



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

مریم عنایتی شبکلایی^۱، مائدہ عنایتی شبکلایی^۲، محمد باقری دادوکلایی^۳

اطلاعات مربوط

چکیده

به مقاله

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان مازندران می‌باشد. روش پژوهش حاضر پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل و جامعه‌ی آماری آن، دانشجویان دختر واحدهای دانشگاه فرهنگیان استان مازندران ۱۲۰۰ نفرمی باشد که از بین واحدهای استان، دانشگاه فرهنگیان ساری به صورت تصادفی ۲۸۰ نفر انتخاب شد. پرسشنامه امنیت روانی مزلو و سلامت روان ۲۵-SC1 توسط همه‌ی دانشجویان تکمیل گردید و از بین آنها تعداد ۴۰ نفر که پایین ترین نمره را کسب کردند، به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره قرار گرفتند و مهارت‌های زندگی 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 کلید و از گان های زندگی بر سلامت روان و امنیت روانی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان استان مازندران ($F = 349/165$; df = 2; $p < 0.001$) مهارت زندگی، امنیت امنیت روانی به ترتیب با اندازه اثر ۰.۴۳۸ و ۰.۵۸۷ مؤثر بوده اند. سطح اولیه سلامت روان و نیز سطح اولیه روانی، سازگاری روانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان مازندران موثر واقع شده است.

علم

^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

مقدمه

تغییرات انبوھی که امروزه بر زندگی بشر سایه افکنده اند، جوامع بشری را در هاله ای از آسیب‌های روانی و اجتماعی و چالش‌های فراوان فرو بردند. آلوین تافلر سه موج را در رشد بشر بیان کرده که اولین موج آن حرکت از کشاورزی چوبانی 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 (تورزاده و عظیمی سوران، ۱۳۹۳). امروزه صدای ضربه سنگین طبل تکنولوژی، ربات، هوش مصنوعی، فیبر نوری و ارتباطات دوربرد در اطراف ما طنین انداز است و پیام آن برای ما این است که آینده ای نیست مگر آنکه از آن‌ها برای بودن در زندگی براساس تکنولوژی و اطلاعات استفاده کنیم. تافلر ادعا می‌کند 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 می‌کنیم کاملاً مشهود است. مشخصه عصر ما ناارامی، 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، مهارت‌های زندگی افراد را افزایش داد (دهدار و دهدار، ۱۳۹۷). مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌های است که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند و این توانایی‌ها را قادر می‌سازند مسئولیت‌های نقش اجتماعی را پذیرد و بدون لطمہ 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 باید 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؟ اصلاً 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 شخصی اش تحقق می‌یابند؛ به عبارت دیگر، امنیت روانی یعنی آسایش خاطر ناشی از اطمینان شخص به ارضی 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 و ساز بدن قرار میدهد و اگر ادامه باید، موجود را به سوی بیماری‌های جسمانی و روانی سوق خواهد داد. تأثیری که احساس نایمنی بر انسان دارد، ایجاد حالت تنفس و برانگیختگی و عدم تعادل است. نگرانی، ترس، وحشت و اضطراب، تنفس و عصبانیت، جملگی از پیامدهای نایمنی هستند. فردی که نیازهای اینمی او ارضاء 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. در مقابل، ازوای اجتماعی یا فقدان روابط اجتماعی نزدیک با وضعیت سلامت ضعیف و افزایش خطر مرگ همراه است (اینگلهارت، ۲۰۱۶). بعد اجتماعی تأثیر بسیاری در وضعیت سلامت و خصوصاً کیفیت زندگی دارد. یکی از عوامل تعیین کننده 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 روان‌شناسان بوده است (تقویه و همکاران، ۱۳۹۸). به عقیده اریندل سازگاری اجتماعی ناراحتی و ترسی است که در تعاملات اجتماعی روی می‌دهد. تیلور و همکاران سازگاری اجتماعی را توجه انتخابی به تشدیدکننده‌های تهدیدهای اجتماعی و تحریف قضاؤت رویدادهای اجتماعی تعریف کرده اند (شلانی و آبیاریکی، ۱۳۹۶). سازگاری اجتماعی شامل تعامل مؤثر فرد با محیط زندگی بوده نشانه‌های آن داشتن احساسات مثبت درباره خود، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، لذت بردن از ارتباط با دیگران، احساس آرامش در موقعیت‌های ناآشنا، داشتن احساسات مثبت درباره دیگران و توانایی تأثیرگذاری بر دیگران است. سازگاری اجتماعی به فرد امکان می‌دهد که محیط اجتماعی را درک کند، در محیط مشارکت کند و بر فعالیت‌های گوناگون تسلط یابد (ذیبح قاسمی و همکاران، ۱۳۹۸). در دوران دانشجویی به دلیل اینکه ارتباط با هم سالان و جامعه افزایش می‌یابد، سازگاری اجتماعی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در همین راستا تحقیقاتی مشابه با پژوهش حاضر صورت گرفته است از جمله احراقی(۱۴۰۱) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت حل مسئله بر امنیت روانی موثر بوده است.

عبداتی 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 چهت 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.

مخترانزاد و زینالی(۱۴۰۰) در مقاله‌ای تحت عنوان نقش همدلی عاطفی، ارتباط خانوادگی و مهارت‌های ارتباطی والدین در سازگاری اجتماعی نایینایان به این نتیجه رسیده‌اند که برای بهبود سازگاری اجتماعی نایینایان می‌توان میزان همدلی عاطفی، ارتباط خانوادگی و مهارت‌های ارتباطی والدین را از طریق کارگاه‌های آموزشی ارتقا داد.

حسینی(۱۴۰۰) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های 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 مهارت‌های زندگی افزایش بیشتر جرات ورزی و خودکارآمدی در گروه‌های آزمایشی را نسبت به گروه کنترل نشان داد. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی بر جرأت ورزی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم مؤثر است.

شاکریان و قربانی(۱۴۰۰) در مقاله‌ای با عنوان تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش آشفتگی روانی و افزایش کیفیت زندگی بیماران فشار خونی به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش مهارت‌های 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 مهارت‌های زندگی در زندان‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که شرکت در دوره آموزش مهارت‌های زندگی به زندانیان در واکنش مثبت به مهارت‌های 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 با گروه کنترل و جامعه‌ی آماری آن، دانشجویان دختر واحدهای دانشگاه فرهنگیان استان مازندران ۱۲۰۰ نفرمی باشد که از بین واحدهای استان، دانشگاه فرهنگیان ساری به صورت تصادفی ۲۸۰ نفر انتخاب شد. پرسشنامه امنیت روانی مزلو و سلامت روان SCL-25 توسط همه‌ی دانشجویان تکمیل گردید و از بین آنها تعداد ۴۰ نفر که پایین ترین نمره را کسب کردند، به شیوه نمونه‌گیری 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.

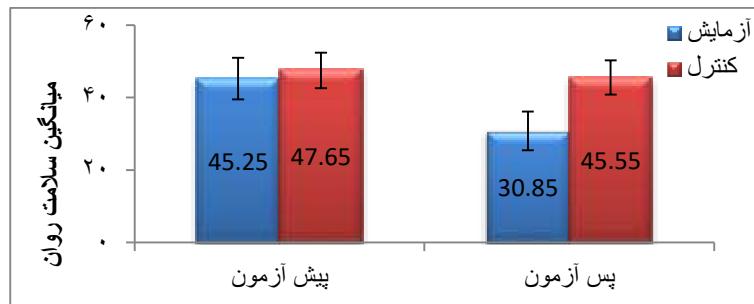
برای جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسشنامه امنیت روانی مازلو و سلامت روان استفاده شده است. پرسشنامه امنیت روانی توسط مازلو (۱۹۵۲) به منظور سنجش امنیت روانی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۷۱ سوال و از ده عامل (عامل اول: ادراک واقعیت، سازگاری، امنیت عاطفی، امنیت اجتماعی و موفقیت در کار. عامل دوم: احساس حقارت وطردشدن، تعارض خانوادگی، افسردگی، وابستگی، نایمی شخصی و نایمی هیجانی. عامل سوم: اعتقاد، اعتماد به نفس، اطمینان به خود، احساس ارزش شخصی، موفق بودن در کار و خودآگاهی. عامل چهارم: تنبیدگی، تنفس هیجانی، عصیت و آشفتگی. 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 اینمی. عامل نهم: علاقه اجتماعی، همدردی با انسان‌ها و گرایش به مساله گشایی. عامل دهم: احساس تنهایی و طرد شدن (انزوا). تشکیل شده و بر اساس طیف دو گزینه‌ای با سوالاتی مانند (آیا هرگز فکر اینکه مردم شما را در خیابان نگاه می‌کنند برابتان تولید اشکال کرده است؟ به سنجش امنیت روانی (ایمی و نایمی) می‌پردازد.

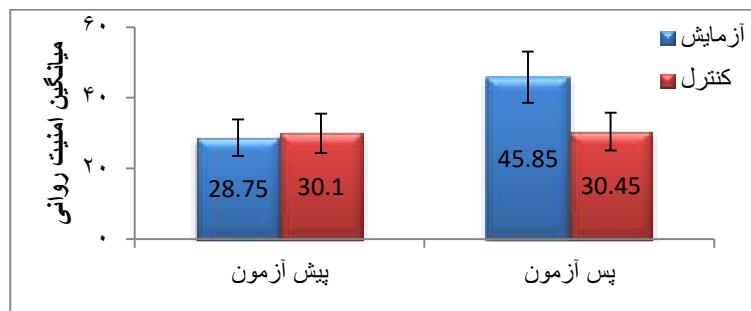
یافته‌ها

در این بخش به گزارش یافته‌های توصیفی و استنباطی پژوهش پرداخته شد. نمونه مورد مطالعه دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه فرهنگیان استان مازندران بودند که میانگین سنی گروه آزمایش ۱۵/۲۲ سال و گروه کنترل ۲۱/۷۵ سال بود و دو گروه از نظر میانگین سن همگن بودند ($P=0/481$).

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

وضعیت	درصد تغییر	پیش آزمون		پس آزمون		گروه	متغیر
		انحراف میانگی	ن	انحراف میانگی	ن		
کاهش	۳/۸۲ ۱	۳۴۴ ۵	۳۰/۸۵	۷۴۸ ۵	۴۵/۲۵	آزمایش	سلامت روان
کاهش	۴/۴۰ ۴	۷۱۸	۴۵/۵۵	۱۰۱۹ ۵	۴۷/۶۵	کنترل	
افزایش	۵/۴۸ ۹	۲۲۸ ۷	۴۵/۸۵	۱۶۹ ۵	۲۸/۷۵	آزمایش	امنیت روانی
افزایش	۱/۱۶ ۵	۳۷۵ ۵	۳۰/۴۵	۷۶۷ ۵	۳۰/۱۰	کنترل	





نمودار ۱. ترسیم سلامت روان و امنیت روانی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان مازندران در طی مطالعه به تفکیک گروه

نتایج از جدول ۱ و نمودار ۱ نشان داد میانگین سلامت 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 تغییر 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 آزمایش امنیت روانی از ۳۰/۱۰ به ۳۰/۴۵ تغییر داشت.

جهت بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر امنیت روانی و سلامت روانی از تحلیل کوواریانس استفاده شد که قبل از گزارش بررسی مفروضه های تحلیل کوواریانس پرداخته شد.

جدول ۲: بررسی نرمال بودن توزیع داده ها در متغیر سلامت روان و امنیت روانی در طی مطالعه

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

با توجه به اطلاعات جدول ۲ ملاحظه شد فرض نرمال بودن متغیرهای تحقیق به تفکیک گروه ها و نیز در حالت کلی در طی مطالعه تحت آزمون شاپی رو ویلک(حجم نمونه کمتر از ۵۰ نفر بود) پذیرفته می شود ($P > 0.05$)

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

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

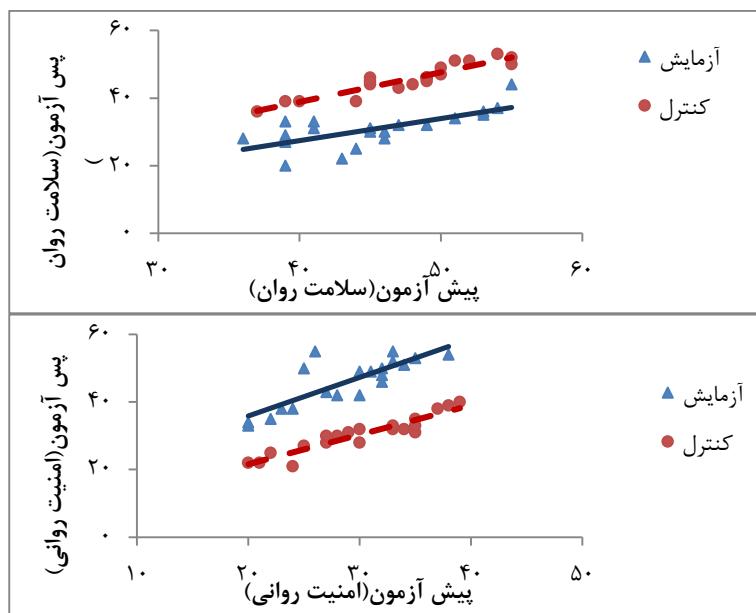
۰/۰۶۱	۳/۷۱۳	۰/۴۴۰	۳۸	-۰/۷۸۰	۰/۶۲۴	۰/۲۴۵	امنیت روانی
-------	-------	-------	----	--------	-------	-------	-------------

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 پیش آزمون مقادیر میانگین مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل با هم اختلاف آماری معنی دارند ($P < 0.05$). همچنین تحت آزمون لیون در مرحله پیش آزمون و پس آزمون همگنی واریانس برقراربود ($P > 0.05$).

جدول ۴: بررسی رابطه خطی بین پیش - پس آزمون در متغیر های تحقیق

متغیر	همبستگی	آماره F	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 پیش آزمون - پس آزمون است. که در درجول ۵ ملاحظه شد مقادیر همبستگی بین متغیر کمکی پیش آزمون با متغیر وابسته پس آزمون در سلامت روان و امنیت روانی معنی دار بوده بطوری که مقادیر احتمال حاصل از نتایج آزمون F دلالت بر خطی بودن این روابط دارد.



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

یکی از مفروضه ای اساسی در تحلیل کوواریانس همگنی شبیه خط رگرسیون است که در نمودار ۳ ملاحظه شد اثر متقابل بین پیش آزمون گروه در متغیر های سلامت روان و امنیت روان رد می شود و فرض همگنی شبیه خط رگرسیون با توجه به عدم تقاطع خطوط پذیرفته می شود.

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

منبع تغییرات	روش	مقادیر شاخص	آماره فیشر F	درجه آزادی	Sig	اندازه اثر	Box's Test
سلامت روان (پیش) (ش)	اثر پیلایی	/۴۳۸	/۶۵۶	۱۳	.۰۰۱<.	۳۵(۲)	۴۳۸ ./
	لامباداویدا کنز	/۵۶۲	/۶۵۶	۱۳	.۰۰۱<.	۳۵(۲)	۴۳۸ ./
	هتلینک	/۷۸۰	/۶۵۶	۱۳	.۰۰۱<.	۳۵(۲)	۴۳۸ ./
	ریشه بزرگ رویز	/۷۸۰	/۶۵۶	۱۳	.۰۰۱<.	۳۵(۲)	۴۳۸ ./
	اثر پیلایی	/۵۸۷	/۸۹۵	۲۴	.۰۰۱<.	۳۵(۲)	۵۸۷ ./
	لامباداویدا کنز	/۴۱۳	/۸۹۵	۲۴	.۰۰۱<.	۳۵(۲)	۵۸۷ ./
	هتلینک	/۴۲۳	/۸۹۵	۲۴	.۰۰۱<.	۳۵(۲)	۵۸۷ ./
	ریشه بزرگ رویز	/۴۲۳	/۸۹۵	۲۴	.۰۰۱<.	۳۵(۲)	۵۸۷ ./
	اثر پیلایی	/۹۰۴	/۳۴۹	۱۶۵	.۰۰۱<.	۳۵(۲)	۹۰۴ ./
	لامباداویدا کنز	/۰۹۶	/۳۴۹	۱۶۵	.۰۰۱<.	۳۵(۲)	۹۰۴ ./
	هتلینک	/۴۴۹	/۳۴۹	۱۶۵	.۰۰۱<.	۳۵(۲)	۹۰۴ ./
	ریشه بزرگ رویز	/۴۴۸	/۳۴۹	۱۶۵	.۰۰۱<.	۳۵(۲)	۹۰۴ ./
امنیت روانی (پیش) (ش)							
اثر گروه							

همان‌گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و امنیت روانی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان استان مازندران ($F = ۱۶۵/۳۴۹$; $p < 0.001$; $df = ۲, ۳۵$) مؤثر بوده و اندازه اثر گروه $0/۹۰۴$ 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.

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

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مربعات SS	در ج ۵ آزادی df	میانگی ن مربعات MS	آماره فیشر F	Sig	اندازه اثر
سلامت روان	پیش آزمون	۶/۱۰۶ ۲۲	۱	۶/۱۰۶ ۲۲	۱/۸۱۲ ۵۸۱	۰۰۰۱ < .۰	۶۴ /۴ +
	اثر گروه	۱/۸۱۲ ۵۸۱	۱	۱/۸۱۲ ۵۸۱	۱/۴۳۷ ۱۷۰	۰۰۰۱ < .۰	۸۲ /۲ +
	خطا	۳/۳۹۴ ۴۳	۳ ۷	۹/۲۸۱			
	پیش آزمون	۱/۲۴۱ ۱۱۹	۱	۱/۲۴۱ ۱۱۹	۱/۰۷۲ ۹۸	۰۰۰۱ < .۰	۷۲ /۶ +
	اثر گروه	۲/۴۷۸ ۷۵۷	۱	۲/۴۷۸ ۷۵۷	۱/۶۲۱ ۲۴۱	۰۰۰۱ < .۰	۸۶ /۷ +
	خطا	۴/۲۵۹ ۲۲	۳ ۷	۱/۴۱۲ ۱			

با توجه به یافته های 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 دانشکاه فرهنگیان مازندران موثر واقع شده است ($F = ۱۷۰/۴۳۷$; $p < 0.001$) و

اندازه تاثیر آن ۸۲۲ /۰ است. همچنین در سطح خطای ۰/۰۵ تحت تحلیل کوواریانس یک متغیره آموزش مهارت های زندگی بر امنیت

روانی دانشجویان دختر دانشکاه فرهنگیان مازندران موثر واقع شده است ($F = ۲۴۱/۶۲۱$; $p < 0.001$) و اندازه تاثیر آن

۸۶۷ /۰ است.

بحث و نتیجه گیری

یکی از ویژگی های دنیایی که در آن زندگی می کنیم نارامی، 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. لذا با توجه به حساسیت موضوع، پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر امنیت روانی و سازگاری اجتماعی دانشجو معلمان دختر دانشگاه فرهنگیان مازندران می باشد. یافته های پژوهش

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 تغییر 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 ۱۰/۳۰ به ۴۵/۳۰ تغییر داشت. همچنین نتایج نشان داد سلامت روان و نیز امنیت روانی در مرحله پیش آزمون مقادیر میانگین مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل با هم اختلاف آماری معنی داری ندارند. آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و امنیت روانی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان استان مازندران ($F = ۳۴۹/۱۶۵$, df = ۳, p = ۰/۰۰۱) مؤثر بوده و اندازه اثر گروه ۹۰/۰ بدست آمده است. سطح اولیه امنیت روان و نیز سطح اولیه امنیت روانی به ترتیب با اندازه اثر ۴۳/۸ و ۵۸/۷ 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 می باشد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش دهدار و دهدار (۱۳۹۷)، عروتی عزیز (۱۳۹۹)، حسینی (۱۴۰۰)، فرج نژاد و همکاران (۱۳۹۹)، شاکریان و قربانی (۱۴۰۰)، طالبی (۱۴۰۰) مشابه و همچنین با نتایج پژوهش تقیه و همکاران (۱۳۹۸)، مختار نژاد و زینالی (۱۴۰۰)، حلاجی و صدیقی تهرانی (۱۳۹۸)، عباداتی و عباداتی (۱۴۰۱) و دهقانی و ابراهیمی (۱۳۹۸) دارای افتراق می باشد.

آموزش مهارت های زندگی، توانایی های لازم برای کسب مهارت خودکنترلی و خودکارآمدی را از طریق تکنیک هایی از قبیل؛ خودآگاهی، مثبت اندیشه، ابراز وجود، رشد و افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس، کنترل خشم، حل مساله و تصمیم گیری، مدیریت استرس، ایجاد محیطی مثبت و انعطاف پذیری در اختیار افراد قرار داده است. توانایی کسب در مهارت های زندگی در برابر مشکلات و رضایتمندی از زندگی، به فرد کمک می کند تا از عهده مشکلاتش به خوبی بر بیاید. به این معنا که در بسترهای سالم و مثبت، بسیاری از مشکلات کوچک به خودی خود بطرف می شوند و به تعارضات نیز به عنوان یک مساله نگاه می شود که افراد می توانند این مشکلات و ناراحتی ها را با کم کردن توقعات خود بطرف نمایند. بنابراین موجب بهبود عملکرد افراد و دانشجویان می شود.

منابع

- دهدار، مجتبی، دهدار، آرش (۱۳۹۷). آموزش مهارت های زندگی به نوجوانان نشریه علمی تخصصی شباک، سال چهارم، شماره هفت: ۲۹-۲۵
- طالبی، فاطمه (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر کیفیت زندگی و خودکارآمدی دانشجویان خانم دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرقدس در نیمسال دوم تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷: مجله / یده های نوین روان شناسی، دوره ۹، شماره ۱۳: ۹۹-۱۰۱.
- دهقانی، حمید، ابراهیمی، حدیقه (۱۳۹۸). مطالعه 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 اجتماعی و خودکارآمدی تیم ملی رزمی کاران زن، فصلنامه پژوهش در آموزش علوم ورزشی، شماره ۱۸: ۸۸-۱۱۶.
- شلاني، بيتا، آباريکي، اکرم (۱۳۹۵). بررسی رابطه سبک های هویتی با سازگاری عاطفی، اجتماعی، و آموزشی دانش آموزان مقطع متوسطه، رویش روان شناسی، سال پنجم، شماره ۳: ۵۱-۶۴.

تفیه، نرجس خاتون، لیاقتدار، محمدجواد، زمانی، بی بی عشت(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: ۸۸-۷۴.

ذیبح قاسمی، مریم، طهرانی‌زاده، مریم، مردوخی، محمد سعید(۱۳۹۸). اثربخشی قصه درمانی بر سازگاری اجتماعی و احساس تنها‌بی کودکان معلوم جسمی حرکتی، فصلنامه کودکان استثنایی، سال نوزدهم، شماره ۲: ۱۶-۵.

نورزاده، رضا، عظیمی‌سوران، زینب(۱۳۹۳). شیوه‌های درست و کارآمد آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی در راستای کاهش آسیب‌های 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 پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پژوهش، سال پنجم، شماره ۵۲: ۵۲۲-۵۱۱.

عبداتی، لیلا، عبدالاتی، نرجس(۱۴۰۱). بررسی رابطه طرحواره جنسیتی و سازگاری اجتماعی نوجوانان، فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه، دوره ۱۳، شماره ۵۰: ۱-۱۲.

نظری‌راد، ریحانه، امامی‌پور، سوزان، حسنی، فربنا(۱۴۰۰). تدوین مدل سازگاری زناشویی بر اساس امنیت روانی، صفات شخصیت و شبکه‌ای دلیستگی: نقش واسطه‌ای رشد روانی، فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی راهبردی، دوره ۲، شماره ۱۵۰: ۱۵۰-۱۷۲.

مخترانزاد، سارا، زینالی، علی(۱۴۰۰). نقش همدلی عاطفی، ارتباط خانوادگی و مهارت‌های ارتباطی والدین در سازگاری اجتماعی نایتیان، تعلیم و تربیت استثنایی، دوره ۳، شماره ۱۶۳: ۴۱-۵۰.

حسینی، سیده مونس(۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر جرأت ورزی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر گچساران، مجله پژوهش‌های معاصر در علوم و تحقیقات، سال سوم، شماره ۲۱: ۱۱-۲۲.

شاکریان، ساره، قربانیان، حمیده(۱۴۰۰). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش آشفتگی روانی و افزایش کیفیت زندگی بیماران فشار خونی، مجله پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پژوهش، سال جهار، شماره ۳۷: ۴۷-۶۱.

فرخ‌نژاد، امیر، محمدی، رضا، خرسندي، اکبر(۱۳۹۹). ارزشیابی اثربخشی آموزش مهارت‌های 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 پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پژوهش، 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.