

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های زندگی، سلامت روان، بهداشت روان.

#### مقدمه

باتوجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده‌سازی افراد به‌منظور رویارویی با موقعیت‌های دشوار امری ضروری به‌نظر می‌رسد؛ به همین دلیل روان‌شناسان برای پیشگیری از بیماری‌های روانی و ناهنجاری‌های اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز کرده‌اند. «آموزش مهارت‌های زندگی» به توانایی‌هایی گفته می‌شود که زمینه‌سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد و این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد ضمن پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی، و بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل مؤثری با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین‌فردی روبه‌رو شود. (کریم‌زاده و همکاران، ۱۳۸۸).

آنچه امروز تحت عنوان مهارت‌های زندگی شناخته می‌شود، تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت‌ها لایه‌لای تعالیم

هدف اصلی این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی بود. تمامی دانش‌آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی شهرستان رشتخوار در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ جامعه آماری این پژوهش را تشکیل می‌دادند که شصت دانش‌آموز دختر به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه سی نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ابزارهای پژوهش مشتمل بر آزمون سلامت روان کلدبرگ و راهنمای عملی آموزش مهارت‌های زندگی بود. ضریب پایایی پرسش‌نامه سلامت عمومی گلدبرگ ۹۱ درصد محاسبه شده است. علامه (۱۳۸۴) نیز با اجرای این مقیاس روی یک نمونه دانش‌آموز پایایی این مقیاس را با روش تنصیف ۸۳ درصد و با روش آلفای کرونباخ ۸۴ درصد برآورد کرده است. در روش تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون آماری گروه‌های مستقل استفاده شد و نتیجه حاصله نشان داد که تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی، سلامت روان دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد.

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی معنادار بوده، اما بر نارسا کنش‌وری اجتماعی و افسردگی معنادار شهرستان رشتخوار نبوده است.

محمد رحمان پور

مریم سادات سید شریفی

شهرستان رشتخوار

# تأثیر آموزش مه

# بر سلامت روان دان

الهی به خصوص در قرآن و احادیث پیامبر(ص) و ائمه معصومین بیان شده است. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی می‌شود. این توانایی‌ها فرد را در مواجهه با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند با دیگر انسان‌های جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگار باشد و سلامت روانی خود را حفظ کند.

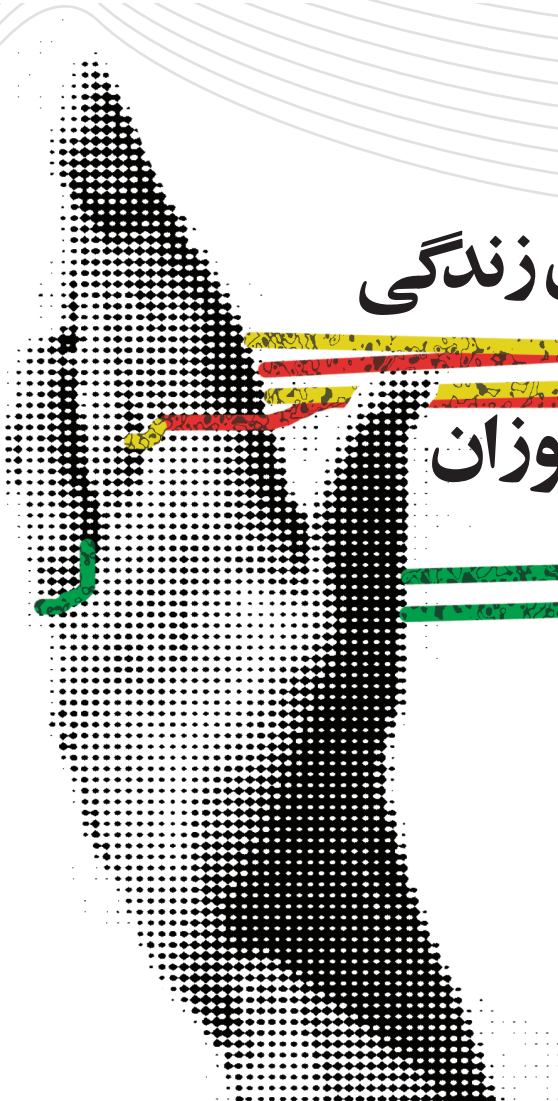
بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌شود.» (ناصری، ۱۳۸۴). در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود. بنابراین، کمک به کودکان در رشد و گسترش مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی مطلوب، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس آدم‌ها در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت‌های اجتماعی لازم برای سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده ضروری به نظر می‌رسد.» (شعاری‌نژاد، ۱۳۷۱). بنابراین با توجه به اهمیت مهارت‌های زندگی با اهداف گوناگون پیشگیری

و ارتقای سطح سلامت روانی، ضرورت آموزش این گونه مهارت‌ها به کودکان برای ما آشکار می‌شود.

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان یکی از برنامه‌های پیشگیرانه‌ای است که در سطح جهانی بدان توجه شده است. سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> برای افزایش سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی برنامه‌ای تحت عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی» تدارک دیده و در سال ۱۹۹۳ در یونیسف<sup>۲</sup> (صندوق کودکان در سازمان ملل متحد) طرح کرده است. از آن سال به بعد این برنامه در بسیاری از کشورها مورد مطالعه قرار گرفته است (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم‌آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۷). پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس انجام گرفته‌اند، تأثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف سازگاری و سلامت روانی نشان می‌دهند. به‌طور کلی آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی در موارد زیر تأثیر مثبت دارد: رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس (تعامل اجتماعی مثبت بین همکاران)، افزایش توانایی حل مسئله، خودآگاهی، کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، کم شدن رفتارهای بزهکارانه، ایجاد جایگاه مهار درونی،

## ارت‌های زندگی

## ش آموزان



مقبولیت اجتماعی، مقابله با بحران، رویارویی اجتماعی، افزایش جرئت‌ورزی، خودپنداره مثبت، مهارت‌های کلامی و غیرکلامی اجتماعی مناسب (موت؛ اسمیت و ورداسکی<sup>۲</sup>، به نقل از ناصری، ۱۳۸۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های زندگی به ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان در جنبه‌های گوناگون زندگی کمک می‌کند و از اساسی‌ترین برنامه‌های پیشگیرانه در سطح اولیه به‌شمار می‌رود. سلامتی بخش اصلی یک زندگی با طراوت است و مدارس نقش مهمی در آگاه ساختن کودکان و نوجوانان از مسائل بهداشتی و سلامتی و آموزش مهارت‌های زندگی دارند.

می‌توان گفت که راه‌حل اساسی برای کاهش مشکلات بهداشت روانی در کودکی و نوجوانی، آماده‌سازی آنان برای استفاده از این‌گونه مهارت‌ها و توانایی‌ها به هنگام مقابله با مسائل این دوره است تا بدان وسیله کفایت و شایستگی کودک و نوجوان و رفتارهایی که سلامتی را افزایش می‌دهند، موجبات بهداشت روانی آنان را فراهم کند. تحقیقات گوناگون بیانگر این مطلب است که این امر می‌تواند از طریق آموزش مهارت‌های زندگی میسر شود.

#### یافته‌ها

آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سلامت روان دانش‌آموزان تأثیر دارد. پژوهش‌های گوناگونی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش‌ها را بر جنبه‌های متفاوت سلامت روان نشان می‌دهد. بنابراین آن‌گونه که مشاهده می‌شود نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان، با دیگر پژوهش‌ها در این زمینه یا زمینه‌های مشابه کاملاً مطابقت دارد. این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به فرضیه اول با نتایج دیگر پژوهش‌ها است.

آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش نشانه‌های ناهماهنگی‌های بدنی - حرکتی جسمانی دانش‌آموزان تأثیر دارد. پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرا برنامه مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش‌ها را بر کاهش نشانه‌های جسمانی نشان می‌دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش‌های انجام‌شده توسط ونزل ویکتوریا و همکاران (۲۰۰۹)؛ حقیقی و همکاران (۱۳۸۵)؛ ثمری و لعلی فاز (۱۳۸۴) و آقاجانی (۱۳۸۱) مطابقت دارد. این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش‌هاست.

آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب و

بی‌خوابی دانش‌آموزان تأثیر دارد. پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش‌ها را بر کاهش اضطراب و بی‌خوابی نشان می‌دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش‌های انجام‌شده توسط شریفی (۱۳۸۲) و بیگلو (۱۳۷۴) مطابقت دارد. این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش‌هاست.

آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش کژکاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر دارد. پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش‌ها را بر کاهش کژکاری اجتماعی را نشان می‌دهد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های انجام‌شده توسط موت و همکاران (۱۹۹۵)؛ شریفی (۱۳۸۲) و بیگلو (۱۳۷۴) مطابقت ندارد. این امر نشانگر عدم تأیید و ناهمخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش‌هاست. آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش افسردگی دانش‌آموزان تأثیر دارد. پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت، تأثیر این آموزش‌ها را بر کاهش افسردگی نشان می‌دهد اما نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش‌های انجام‌شده توسط شریفی (۱۳۸۲)؛ بیگلو (۱۳۷۴) و بایپیری (۱۳۷۶) مطابقت ندارد. این امر نشانگر عدم تأیید و ناهمخوانی نتایج مربوط به این فرضیه با نتایج دیگر پژوهش‌هاست.

آموزش مهارت‌های زندگی برنامه‌ای است که سودمندی‌های آن در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است. به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه حاکی از آن است که از رهگذر آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به ارتقای سطح سلامت روانی کودکان و نوجوانان همت گماشت.

مدارس در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی و ارتقاء سطح بهداشت روان دانش‌آموزان نقش مهمی دارند. به این دلیل در سال‌های اخیر، برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر مدرسه گسترش یافته‌اند. شواهد نشان می‌دهند که این‌گونه برنامه‌ها نتایج و پیامدهای مطلوبی را در افزایش عملکرد تحصیلی و کاهش رفتارهای خطرآفرین میان دانش‌آموزان به‌دنبال دارند. بدین ترتیب نقش و اهمیت برنامه مهارت‌های زندگی با توجه به اهداف سازنده آن‌ها در ابعاد گوناگون زندگی نسل نوجوان و جوان انکارناپذیر است (آقاجانی، ۱۳۸۱). به دلیل اینکه اکثر جمعیت ایران را کودکان و نوجوانان دانش‌آموز تشکیل می‌دهند، ضروری است با ایجاد





## با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند:

### مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

**رشد کورک** (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه اول دوره دبستان)

**رشد نوآموز** (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره دبستان)

**رشد دانش‌آموز** (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره دبستان)

**رشد نوجوان** (برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)

**رشد جوان** (برای دانش‌آموزان دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی)

### مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماه نامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

رشد آموزش ابتدایی • رشد آموزش راهنمایی تحصیلی • رشد تکنولوژی

آموزشی • رشد مدرسه فردا • رشد مدیریت مدرسه • رشد معلم

### مجله‌های بزرگسال و دانش‌آموزی تخصصی

(به صورت فصلنامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

رشد برهان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی) •

رشد برهان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه) • رشد آموزش قرآن

رشد آموزش معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی • رشد آموزش هنر

رشد آموزش مشاور مدرسه • رشد آموزش تربیت بدنی • رشد آموزش علوم اجتماعی

رشد آموزش تاریخ • رشد آموزش جغرافیا • رشد آموزش زبان • رشد آموزش

ریاضی • رشد آموزش فیزیک • رشد آموزش شیمی • رشد آموزش زیست‌شناسی

رشد آموزش زمین‌شناسی • رشد آموزش فنی و حرفه‌ای • رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان مراکز تربیت معلم و رشته‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شوند.

نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی.

تلفن و نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

زمینه‌های مناسب به امر ارتقای بهداشت روانی و سطح سلامت در مدارس پرداخته شود و شرایطی فراهم شود تا مسئولان مدارس، برنامه‌ریزان، مشاوران، روان‌شناسان و دیگر دست‌اندرکاران آموزش و پرورش کشور از طریق آشنایی با موضوعات بهداشت روانی، کودکان و نوجوانان را برای دستیابی به روان سالم یاری دهند.

### پیشنهادها

• تشکیل کمیته تخصصی آموزش مهارت‌های زندگی در آموزش و پرورش به‌منظور برنامه‌ریزی و اقدام منسجم درخصوص آموزش مهارت‌های زندگی در محیط‌های دانش‌آموزی.

• به‌منظور آگاهی از نیازها و مشکلات مهم روانی-اجتماعی دانش‌آموزان و شناسایی ضرورت‌ها و محورهای اصلی آموزش مهارت‌های زندگی، گروه‌های مشاوره درصدد جمع‌آوری اطلاعات لازم با استفاده از تحقیقات و پژوهش‌های انجام گرفته و نیازسنجی و نظرسنجی از دانش‌آموزان بر آیند و در این رابطه اقدامات لازم توسط سازمان‌های مربوطه (آموزش و پرورش) را انجام دهند.

• برگزاری جلسات آموزشی مهارت‌های گوناگون زندگی برای والدین توسط سازمان‌های مردم‌نهاد.

• وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و مؤسساتی که به‌نوعی با تعلیم و تربیت، آموزش، گسترش بهداشت روانی و اصلاح و تربیت قشر نوجوان سروکار دارند، می‌توانند از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به سلامت روان و افزایش مهارت‌های آنان کمک کنند.

• درس آموزش مهارت‌های زندگی از سال تحصیلی ۷۸-۷۷ به‌عنوان درسی اختیاری در برنامه درسی دانش‌آموزان قرار گرفته است. با تبدیل این درس به واحدی اصلی و نیز آموزش صحیح و عملی آن به تمامی دانش‌آموزان پایه‌های تحصیلی می‌توان موجبات ارتقای هرچه بیشتر آنان را در ابعاد گوناگون سلامت روان و عزت نفس فراهم کرد و همچنین از نتایج آن در پیشگیری از مشکلات و ناهنجاری‌های شایع کودکان و نوجوانان استفاده بهینه کرد.

• از طریق رسانه‌های گروهی و بهره‌گیری از کارشناسان مجرب به آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک برنامه همگانی پرداخته شود

پی‌نوشت

1. World Health Organization
2. UNICEF
3. Moot, Smith & Wordski
4. Botvin & Eng

منابع در دفتر مجله موجود است.