های تندرستی، آشنایی با سلامت جسمی، عادات سالم و ناسالم، عوامل خطر ساز برای سلامتی، آشنایی با سلامت روانی، فشار عصبی و مهار آن.

ابزار مورداستفاده در پژوهش شامل موارد زیر بود:

پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ (GHQ)<sup>۱</sup>: مقیاس ۲۸ سؤالی سلامت روانی گلدبرگ (GHQ-۲۸) این آزمون ۲۸ سؤال دارد که چهار زیرمقیاس را در برمی‌گیرد. (هر زیرمقیاس هفت سؤال دارد). سیستم نمره گذاری سؤالات از ۰ تا ۳ را در برمی‌گیرد. نمره هر فرد در هر زیرمقیاس از ۰ تا ۲۱ متغیر است. نمره ۰ تا ۷ نشانه وضع وخیم پاسخگو است. ۷ تا ۱۴ وضعیت در آستانه بیماری را نشان می‌دهد و نمره ۱۴ تا ۲۱ نشانگر وضع سلامتی پاسخگو است. تقوی (۱۳۸۶)، در ایران ضریب پایایی این پرسشنامه را با سه روش دوباره سنجی، تنصیفی، و آلفای کرونباخ به ترتیب ۷۰ درصد، ۹۳ درصد، و ۹۰ درصد گزارش کرده است. این محقق برای مطالعه روایی پرسشنامه از سه روش روایی همزمان، همبستگی خرده آزمون‌های این پرسشنامه با نمره‌ی کل و تحلیل عوامل استفاده کرده است. روایی همزمان از طریق اجرای همزمان با پرسشنامه میدلسکس ضریب همبستگی ۰/۵۵ را نتیجه داده است. ضرایب همبستگی بین خرده آزمون‌های این پرسشنامه با نمره کل در حد رضایت‌بخش و بین ۷۲ درصد تا ۸۷ درصد متغیر بوده است.

پرسشنامه سازگاری رفتاری سینه‌ها و سینگ<sup>۲</sup> (۲۰۰۰): پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان در سال ۲۰۰۰ توسط سینه‌ها و سینگ به منظور تعیین سازگاری رفتاری دانش‌آموزان ساخته شده است. در ایران قدسی احقر فرم ۵۵ سؤالی این مقیاس را در نمونه ۳۰۰۰ نفری از دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی مورد بررسی قرار داده است. پرسشنامه حاضر ۵۵ گویه دارد و نمره گذاری آن به صورت صفر و یک می‌باشد. نمره پایین نشان دهنده سازگاری بالاتر و نمره بالا نشان دهنده سازگاری پایین تر است. ضریب پایایی این آزمون را مؤلفان (سینه‌ها و سینگ، ۲۰۰۰)، به نقل از خوش کنش و همکاران، (۱۳۹۰) از طریق دو نیمه کردن، برای سازگاری کل، عاطفی، اجتماعی و آموزشی به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۹۴، ۰/۹۳ و ۰/۹۶ و با روش بازآزمایی ۰/۹۳، ۰/۹۶، ۰/۹۰ و ۰/۹۳ گزارش کرده اند. نویدی (۱۳۸۷) با اجرای این پرسشنامه در مورد ۱۶۴ دانش آموز، ضریب آلفای کرونباخ را برای سازگاری کل ۰/۸۲ و برای سازگاری آموزشی، عاطفی و اجتماعی به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۶۸ و ۰/۶۵ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای سازگاری اجتماعی ۰/۸۳ بدست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌ها، روشهای آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) به کار گرفته شد و با توجه به اینکه در این پژوهش از روش پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده بود و با در نظر گرفتن نرمال بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس‌ها از روش آمار استنباطی چندمتغیره و تحلیل کوواریانس استفاده و داده‌ها با به کارگیری نرم افزار spss نسخه ۲۲ تحلیل شدند.

## یافته‌ها

ابتدا شاخصهای آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) نمرات آزمودنی‌ها به تفکیک گروه (آزمایش - کنترل) در متغیرهای سلامت روان و سازگاری رفتاری در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون ارائه گردیده است:

<sup>1</sup> General Health Questionnaire

<sup>2</sup> Adjustment Inventory Sinha and Sing

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات سلامت روان و سازگاری رفتاری در دو گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	گروه آزمایش		گروه کنترل		متغیر
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
سلامت روان	۶۶/۸۵	۱۱/۳۸	۷۲/۷۸	۱۰/۱۲	پیش‌آزمون
	۸۲/۱۴	۹/۳۳	۷۱/۰۹	۱۱/۵۵	پس‌آزمون
سازگاری	۲۹/۲۸	۵/۳۲	۳۰/۱۰	۵/۸۵	پیش‌آزمون
	۳۸/۴۹	۷/۳۲	۲۸/۳۵	۴/۹۸	پس‌آزمون

جدول ۲ شاخصهای آمار توصیفی نمرات سلامت روانی و سازگاری رفتاری را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک برای هر دو گروه نشان می‌دهد. بر اساس نتایج مندرج در جدول مذکور، برای گروه آزمایش میانگین و انحراف معیار نمرات سلامت روانی در پیش‌آزمون به ترتیب ۶۶/۸۵ و ۱۱/۳۸؛ و در پس‌آزمون به ترتیب ۸۲/۱۴ و ۱۱/۳۳ می‌باشد. برای گروه کنترل نیز میانگین و انحراف معیار نمرات سلامت روانی در پیش‌آزمون به ترتیب ۷۲/۷۸ و ۱۰/۱۲؛ و در پس‌آزمون به ترتیب ۷۱/۰۹ و ۱۱/۵۵ می‌باشد. از داده‌های بدست آمده می‌توان دریافت که میانگین نمرات سلامت روانی گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش پیدا کرده است که نشان‌دهنده اثربخشی مثبت و معنادار آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد. همچنین بر اساس نتایج مندرج در جدول ۲، برای گروه آزمایش میانگین و انحراف معیار نمرات سازگاری رفتاری در پیش‌آزمون به ترتیب ۲۹/۲۸ و ۵/۳۲؛ و در پس‌آزمون به ترتیب ۳۸/۴۹ و ۷/۳۲ می‌باشد. برای گروه کنترل نیز میانگین و انحراف معیار نمرات سازگاری رفتاری در پیش‌آزمون به ترتیب ۳۰/۱۰ و ۵/۸۵؛ و در پس‌آزمون به ترتیب ۲۸/۳۵ و ۴/۹۸ می‌باشد. چنانکه از تغییرات میانگین نمرات می‌توان مشاهده کرد، میانگین نمرات سازگاری رفتاری گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش پیدا کرده است که نشان‌دهنده اثربخشی مثبت و معنادار آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد.

به منظور آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. قبل از استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری، پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. اولین پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرها بود. برای بررسی نرمال بودن نمرات متغیرها در این پژوهش از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. سطح معنی‌داری‌های بدست آمده برای متغیرهای تحقیق بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد در نتیجه متغیرهای تحقیق در نمونه مورد بررسی دارای توزیع نرمال می‌باشند. دومین پیش‌فرض بررسی شده، پیش‌فرض همگنی (برابری) واریانس بود که با استفاده از آزمون لون مورد بررسی قرار گرفت. که برای همه متغیرها پیش‌فرض همگنی واریانسها برای متغیرهای وابسته تأیید می‌گردد. بعبارت دیگر سطوح معنی‌داری آزمون لون قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری را مجاز می‌شمارند. باتوجه به برقراری پیش‌فرضها، بنابراین از آزمون لامبدای ویکلز برای بررسی معناداری اثرهای چندمتغیری استفاده شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت مقایسه میزان سلامت روان در آزمودنی‌های دو گروه

آزمون	مقدار ارزش	df فرضیه	df خطا	مقدار F	مقدار معنی داری
لامبدای ویکلز	۰/۵۶	۲	۱۲	۵/۹۳	۰/۰۰۱

نتایج این تحلیل در جدول ۳ نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر سلامت روانی، تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=5/93, P<0/05$ ). در ادامه، نتایج تحلیل کوواریانس اثرات بین گروهی برای دو گروه آزمایش و کنترل آورده شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره اثرات بین گروهی برای دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر
سلامت روانی	گروه	۹۶۱/۷۸	۱	۹۶۱/۷۸	۹/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۴۲
	خطا	۲۸۹۶/۲۳	۲۸	۱۰۳/۴۳			
	کل	۳۸۵۸/۰۱	۲۹				

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۴ که نشان دهنده میانگین‌های بیشتر گروه آزمایش در مرحله پس آزمون در مقایسه با گروه کنترل در میزان سلامت روان است، می‌توان نتیجه گرفت تفاوت معنی دار در سلامت روانی در بین گروه آزمایش و کنترل به نفع گروه آزمایش است ( $F=9/29; P<0/05$ ) و افرادی که در گروه آزمایش قرار داشتند و آموزش مهارت‌های زندگی دریافت کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل که همچین آموزشی دریافت نکرده بودند از سلامت روانی بیشتری برخوردار شدند. بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود و آموزش مهارت‌های زندگی در دوران ابتدایی بر سلامت روان دانش‌آموزان تأثیر معنی داری دارد ( $P<0/05$ ).

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت مقایسه میزان سازگاری رفتاری در آزمودنی‌های دو گروه

آزمون	مقدار ارزش	df فرضیه	df خطا	مقدار F	مقدار معنی داری
لامبدای ویکلز	۰/۸۹	۲	۱۲	۷/۱۷	۰/۰۰۰

نتایج این تحلیل در جدول ۵ نشان می دهد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر سازگاری رفتاری، تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=7/17, P<0/05$ ).

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره اثرات بین گروهی برای دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر
سازگاری رفتاری	گروه	۴۲/۲۲۵	۱	۴۲/۲۲۵	۲۲/۶۲۵	۰/۰۰۱	۰/۳۶
	خطا	۵۲/۱۹۶	۲۸	۱/۸۶۴			
	کل	۹۴/۴۲۱	۲۹				

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۶ که نشان دهنده میانگین های بیشتر گروه آزمایش در مرحله پس آزمون در مقایسه با گروه کنترل در میزان سازگاری رفتاری است، می توان نتیجه گرفت تفاوت معنی دار در سازگاری رفتاری در بین گروه آزمایش و کنترل به نفع گروه آزمایش است ( $F=22/625, P<0/05$ ) و افرادی که در گروه آزمایش قرار داشتند و آموزش مهارت های زندگی دریافت کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل که همچنین آموزشی دریافت نکرده بودند از سازگاری رفتاری بیشتری برخوردار شدند. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می شود و آموزش مهارت های زندگی در دوران ابتدایی بر سازگاری رفتاری دانش آموزان تأثیر معنی داری دارد ( $P<0/05$ ).

#### بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت های زندگی در دوران ابتدایی بر سلامت روان دانش آموزان تأثیر معنی داری دارد. نتیجه حاضر با یافته های مطالعاتی از قبیل حبیبی و همکاران (۱۳۹۹)، عروتی (۱۳۹۹)، کهریزه (۱۳۹۸)، دهان زاده و برنا (۱۳۹۸)، توده رنجبر و عراقی (۱۳۹۷)، فتحی و همکاران (۱۳۹۵)، کینخا (۱۳۹۵)، عابدی و همکاران (۱۳۹۴)، حسن پور و صالحی (۱۳۹۳)، مومنی و همکاران (۱۳۹۰)، کلیات و همکاران (۲۰۲۰)، هاتمن و همکاران (۲۰۱۸) و هگستریم و همکاران (۲۰۱۷) مطابقت دارد.

در تبیین نتیجه حاضر می توان عنوان کرد که مهارت های زندگی شامل نظم بخشی به عاطفه، کنترل فشار روانی، برقراری ارتباط، کنترل احساس ها و خود کنترلی می شود و از طرفی ساختار ارزشی، رشد اخلاقی، و خودکارآمدی را دربر می گیرد، در اثر تعامل شخص با محیط منجر به خود توانمندسازی اجتماعی و در نهایت ارتقا بهداشت روانی می گردد، بنابراین در راستای این اهداف چیزی که بیش از پیش به طور ویژه در دانش آموزان اهمیت می یابد آموزش مهارت های زندگی است (گوکل و داغلی، ۲۰۱۷). در نتیجه اگر دانش آموزان با برنامه آموزشی مهارت های زندگی به مسیر مناسب هدایت شود از عوامل تهدید کننده سلامت روان آنان کاسته می شود. در همین راستا کهریزه (۱۳۹۸) طی پژوهشی اظهار می دارد که آموزش مهارت های زندگی می تواند سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان را بهبود بخشد و افراد

شرکت کننده در آزمایش در پس آزمون به طور معناداری، سلامت روان مطلوب‌تر و عملکرد تحصیلی بهتری را نشان دادند.

به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی باعث می‌شود 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 مهارت‌های زندگی باعث ایجاد رفتارهای مثبت و سازگارانة اصلاح نگرشها و رفتارها و باعث کاهش مشکلات رفتاری می‌شود و در نتیجه دانش آموز احساس کارآمدی، توانمندی، شادکامی و در نهایت افزایش سلامت روان وی افزایش می‌یابد (روتن و همکاران، ۲۰۱۵). این توانایی‌ها، فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌های جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانة عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت با تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (اصغری و فتاحی، ۱۳۹۵).

بنابراین با توجه به نقش مهم مدارس در تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، روش موثری در جهت رشد شخصیت سالم دانش‌آموزان و تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان است. یکی دیگر از نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در دوران ابتدایی بر سازگاری رفتاری دانش‌آموزان تأثیر معنی داری دارد. نتیجه حاضر با یافته‌های فتاحی، شاه مرادی و شیخی (۱۳۹۵)، عابدی و همکاران (۱۳۹۴)، روحانی و همکاران (۱۳۹۳)، جمالی و همکاران (۱۳۹۳) و هاتمن و همکاران (۲۰۱۸) همسو بوده و نتایج مشابهی بدست آمده است.

در تبیین فرضیه حاضر می‌توان گفت که کودکان و نوجوانان به سبب بی‌تجربگی و ناآگاهی از مهارت‌های بازدارنده و تسهیل‌کننده، اصلاحی، بیشتر در معرض آسیب‌های جدی درونی و اجتماعی هستند. دانش‌آموزانی که مهارت‌های مقابله با موقعیت‌های تنش‌زا را ندارند، به نوعی مقهور آنها خواهند شد و بدین ترتیب مستعد اختلالات روانی، عاطفی، افسردگی، اضطراب و رفتارهای ضد اجتماعی خواهند شد (سلیمانی و تونزنده جانی، ۱۳۹۶). این دانش‌آموزان در فرایند تصمیم‌گیری نیز دچار مشکل می‌شوند و از آنجا که بخش اعظمی از اوقات دانش‌آموزان در جامعه سپری می‌شود آموزش یادگیری مهارت‌های زندگی تا حد زیادی می‌تواند زمینه جامعه‌پذیری را فراهم کرده و تا حدود زیادی میزان اعتماد به نفس در آنها افزایش داده و موجبات پیشرفت تحصیلی آنان را فراهم کند (شجاعی، ۱۳۹۰). در همین راستا عابدی و همکاران (۱۳۹۴) در بررسی‌های خود نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روانی و سازگاری فردی-اجتماعی دانشجویان می‌شود. لذا مجموعه مهارت‌های زندگی هم اهداف پیشگیرانه دارد و هم کنترل و مدیریت مشکلات و همانند سبک رویکرد آموزشی هم برای مداخلات گروهی و هم فردی مناسب است.

دلیل احتمالی برای ارتقای میزان سازگاری رفتاری آزمودنیها، اکتساب و به کارگیری مهارت‌های زندگی، پایه و مبنایی است که ارتباط‌های میان فردی بر اساس آن ساخته می‌شود. دانش‌آموزانی که مهارت‌های زندگی را به طور واقعی یاد می‌گیرند، تمرین می‌کنند و شایستگی خود را به کار می‌گیرند، قطعاً می‌توانند در ورود به گروه همسالان و دوست‌یابی

موفق باشند، تعاملی مثبت در روابط خود با همسالان داشته باشند و دامنه ای از رفتارهای مقبول را از خود نشان دهند (شعبانی، ۱۴۰۰). کودکان و نوجوانانی که قواعد اجتماعی و زندگی گروه همسالان را به خوبی یاد می گیرند و نیز روابط قوی و مستحکمی با اعضای خانواده و اجتماع برقرار می کنند، به احتمال زیاد، سطح بالایی از سازگاری رفتاری را از خود بروز خواهند داد؛ دانش آموزان دیرآموزی که به خوبی مهارت های زندگی را به دست می آورند و از نظر اجتماعی رفتارهای مطلوب تری از خود نشان می دهند، مفهوم خود مثبت تری دارند و این امر موجب می شود محدودیت ها و توانایی های خود را به شیوه صحیح تری ارزیابی، درک و پذیرش کنند (قهرمانی، ۱۳۹۵).

از این رو، لازم است آموزش مهارت های زندگی به تمامی دانش آموزان که در برقراری ارتباط با همسالان مشکل دارند، مورد توجه قرار گیرد. بدیهی است اگر آموزش مهارت های زندگی با برنامه، منظم و به طور مستمر در طول دوران آموزش دانش آموزان تداوم داشته باشد، موجب رشد همه جانبه دانش آموزان و همکاری و مشارکت همه جانبه میان خانواده ها، معلمان و مربیان خواهد شد. بدیهی است فراهم کردن این گونه فرصت ها، مسئولیت تمام کسانی است که به نحوی با دانش آموزان در ارتباط هستند و برنامه های آموزش تلفیقی و فراگیر را باور کرده اند. پژوهش حاضر نیز مثل دیگر پژوهش ها با محدودیت هایی مواجه بود که از جمله می توان به مواردی اشاره کرد: این تحقیق در یک نمونه محدود و تحت شرایط و زمان محدود انجام شده است و نمی توان نتایج آن را به کل جامعه تعمیم داد. فقدان زمان کافی برای پیگیری نتایج آموزش؛ کوچک بودن نمونه مورد بررسی و عدم توانایی محقق در کنترل شرایط تربیتی و خانوادگی دانش آموزان.

در راستای نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می شود در مدارس ابتدایی کلاس های فوق العاده آموزش مهارت زندگی برای دانش آموزان برگزار گردد. در مدارس یا سایر نهادهای آموزشی دوره های آموزش مهارت زندگی برای والدین برگزار گردد. همچنین با توجه به مشکلات مشاهده شده در سنین ابتدایی، در کنار اهمیت دادن به سلامت جسمی کودکان، به سلامت روانی آنان نیز اهمیت داده شده و دوره های سلامت روان برای آنها برگزار گردد. همزمان با برگزاری دوره آموزشی سلامت روان برای کودکان، والدین آنها نیز در دوره های سلامت روان کودکان شرکت کرده تا آموزش ها گام به گام و همزمان پیش رفته و مؤثر واقع شود.

## منابع

- استالارد، پ. (۲۰۰۲). درمان شناختی - رفتاری با کودکان و نوجوانان. (ترجمه عزیزاده و روحی، ۱۳۹۶)، انتشارات دانژه.
- اصغری، ح.، اصل فتاحی، ب. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و کاهش تعلل ورزی دانش‌آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه ناحیه ۲ تبریز. زن و مطالعات خانواده. ۹(۳۱): ۵۷-۷۹.
- افروز، غ. (۱۳۹۷). مقدمه‌ای بر روانشناسی و آموزش و پرورش کودکان استثنائی، تهران: موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران.
- افشار، م؛ خواجه دادی، م؛ ارباب، آ و سرگلزایی، ف. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین سخت رویی با افزایش سازگاری فردی و اجتماعی در بین دانش‌آموزان متوسطه شهر زابل، دومین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی، فقه و حقوق و علوم اجتماعی، شیروان
- ایران نژاد، ص. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر بم، اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی، شیراز.
- باباخانی، و. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر سازگاری و سلامت روان دانش‌آموزان. رویش روان‌شناسی. ۸(۵): ۱۷۱-۱۷۸.
- تقوی، م.، و موسوی نسب، م. (۱۳۸۶). تاثیر ارزیابی استرس و راهبردهای رویارویی در سلامت روان، مجله پزشکی هرمزگان، ۱۱(۱): ۸۳-۹۰.
- توده رنجبر، م.، و عراقی، ف. (۱۳۹۷)، بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان، پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۳(۱): ۱-۲۳.
- جمالی، ز.، جمالی پاقلعه، س.، جدیدی فیقان، م.، و نظری بدیع، م. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر نوجوان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. ۱۵(۴ (پیاپی ۵۸)): ۱۲۱-۱۲۹.
- حبیبی، م.، عسکری، م.، و بدایت، ا. (۱۳۹۹)، تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سلامت روان معلمان زن دوره ابتدایی، پنجمین کنفرانس ملی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان‌درمانی، تهران
- حسن پور، ا.، و صالحی، س. (۱۳۹۳)، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه دوم شهرستان سیاهکل، اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم رفتاری، تهران.
- خدایاری، م. (۱۳۹۶). سازگاری اجتماعی و دیدگاه‌های مرتبط با آن، زنجان: نیکان کتاب.
- دهان زاده، ا.، و برنا، م. (۱۳۹۸). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر احساس امنیت اجتماعی و سلامت روان در نوجوانان اهواز. نشریه علمی روانشناسی اجتماعی. ۶(۵۰): ۷۳-۸۲.
- روحانی، ن.، عزیزاده موسوی، ا.، و بهارستان، ف. (۱۳۹۳)، بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی شهرستان قوچان، سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی، قوچان.
- زری مقدم، ز.، داودی، ح.، غفاری، خ.، جمیلیان، ح. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خودمراقبتی روانی بر سلامت روان و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ۶۲(۶): ۱۸۸۸-۱۸۹۷.
- سلیمانی، خ.، و توننده جانی، ح. (۱۳۹۶). بازی‌درمانی، سازگاری و پرخاشگری. انتشارات موسسه پارسا مبتکر.
- شجاعی، لیللا. (۱۳۹۰). مهارت‌های زندگی اجتماعی برای کودکان و نوجوانان. بندرعباس: انتشارات سازمان بهزیستی استان هرمزگان.

- عابدی، ف.، خادمی، م.، فرید، ن.، و داودی، د. (۱۳۹۴). بررسی اثر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و سازگاری فردی - اجتماعی دانشجویان دختر. روانشناسی معاصر. ۱۰: ۹۹۴-۹۹۷.
- عروتی، م. (۱۳۹۹). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر میزان سلامت روان معلمان خانم دوره ابتدایی. پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش ۳ (۲۵): ۱۱۷-۱۳۲.
- فتحی، ن.، شاه مرادی، م.، و شیخی، س. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و سازگاری فردی - اجتماعی. دو فصلنامه مطالعات آموزشی نما آجا. ۷: ۱۰-۱.
- کهریزه، م. (۱۳۹۸). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع ابتدایی. مجله دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی. ۱۶ (۲): ۱۱۳-۱۲۲.
- کیخا، ز. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر افزایش سلامت روان دانش آموزان. فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۲۳-۲۹: (۱)۲.
- مومنی، ح.، تیموری، س.، و رحمان پور، م. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی. نوآوری های مدیریت آموزشی (اندیشه های تازه در علوم تربیتی). ۶ (۴) (مسلسل ۲۴). ۹۱-۱۱۲.
- Adams. K. S (2007) "Visibility of Disability, Attributional Style, Psychosocial Adjustment to Disability, and Self-Advocacy Skill in Relation to Student Adaptation To College". Dissertation submitted to the Department of Educational Psychology and Learning Systems in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree of Doctor of Philosophy: Summer Semester.
- Atkinson, M., & Hoernby, G. (2010). Mental health in schools. Translated by Akbar Rahnama and Mohammad Faridi Tehran: Ayeezh. 148-9.
- Colleen, S., Conley, A., Durlak, C. (2018). A Meta-analysis of Universal Mental Health Prevention Programs for Higher Education Students. *Prevention Science*. 16 (4): 487-488.
- Collie, RJ, & Martin, AJ. (2017). Teachers' sense of adaptability: Examining links with perceived autonomy support, teachers' psychological functioning, and students' numeracy achievement. *Learning and Individual Differences*. 55: 29-39.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7th Ed). New York: Cengage learning.
- Davis, K. (2002). Life skills 4kids, What are life skills, Life skills education program. Tehran: State welfare organization, deputy of prevention and cultural affairs; education; 56(2); 115-12.
- Fleming. C. M (2010) *Adolescence: the Sociology of Youth and Adolescence* (International Library of Sociology), Routledge, London.
- Ginter, E.J. (2008). David K. Brooks contribution to the developmentally based life skill approach. *Journal of mental health counseling*, 21(3): 191-202.
- Gokel, O, and Dagli, G. (2017). Effects of social skill training program on social skills of young people. *EURASIA Journal of mathematics, science and technology education*. 13(11):7366-7367
- Hautmann C, Dose C, Duda-Kirchhof K, Greimel L, Hellmich M, Imort S, et al. (2018). Behavioral Versus Nonbehavioral Guided Self-Help for Parents of Children With Externalizing Disorders in a Randomized Controlled Trial. *Behav Ther*.;49(6):951-65.

- Hogstrom J, Olofsson V, Ozdemir M, Enebrink P, Stattin H. (2017). Two-Year Findings from a National Effectiveness Trial: Effectiveness of Behavioral and Non-Behavioral Parenting Programs. *J Abnorm Child Psychol.* 45(3): 527-42.
- Keating, D., Harrison, L., & Chen L.(2010). An analysis of research on student health-related fitness knowledge in K–1 6physical education programs. *Journal of Teaching in Physical Education.* 28(3): 333-49.
- Keliat, B, Tololi, T., Daulima, N., & Erawat, E. (2020). 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.* 4 (3): 001-004.
- Klingman, A. (2010), Psychological education: studying adolescents interests from their own perspective. *Journal of Adolescence.* 33(130):435-46.
- Pick, S., Givaundan, M., Poortinga, V.H. (2003). Sexuality and life skills education: A multi-stratigy intervention in Mexico, *American Psychology,* 58, 3, 230-234.
- Rutten, A., Bachrach, B., Nathan, J. L., & Braeken, J. (2015), Anxiety, depression and autonomy–connectedness: The mediating role of alexithymia and assertiveness. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice.*
- Victoria, W. Karina, W. Rainer, K.S. (2010). The life skills and program Tpsy: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolscence,* 32(6). 1391-1401.
- Woodroffe, F. S. (2011).The Relationships Among Racial Identity Attitudes ,Academic Self-Efficacy And Academic Achievement Of Black Male High School Students. Doctoral Dissertation, Capella University.
- World health organization. (2015). Promoting mental health. A report of the world health organization, Department of mental health and substance abuse in collaboration with the Victorian health promoting foundation and the University of Melbourne Geneva, Switzerland.

## The effectiveness of life skills training in primary school on mental health and behavioral adjustment in primary schools in Parsabad

Morteza Farajian\*<sup>1</sup>, Azim Ghasemzadeh<sup>2</sup>, Seyedeh Zahra Heydari Zaranji<sup>3</sup>

### Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of life skills training in elementary school on mental health and behavioral adjustment of students in elementary schools of Pars Abad city. This research is considered to be an applied research in terms of its purpose and a semi-experimental research in terms of data collection method, which was carried out using a pre-test-post-test plan with a control group. The statistical population of the current study consisted of 17,500 students in elementary schools in Pars Abad city. Using Cochran's sampling formula, 376 students were selected by simple random method as a statistical sample for data collection. In the next step, after answering Goldenberg's mental health questionnaire and Sinha and Singh's behavioral adjustment questionnaire, 30 students who had the lowest mental health and behavioral adjustment scores were randomly selected into two groups of 15 (experimental group and control group), was divided. that the experimental group was taught the life skills of Dahanzadeh and Barna (2018) in 10 sessions. To analyze the data and test the hypotheses, multivariate inferential statistics and covariance analysis were used and the data were analyzed using spss version 22 software. The results showed that teaching life skills in elementary school has a significant effect on mental health and behavioral adaptation of students ( $P < 0.05$ ). Therefore, considering the important role of schools in providing mental health of students, the life skills training program is an effective method to provide mental health of students.

**Keywords:** Life Skills Training, Mental Health, Behavioral Adaptation, Students of Parsabad

---

<sup>1</sup> \*Department of Sociology, Parsabad Moghan Branch, Islamic Azad University, Parsabad Moghan, Iran (corresponding author).

<sup>2</sup> Counseling and Guidance Department, Parsabad Moghan Branch, Islamic Azad University, Parsabad Moghan, Iran.

<sup>3</sup> Employee of Education Department, Tehran, Iran