مجلهٔ پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت
شمارهٔ پیاپی ۶۹، پاییز و زمستان، سال۱۴۰۱
Journal of research on Issues of Education
مقاله علمی پژوهشی
http://isoedmag.ir
Research Article

عنوان: اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی و سازگاری اجتماعی دانشجومعلمان دختر دانشگاه فرهنگیان مازندران

مریم عنایتی شبکلایی[۱]، مائده عنایتی شبکلایی[۲]، محمد باقری دادوکلایی[۳]

چکیده

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی و سازگاری اجتماعی دانشجومعلمان دختر دانشگاه فرهنگیان مازندران می‌باشد. روش پژوهش حاضر پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل و جامعه ی آماری آن ،دانشجویان دختر واحدهای دانشگاه فرهنگیان استان مازندران ۱۲۰۰ نفرمی باشد که از بین واحد های استان،دانشگاه فرهنگیان ساری به صورت تصادفی ۲۸۰ نفرانتخاب شد .پرسشنامه امنیت روانی مزلو و سلامت روان ۲۵- scl توسط همه ی دانشجویان تکمیل گردید و از بین آنها تعداد ۴۰ نفر که پایین ترین نمره را کسب کردند،به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره قرار گرفتند و مهارتهای زندگی طی ۱۲ جلسه به گروه آزمایش ،آموزش داده شد و پس از ۶ هفته از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد سپس تجزیه اطلاعات با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس انجام گرفت. نتایج پژوهش حاضر بیان میدارد که آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و امنیت روانی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان استان مازندران (p ; ۳۵, <۰/۰۰۱ F = ۳۴۹/۱۶۵ df:۲) مؤثر بوده و اندازه اثر گروه ۰/۹۰۴ بدست آمده است. سطح اولیه سلامت روان و نیز سطح اولیه امنیت روانی به ترتیب با اندازه اثر ۰/۴۳۸ و ۰/۵۸۷ مؤثر بوده است. در نتیجه آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی و سازگاری اجتماعی دانشجومعلمان دختر دانشگاه فرهنگیان مازندران موثر واقع شده است.

اطلاعات مربوط به مقاله

کلید واژگان
مهارت زندگی، امنیت روانی، سازگاری اجتماعی، دانشجو معلم

[۱]. دکتری روان‌شناسی تربیتی،دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران maryamenayati30@gmail.com
[۲]. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه علوم تحقیقات واحد رودهن، رودهن، ایران Mohammadbagheridd19@gmail.com
[۳]. دانشجوی کارشناسی رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان ساری، ساری، ایران maedeh.enayati777@gmail.com

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-10-30]

مقدمه

تغییرات انبوهی که امروزه بر زندگی بشر سایه افکنده اند، جوامع بشری را در هاله ای از آسیب‌های روانی و اجتماعی و چالش های فراوان فرو برده اند.آلوین تافلر سه موج را در رشد بشر بیان کرده که اولین موج آن حرکت از کشاورزی چوپانی به سوی کشاورزی متحرک، دومین آن حرکت از کشاورزی متحرک به سوی صنعتی شدن و سومین آن که اکنون در آن هستیم حرکت از جامعه صنعتی به اطلاعاتی است(نورزاده و عظیمی سوران،۱۳۹۳). امروزه صدای ضربه سنگین طبل تکنولوژی، ربات، هوش مصنوعی، فیبر نوری وارتباطات دوربرد در اطراف ما طنین انداز است و پیام آن برای ما این است که آینده ای نیست مگر آنکه از آن ها برای بودن در زندگی براساس تکنولوژی و اطلاعات استفاده کنیم. تافلر ادعا می کند گذر از یک موج به موج دیگر همیشه با تزلزل و انقلاب همراه بوده و این علائم در عصری که ما نیز امروزه در آن زندگی می کنیم کاملاً مشهود است. مشخصه عصر ما ناآرامی ، تخلف جوانان، استرس و ...است. زندگی در دوره ای که تغییرات در آن سریع است سخت بوده چرا تغییرات همواره ناشناخته اند و مردم در مقابل تغییرات گیج و آشفته می شوند، بنابراین باید برای کاهش فشار ناشی از این تغییرات، مهارت های زندگی افراد را افزایش داد(دهدار و دهدار،۱۳۹۷). مهارت های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند واین توانایی‌ها را قادر می‌سازند مسئولیت‌های نقش اجتماعی را بپذیرد و بدون لطمه برنامه آموزش‌های مهارت‌های زندگی روش موثری در جهت شخصیت سالم دانشجویان و تامین و حفظ کیفیت زندگی آنها تلقی می‌شود به این ترتیب مراکز آموزش عالی به جای این که تنها برای افزایش کارایی و انگیزه دانشجویان تمرکز نمایند باید بر تامین سلامت و حفظ روان آنها تاکید نمایند و اقدامات لازم را به منظور تحقق انجام دهند چرا که اگر هدف فوق تحقق یابد بسیاری از مشکلات دانشجویان کاهش می‌یابد(طالبی،۱۴۰۰).

حال پرسشی در اینجا پیش می‌آید؛ با توجه به توضیحات داده شده و تبیین چالش‌های ناشی از عصر حاضر، آیا آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند بر امنیت روانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان تاثیر داشته باشد؟ اصلا سازگاری اجتماعی و امنیت روانی چه جایگاه و تاثیری در زندگی می‌توانند داشته باشند؟

امنیت روانی حالتی است که در آن فرد اطمینان دارد از اینکه نیازها و خواسته‌های شخصی‌اش تحقق میابند؛ به عبارت دیگر، امنیت روانی یعنی آسایش خاطر ناشی از اطمینان شخص به ارضای نیازمندی‌ها و خواهش‌های خود و اطمینان از اینکه هیچکس او را تهدید نمیکند(دهقانی و ابراهیمی،۱۳۹۹). احساس امنیت برای حفظ سلامت جسمی و روانی انسان الزام و ضروری است. احساس عدم امنیت دائم شخص را در حالت بسیج قوا و به هم ریختگی سوخت وساز بدن قرار میدهد و اگر ادامه یابد، موجود را به سوی بیماری‌های جسمانی و روانی سوق خواهد داد .تأثیری که احساس ناایمنی بر انسان دارد، ایجاد حالت تنش و برانگیختگی و عدم تعادل است. نگرانی، ترس، وحشت و اضطراب، تنش و عصبانیت، جملگی از پیامدهای نایمنی هستند. فردی که نیازهای ایمنی او ارضا شده باشد همواره احساس دوستی و عشق، تعلق، آسودگی و راحتی، پذیرش خود و دیگران، عزت نفس، قدرت، دلگرمی، ثبات هیجانی، خوشنودی، علاقه اجتماعی، مهربانی، همدلی، فقدان تمایلات روان رنجوری و روان پریشی دارد(هالا و همکاران،۲۰۱۹). مولفه دیگری که آموزش‌های مهارت زندگی می‌تواند بر آن اثرگذار باشد، سازگاری اجتماعی می‌باشد. شواهدی وجود دارد که تعامل مداوم و مطلوب با محیط اجتماعی تأثیرات مثبتی بر وضعیت سلامت و بهزیستی فرد دارد. درمقابل، انزوای اجتماعی یا فقدان روابط اجتماعی نزدیک با وضعیت سلامت ضعیف و افزایش خطر مرگ همراه است(اینگلهارت،۲۰۱۶). بعد اجتماعی تأثیر بسزایی در وضعیت سلامت و خصوصا کیفیت زندگی دارد. یکی از عوامل تعیین کنندهٔ سلامت اجتماعی، سازگاری اجتماعی است (حلاجی و صدیقی تهرانی،۱۳۹۹). سازگاری اجتماعی به عنوان مهم ترین شاخص سلامت روان یکی از موضوعاتی است که در دهه های اخیر مورد توجه روان شناسان بوده است (تقیه و همکاران،۱۳۹۸). به عقیدهٔ اریندل سازگاری اجتماعی ناراحتی و ترسی است که در تعاملات اجتماعی روی می دهد. تیلور و همکاران سازگاری اجتماعی را توجه انتخابی به تشدیدکننده های تهدیدهای اجتماعی و تحریف قضاوت رویدادهای اجتماعی تعریف کرده اند (شلانی و آبباریکی،۱۳۹۶). سازگاری اجتماعی شامل تعامل مؤثر فرد با محیط زندگی بوده نشانه های آن داشتن احساسات مثبت دربارهٔ خود، شرکت در فعالیت های اجتماعی، لذت بردن از ارتباط با دیگران، احساس آرامش در موقعیت های ناآشنا، داشتن احساسات مثبت دربارهٔ دیگران و توانایی تأثیرگذاری بر دیگران است. سازگاری اجتماعی به فرد امکان می دهد که محیط اجتماعی را درک کند، در محیط مشارکت کند و بر فعالیت های گوناگون تسلط یابد(ذبیح قاسمی و همکاران،۱۳۹۸). در دوران دانشجویی به دلیل اینکه ارتباط با هم سالان و جامعه افزایش میابد، سازگاری اجتماعی از اهمیت ویژ ه‌ای برخوردار است.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-10-30]

در همین راستا تحقیقاتی مشابه با پژوهش حاضر صورت گرفته است از جمله احقاقی(۱۴۰۱) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت حل مسئله بر امنیت روانی کودکان به این نتیجه رسیده است که آموزش مهارت حل مسئله بر ارتقای امنیت روانی موثر بوده است.

عباداتی و عباداتی(۱۴۰۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه طرحواره جنسیتی و سازگاری اجتماعی نوجوانان به این نتیجه رسیده‌اند که بین طرحواره جنسیتی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر رابطه وجود دارد. بنابراین اصلاح یا استحکام طرحواره‌های جنسیتی جهت دستیابی به سازگاری اجتماعی دانش آموزان اهمیت دارد.

نظری راد و همکاران(۱۴۰۰) در پژوهشی تحت عنوان تدوین مدل سازگاری زناشویی بر اساس امنیت روانی، صفات شخصیت و سبک‌های دلبستگی: نقش واسطه‌ای رشد روانی به این نتیجه رسیده‌اند که مهمترین تأثیرپذیری سازگاری زناشویی شامل امنیت روانی، صفات شخصیت، رشد روانی و سبک‌های دلبستگی است.

مختارنژاد و زینالی(۱۴۰۰) در مقاله‌ای تحت عنوان نقش همدلی عاطفی، ارتباط خانوادگی و مهارت های ارتباطی والدین در سازگاری اجتماعی نابینایان به این نتیجه رسیده‌اند که برای بهبود سازگاری اجتماعی نابینایان می توان میزان همدلی عاطفی، ارتباط خانوادگی و مهارت های ارتباطی والدین را از طریق کارگاه های آموزشی ارتقا داد.

حسینی(۱۴۰۰) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر جرأت ورزی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر گچساران به این نتیجه رسیده است که نتایج تحلیل کواریانس در روش آموزش مهارت های زندگی افزایش بیش تر جرات ورزی و خودکارآمدی در گروه های آزمایشی را نسبت به گروه کنترل نشان داد. بنابراین آموزش مهارت های زندگی بر جرأت ورزی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم مؤثر است.

شاکریان و قربانی(۱۴۰۰) در مقاله‌ای با عنوان تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش آشفتگی روانی و افزایش کیفیت زندگی بیماران فشار خونی به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش مهارت های زندگی بر کاهش آشفتگی روانی و افزایش کیفیت زندگی بیماران فشار خونی که میتواند از طریق متغیرهای اضطراب و افسردگی و کیفیت زندگی ، شناخت بیماران فشار خونی را تغییر دهد و آنها را قادر سازد که عقیده مثبتتری در کنترل خودشان داشته باشند.

فرخ‌نژاد و همکاران(۱۳۹۹) در پژوهشی تحت عنوان ارزشیابی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در زندان‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که شرکت در دوره آموزش مهارت های زندگی به زندانیان در واکنش مثبت به مهارت های زندگی، افزایش دانش مهارت‌های زندگی، بهبود قابلیت کاربست مهارت‌های زندگی درجهت کاهش رفتارهای نابهنجار و پرخطر و تحقق اهداف مهارت‌های زندگی مؤثر بوده است.

هدف پژوهش

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر

فرضیه‌های پژوهش

آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر تاثیر مثبت دارد.

آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر تاثیر منفی دارد.

آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر تاثیری ندارد.

روش تحقیق

روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل و جامعه ی آماری آن ،دانشجویان دختر واحدهای دانشگاه فرهنگیان استان مازندران ۱۲۰۰ نفرمی باشد که از بین واحد های استان،دانشگاه فرهنگیان ساری به صورت تصادفی ۲۸۰ نفرانتخاب شد. پرسشنامه امنیت روانی مزلو و سلامت روان ۲۵- scl توسط همه ی دانشجویان تکمیل گردید و از بین آنها تعداد ۴۰ نفر که پایین ترین نمره را کسب کردند، به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره قرار گرفتند و مهارتهای زندگی طی ۱۲ جلسه به گروه آزمایش ،آموزش داده شد و پس از ۶ هفته از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد سپس تجزیه اطلاعات با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس انجام گرفت.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-10-30]

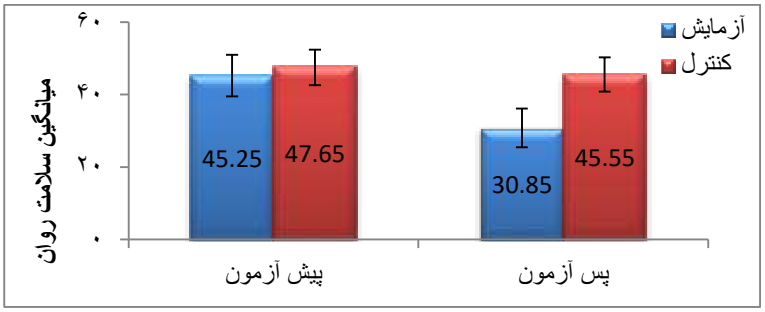
برای جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسشنامه امنیت روانی مازلو و سلامت روان استفاده شده است. پرسشنامه امنیت روانی توسط مازلو (۱۹۵۲) به منظور سنجش امنیت روانی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۷۱ سوال و از ده عامل (عامل اول :ادراک واقعیت، سازگاری، امنیت عاطفی، امنین اجتماعی و موفقیت درکار .عامل دوم :احساس حقارت وطردشدن،تعارض خانوادگی، افسردگی، وابستگی، ناایمنی شخصی و نا ایمنی هیجانی. عامل سوم :اعتقاد، اعتماد به نفس، اطمینان به خود، احساس ارزش شخصی، موفق بودن درکار و خودآگاهی. عامل چهارم :تنیدگی، تنش هیجانی، عصبیت وآشفتگی. عامل پنجم: احساس خود کم بینی، بدگمانی و هراس عمومی .عامل ششم : سازگاری، صمیمی بودن، مقبولیت و پیوستگی با دیگران .عامل هفتم :نگرانی و ترس از آینده .عامل هشتم :احساس حرمت (نسبت به خود وغیره) و احساس ایمنی. عامل نهم: علاقه اجتماعی، همدردی با انسان ها و گرایش به مساله گشایی. عامل دهم: احساس تنهایی و طرد شدن (انزوا).تشکیل شده و بر اساس طیف دو گزینه ای با سوالاتی مانند (آیا هرگز فکر اینکه مردم شما را درخیابان نگاه می‌کنند برایتان تولید اشکال کرده است؟ به سنجش امنیت روانی (ایمنی و نا ایمنی) می پردازد.

یافته‌ها

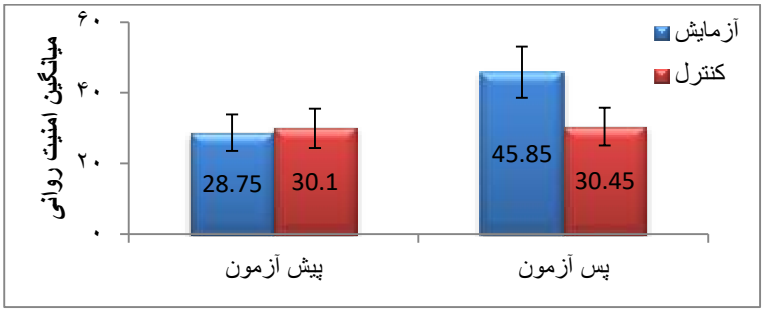
در این بخش به گزارش یافته های توصیفی و استنباطی پژوهش پرداخته شد. نمونه مورد مطالعه دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه فرهنگیان استان مازندران بودند که میانگین سنی گروه آزمایش۲۲/۱۵ سال و گروه کنترل ۲۱/۷۵ سال بود و دو گروه از نظر میانگین سن همگن بودند(P=۰/۴۸۱) .

جدول ۱: گزارش میانگین و انحراف معیار سلامت روان و امنیت روانی در طی مطالعه به تفکیک گروه

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		درصد تغییر	وضعیت
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
سلامت روان	آزمایش	۴۵/۲۵	/۷۴۸۵	۳۰/۸۵	/۳۴۴۵	۳/۸۲۱	کاهش
	کنترل	۴۷/۶۵	/۰۱۹۵	۴۵/۵۵	/۷۱۸۴	۴/۴۰	کاهش
امنیت روانی	آزمایش	۲۸/۷۵	/۱۶۹۵	۴۵/۸۵	/۲۲۸۷	۵/۴۸۹	افزایش
	کنترل	۳۰/۱۰	/۷۶۷۵	۳۰/۴۵	/۳۷۵۵	۱/۱۶	افزایش



[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-10-30]



نمودار۱. ترسیم سلامت روان و امنیت روانی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان مازندران در طی مطالعه به تفکیک گروه

نتایج از جدول۱ و نمودار ۱ نشـان داد میانگین سـلامت روان در در گروه آزمایش در پیش آزمون ۴۵/۲۵ بود که بعد از مداخله به ۳۰/۸۵ به اندازه ۳۱/۸۲ درصد کاهش داشت که کاهش سطح سلامت عمومی با توجه به شیوه نمره گزاری روند بهبود را نشان می دهد. در گروه کنترل میانگین سلامت روان از ۴۷/۶۵ به ۴۵/۵۵ تغیر کاهشی ۴/۴۰ درصدی داشت . همچنین نتایج نشان داد میانگین سلامت امنیـت روانی در در گروه آزمایش در پیش آزمون ۲۸/۷۵ بود که بعد از مداخله آموزش مهارت های زندگی به ۴۵/۸۵ به اندازه ۵۹/۴۸ درصد افزایش داشت در گروه کنترل میانگین امنیت روانی از ۳۰/۱۰ به ۳۰/۴۵ تغییر داشت.

جهت بررسـی اثر بخشـی آموزش مهارتهای زندگی بر امنیت روانی و سـلامت روانی از تحلیل کوواریانس اسـتفاده شـد که قبل ازگزارش بررسی مفروضه های تحلیل کوواریانس پرداخته شد.

جدول۲: بررسی نرمال بودن توزیع دادهها در متغیر سلامت روان و و امنیت روانی در طی مطالعه

متغیرها	تست	آزمایش		کنترل		کلی	
		شاپیرو ویلک	مقدار احتمال	شاپیرو ویلک	مقدار احتمال	شاپیرو ویلک	مقدار احتمال
سلامت روان	پیش	۰/۹۴۲	۰/۲۶۰	۰/۹۴۷	۰/۳۲۱	۰/۹۵۶	۰/۱۲۰
	پس	۰/۹۷۳	۰/۸۲۱	۰/۹۵۲	۰/۳۹۵	۰/۹۵۹	۰/۱۴۹
امنیت روانی	پیش	۰/۹۵۷	۰/۴۸۵	۰/۹۵۶	۰/۴۷۴	۰/۹۶۰	۰/۱۶۸
	پس	۰/۹۱۷	۰/۰۸۶	۰/۹۵۹	۰/۵۳۴	۰/۹۴۷	۰/۰۵۸

با توجه به اطلاعات جدول ۲ ملاحظه شد فرض نرمال بودن متغیرهای تحقیق به تفکیک گروهها و نیز در حالت کلی در طی مطالعه تحت آزمون شاپیرو ویلک(حجم نمونه کمتر از ۵۰نفر بود) پذیرفته می شود (P>۰/۰۵)

جدول ۳: بررسی برابری میانگین و واریانس دو گروه طی مطالعه

مقیاس‌ها	پیش آزمون				پس آزمون	
	آزمون لیون		آزمون t مستقل		آزمون لیون	
	آماره F	مقدار احتمال	آماره t	درجه آزادی	مقدار احتمال	F	مقدار احتمال
سلامت روان	۰/۵۹۹	۰/۴۴۴	-۱/۴۰۷	۳۸	۰/۱۶۸	۰/۰۶۸	۰/۷۹۶

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-10-30]

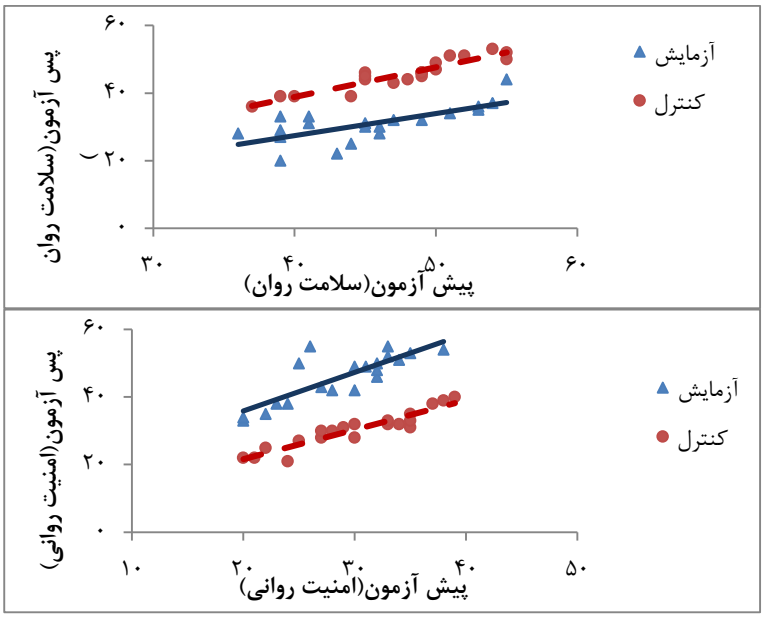
امنیت روانی	۰/۲۴۵	۰/۶۲۴	-۰/۷۸۰	۳۸	۰/۴۴۰	۳/۷۱۳	۰/۰۶۱

از دیگر مفروضه های استفاده از تحلیل کوواریانس برقراری فرض یکسان بودن میانگین در پیش آزمون و همگنی واریانس متغیرها در طی مطالعه است. که نتایج جدول ۳ نشان داد سلامت روان و نیز امنیت روانی در مرحله پیش‌آزمون مقادیر میانگین مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل با هم اختلاف آماری معنی‌داری ندارند(P>۰/۰۵) همچنین تحت آزمون لیون در مرحله پیش آزمون و پس آزمون همگنی واریانس برقراربود (P>۰/۰۵) .

جدول ۴: بررسی رابطه خطی بین پیش – پس‌آزمون در متغیر های تحقیق

متغیر	همبستگی	آمارهF	مقدار احتمال
سلامت روان	۰/۵۹۴	۱۸/۸۸	۰/۰۰۲
امنیت روانی	۰/۶۶۷	۷۸/۲۰	<۰/۰۰۱

از شروط بعدی که باید سنجش شود وجود رابطه خطی بین مقادیر پیش‌آزمون – پس‌آزمون است. که در درجدول۵ملاحظه شد مقادیر همبستگی بین متغیر کمکی پیش‌آزمون با متغیر وابسته پس‌آزمون در سلامت روان و امنیت روانی معنی‌دار بوده بطوری که مقادیر احتمال حاصل از نتایج آزمون F دلالت بر خطی بودن این روابط دارد.



نمودار ۲: بررسی همگنی شیب خط رگرسیون در متغیر سلامت روان و امنیت روانی

یکی از مفروضه ای اساسی در تحلیل کوواریانس همگنی شیب خط رگرسیون است که در نمودار۳ ملاحظه شد اثر متقابل بین پیش ازمون گروه در متغیر های سلامت روان و امنیت روان رد می شود و فرض همگنی شیب خط رگرسیون با توجه به عدم تقاطع خطوط پذیرفته می شود .

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-10-30]

جدول ۵: تحلیل کوواریانس چند متغیره جهت تعین اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و امنیت روانی

منبع تغییرات	روش	مقدار شاخص	آماره فیشر F	درجه آزادی	Sig	اندازه اثر	Box's Test
سلامت روان (پیش)	اثر پیلایی	۰/۴۳۸	۶۵۶/ ۱۳	(۳۵و ۲)	۰۰۱/ > ۰	۰/ ۴۳۸	۲/۸۷۳ P= ۰/۰۳۵
	لامبداویلکنز	۰/۵۶۲	۶۵۶/ ۱۳	(۳۵و ۲)	۰۰۱/ > ۰	۰/ ۴۳۸	
	هتلینگ	۰/۷۸۰	۶۵۶/ ۱۳	(۳۵و ۲)	۰۰۱/ > ۰	۰/ ۴۳۸	
	ریشه بزرگ رویز	۰/۷۸۰	۶۵۶/ ۱۳	(۳۵و ۲)	۰۰۱/ > ۰	۰/ ۴۳۸	
امنیت روانی (پیش)	اثر پیلایی	۰/۵۸۷	۸۹۵/ ۲۴	(۳۵و ۲)	۰۰۱/ > ۰	۰/ ۵۸۷	
	لامبداویلکنز	۰/۴۱۳	۸۹۵/ ۲۴	(۳۵و ۲)	۰۰۱/ > ۰	۰/ ۵۸۷	
	هتلینگ	۱/۴۲۳	۸۹۵/ ۲۴	(۳۵و ۲)	۰۰۱/ > ۰	۰/ ۵۸۷	
	ریشه بزرگ رویز	۱/۴۲۳	۸۹۵/ ۲۴	(۳۵و ۲)	۰۰۱/ > ۰	۰/ ۵۸۷	
اثر گروه	اثر پیلایی	۰/۹۰۴	۳۴۹/ ۱۶۵	(۳۵و ۲)	۰۰۱/ > ۰	۰/ ۹۰۴	
	لامبداویلکنز	۰/۰۹۶	۳۴۹/ ۱۶۵	(۳۵و ۲)	۰۰۱/ > ۰	۰/ ۹۰۴	
	هتلینگ	۸/۴۴۹	۳۴۹/ ۱۶۵	(۳۵و ۲)	۰۰۱/ > ۰	۰/ ۹۰۴	
	ریشه بزرگ رویز	۹/۴۴۸	۳۴۹/ ۱۶۵	(۳۵و ۲)	۰۰۱/ > ۰	۰/ ۹۰۴	

همان‌گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و امنیت روانی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان استان مازندران ($F = ۱۶۵/۳۴۹$ df ,:۲ ,۳۵ ; $p <$ ۰/۰۰۱) مؤثر بوده و اندازه اثر گروه ۰/۹۰۴ بدست آمده است. سطح اولیه سلامت روان و نیز سطح اولیه امنیت روانی به ترتیب با اندازه اثر ۰/۴۳۸ و ۰/۵۸۷ مؤثر بوده است.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-10-30]

جدول ۶:آزمون تحلیل کوواریانس یک متغیره جهت تعین اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و امنیت روانی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مربعات SS	درجه آزادی df	میانگین مربعات MS	آماره فیشر F	Sig	اندازه اثر
سلامت روان	پیش‌آزمون	۶/۱۰۶ ۲۲	۱	۶/۱۰۶ ۲۲	/۰۳۰ ۶۷	۰۰۰۱ <۰/	۶۴ /۴ ۰
	اثر گروه	۱/۸۱۲ ۵۸۱	۱	۱/۸۱۲ ۵۸۱	/۴۳۷ ۱۷۰	۰۰۰۱ <۰/	۸۲ /۲ ۰
	خطا	۳/۳۹۴ ۴۳	۳ ۷	۹/۲۸۱			
امنیت روانی	پیش‌آزمون	۱/۲۴۱ ۱۱۹	۱	۱/۲۴۱ ۱۱۹	/۰۷۲ ۹۸	۰۰۰۱ <۰/	۷۲ /۶ ۰
	اثر گروه	۲/۴۷۸ ۷۵۷	۱	۲/۴۷۸ ۷۵۷	/۶۲۱ ۲۴۱	۰۰۰۱ <۰/	۸۶ /۷ ۰
	خطا	۴/۲۵۹ ۲۲	۳ ۷	۱/۴۱۲ ۱			

با توجه به یافته‌های بیان شده از جدول ۶ ملاحظه شد در سطح خطای ۰/۰۵ تحت تحلیل کوواریانس یک متغیره آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان مازندران موثر واقع شده است ($F = ۱۷۰/۴۳۷$ $df: ۱, ۳۷$; $p <۰/۰۰۱$) و اندازه تاثیر آن ۰/۸۲۲ است. همچنین در سطح خطای ۰/۰۵ تحت تحلیل کوواریانس یک متغیره آموزش مهارت های زندگی بر امنیت روانی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان مازندران موثر واقع شده است ($F = ۲۴۱/۶۲۱$ $df: ۱, ۳۷$; $p <۰/۰۰۱$) و اندازه تاثیر آن ۰/۸۶۷ است.

بحث و نتیجه‌گیری

یکی از ویژگی‌های دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم ناآرامی، تخلف جوانان، استرس و... است. زندگی در دوره ای که تغییرات در آن سریع است سخت بوده چرا تغییرات همواره ناشناخته اند و مردم در مقابل تغییرات گیج و آشفته می‌شوند، بنابراین باید برای کاهش فشار ناشی از این تغییرات، مهارت های زندگی افراد را افزایش داد. لذا با توجه به حساسیت موضوع، پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی و سازگاری اجتماعی دانشجومعلمان دختر دانشگاه فرهنگیان مازندران می‌باشد. یافته‌های پژوهش

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-10-30]

حاکی از آن است که میانگین سلامت روان در گروه آزمایش در پیش آزمون ۴۵/۲۵ بود که بعد از مداخله به ۳۰/۸۵ به اندازه ۳۱/۸۲ درصد کاهش داشت که کاهش سطح سلامت عمومی با توجه به شیوه نمره گزاری روند بهبود را نشان می دهد. در گروه کنترل میانگین سلامت روان از ۴۷/۶۵ به ۴۵/۵۵ تغیر کاهشی ۴/۴۰ درصدی داشت . همچنین نتایج نشان داد میانگین سلامت امنیت روانی در در گروه آزمایش در پیش آزمون ۲۸/۷۵ بود که بعد از مداخله آموزش مهارت های زندگی به ۴۵/۸۵ به اندازه ۵۹/۴۸ درصد افزایش داشت در گروه کنترل میانگین امنیت روانی از ۳۰/۱۰ به ۳۰/۴۵ تغییر داشت. همچنین نتایج نشان داد سلامت روان و نیز امنیت روانی در مرحله پیش‌آزمون مقادیر میانگین مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل با هم اختلاف آماری معنی‌داری ندارند. آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و امنیت روانی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان استان مازندران ($p < ۰/۰۰۱ = F$ ۳۴۹/۱۶۵ ;df ۲، ۳۵ ; p) مؤثر بوده و اندازه اثر گروه ۰/۹۰۴ بدست آمده است. سطح اولیه سلامت روان و نیز سطح اولیه امنیت روانی به ترتیب با اندازه اثر ۰/۴۳۸ و ۰/۵۸۷ مؤثر بوده است. در نتیجه با توجه به آمارهای بیان شده مشخص شده است که آموزش مهارت های زندگی بر امنیت روانی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان مازندران موثر می‌باشد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش دهدار و دهدار(۱۳۹۷)، عروتی عزیز(۱۳۹۹)، حسینی(۱۴۰۰)، فرخ نژاد و همکاران(۱۳۹۹)، شاکریان و قربانی(۱۴۰۰)، طالبی(۱۴۰۰) مشابه و همچنین با نتایج پژوهش تقیه و همکاران(۱۳۹۸)، مختارنژاد و زینالی(۱۴۰۰)، حلاجی و صدیقی تهرانی(۱۳۹۸)، عباداتی و عباداتی(۱۴۰۱) و دهقانی و ابراهیمی(۱۳۹۸) دارای افتراق می‌باشد.

آموزش مهارت‌های زندگی، توانایی‌های لازم برای کسب مهارت خودکنترلی و خودکارآمدی را از طریق تکنیک‌هایی از قبیل؛ خودآگاهی، مثبت اندیشی، ابراز وجود، رشد و افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس، کنترل خشم، حل مساله و تصمیم‌گیری، مدیریت استرس، ایجاد محیطی مثبت و انعطاف پذیری در اختیارافراد قرار داده است. توانایی کسب در مهارت‌های زندگی در برابر مشکلات و رضایت‌مندی از زندگی، به فرد کمک می‌کند تا از عهده مشکلاتش به خوبی بر بیاید. به این معنا که در بستری سالم و مثبت، بسیاری از مشکلات کوچک به خودی خود برطرف می‌شوند و به تعارضات نیز به عنوان یک مساله نگاه می‌شود که افراد می‌توانند این مشکلات و ناراحتی ها را با کم کردن توقعات خود برطرف نمایند. بنابراین موجب بهبود عملکرد افراد و دانشجویان می‌شود.

منابع

دهدار، مجتبی، دهدار، آرش(۱۳۹۷). آموزش مهارتهای زندگی به نوجوانان،*نشریه علمی تخصصی شباک*،سال چهارم، شماره هفت: ۲۵-۲۹.

طالبی، فاطمه(۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی و خودکارآمدی دانشجویان خانم دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرقدس در نیم‌سال دوم تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸: *مجله ایده‌های نوین روان‌شناسی*، دوره ۹، شماره۱۳: ۱-۱۰.

دهقانی، حمید، ابراهیمی، حدیقه(۱۳۹۸). مطالعهٔ احساس امنیت روانی و اجتماعی با گرایش به خرافات مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه اصفهان، *مجله پژوهش های راهبردی مسائل اجتماعی ایران*،سال هشتم، شماره چهار: ۹۹-۱۲۲.

حلاجی، محسن، صدیقی تهرانی، ژیلا(۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماع ی و خودکارآمد ی تیم ملی رزمی‌کاران زن، *فصلنامه پژوهش در آموزش علوم ورزشی*، شماره۱: ۸۸-۱۱۶.

شلانی، بیتا، آبباریکی، اکرم(۱۳۹۵). بررسی رابطه سبک‌های هویتی با سازگاری عاطفی، اجتماعی، و آموزشی دانش‌آموزان مقطع متوسطه، *رویش روان شناسی*، سال پنجم، شماره ۳: ۵۱-۶۶.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-10-30]

تقیه، نرجس خاتون، لیاقتدار، محمدجواد، زمانی، بی بی عشرت(۱۳۹۸). بررسی کیفیت برنامه درسی مهارت‌های زندگی در دوره متوسطه اول از دیدگاه معلمان، ارائه راهکارهای صاحب‌نظران و معلمان برای کیفیت بخشی به آن، *رویکردهای نوین آموزشی*، سال چهاردهم، شماره اول: ۷۴-۸۸.

ذبیح قاسمی، مریم، طهرانی‌زاده، مریم، مردوخی، محمد سعید(۱۳۹۸). اثربخشی قصه درمانی بر سازگاری اجتماعی و احساس تنهایی کودکان معلول جسمی حرکتی، *فصلنامه کودکان استثنایی*، سال نوزدهم، شماره۲: ۵-۱۶.

نورزاده، رضا، عظیمی‌سوران، زینب(۱۳۹۳). شیوه های درست و کارآمد آموزش مهار تهای زندگی و مهارت‌های اجتماعی در راستای کاهش آسیب های زندگی به دانشجویان، *پژوهش در نظام های آموزشی*، دوره ۸، شماره ۲۴: ۱۲۵-۱۵۴.

احقاقی، سمیه(۱۴۰۱). تاثیر آموزش مهارت حل مسئله بر امنیت روانی کودکان، *مجله پیشرفت های نوین در روان‌شناسی*، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، سال پنجم، شماره ۵۲: ۵۱۱-۵۲۲.

عباداتی، لیلا، عباداتی، نرجس(۱۴۰۱). بررسی رابطه طرحواره جنسیتی و سازگاری اجتماعی نوجوانان، *فصلنامه علمی -پژوهشی زن و جامعه*، دوره۱۳، شماره۵۰: ۱-۱۲.

نظری‌راد، ریحانه، امامی‌پور، سوزان، حسنی، فریبا(۱۴۰۰). تدوین مدل سازگاری زناشویی بر اساس امنیت روانی، صفات شخصیت و سبکه‌ای دلبستگی :نقش واسطه‌ای رشد روانی، *فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی راهبردی*، دوره۲، شماره۲: ۱۵۰-۱۷۲.

مختارنژاد، سارا، زینالی، علی(۱۴۰۰). نقش همدلی عاطفی، ارتباط خانوادگی و مهارت های ارتباطی والدین در سازگاری اجتماعی نابینایان، *تعلیم و تربیت استثنایی*، دوره۳، شماره۱۶۳: ۴۱-۵۰.

حسینی، سیده مونس(۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر جرأت ورزی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر گچساران، *مجله پژوهش های معاصر در علوم و تحقیقات*،سال سوم، شماره۲۱: ۱۱-۲۲.

شاکریان، ساره، قربانیان، حمیده(۱۴۰۰). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش آشفتگی روانی و افزایش کیفیت زندگی بیماران فشار خونی، *مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی*، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، سال جهار، شماره۳۷: ۴۷-۶۱.

فرخ‌نژاد، امیر، محمدی، رضا، خرسندی، اکبر(۱۳۹۹). ارزشیابی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در زندان‌ها، *انتظام اجتماعی*، سال دوازدهم، شماره چهارم: ۱۶۹-۱۹۷.

عروتی عزیز، مرضیه(۱۳۹۹). بررسی اثر بخشی آموزش مهارتهای زندگی بر میزان سلامت روان معلمان خانم دوره ابتدایی، *مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی*، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، سال سوم، شماره ۲۵: ۱۱۷-۱۳۲.

Halla, M. Liu, CH. and Liu, J. (2019). "The Effect of Superstition of Health: Evidence from the Taiwanese Ghost Month", *IZA Institute of LaborEconomics*, 12066:1-44.

security and cultural change: reshaping human motivation Inglehart. R. F. (2016). Modernization, existential Gelfand, C.Y. Chiu and Y-Y Hong (Eds). *Advances in Culture and Psychology* .and society, Forthcoming in M Oxford Univ Press.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-10-30]