



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

مریم عنایتی شبکلائی<sup>۱</sup>، مائده عنایتی شبکلائی<sup>۲</sup>، محمد باقری دادوکلائی<sup>۳</sup>

اطلاعات مربوط	چکیده
<p>به مقاله</p> <p><b>کلید واژگان</b> مهارت زندگی، امنیت روانی، سازگاری اجتماعی، دانشجو معلم</p>	<p>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 آماری آن، دانشجویان دختر واحدهای دانشگاه فرهنگیان استان مازندران ۱۲۰۰ نفری باشد که از بین واحد های استان، دانشگاه فرهنگیان ساری به صورت تصادفی ۲۸۰ نفر انتخاب 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 شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و به طور تصادفی در 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 (<math>p &lt; 0.001</math>)، <math>F(3, 165) = 349.165</math>، 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 مؤثر واقع شده است.</p>

<sup>۱</sup>. دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران maryamenayati30@gmail.com

<sup>۲</sup>. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه علوم تحقیقات واحد رودهن، رودهن، ایران Mohammadbagheridd19@gmail.com

<sup>۳</sup>. دانشجوی کارشناسی رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان ساری، ساری، ایران maedeh.enayati777@gmail.com

## مقدمه

تغییرات انبوهی که امروزه بر زندگی بشر سایه افکنده اند، جوامع بشری را در هاله ای از آسیب‌های روانی و اجتماعی و چالش‌های فراوان فرو برده‌اند. 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 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 ناآرامی، تخلف جوانان، استرس و ... است. زندگی در دوره ای که تغییرات در آن سریع است سخت بوده چرا تغییرات همواره ناشناخته‌اند 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 توانایی‌هاست که زمینه‌سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند و این 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؟ اصلاً سازگاری اجتماعی و امنیت روانی چه جایگاه و تاثیری در زندگی می‌تواند داشته باشند؟

امنیت روانی حالتی است که در آن فرد اطمینان دارد از اینکه نیازها و خواسته‌های شخصی‌اش تحقق می‌یابند؛ 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 و ساز 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 ناایمنی 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. در مقابل، 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 خصوصاً کیفیت زندگی دارد. یکی از عوامل تعیین کننده سلامت اجتماعی، سازگاری اجتماعی است (حلاجی و صدیقی تهرانی، ۱۳۹۹). سازگاری اجتماعی به عنوان مهم‌ترین شاخص سلامت روان یکی از موضوعاتی است که در دهه‌های اخیر مورد توجه روان‌شناسان بوده است (تقیه 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 قضاوت رویدادهای اجتماعی تعریف کرده‌اند (شلانی و آباریکی، 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 (ذبیح 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 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 طحوااره جنسیتی و سازگاری اجتماعی نوجوانان به این نتیجه رسیده‌اند که بین طحوااره جنسیتی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر رابطه وجود دارد. بنابراین اصلاح یا استحکام طحوااره‌های 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 مهارت‌های ارتباطی والدین در سازگاری اجتماعی نابینایان به این نتیجه رسیده‌اند که برای بهبود سازگاری اجتماعی نابینایان 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 جرأت‌ورزی 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 بیش تر جرأت‌ورزی و خودکارآمدی در گروه‌های آزمایشی را نسبت به گروه کنترل نشان داد. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی بر جرأت‌ورزی 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 فشارخونی به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش آشفتگی روانی و افزایش کیفیت زندگی بیماران فشارخونی که می‌تواند از طریق متغیرهای اضطراب و افسردگی و کیفیت زندگی، شناخت بیماران فشارخونی 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 در جهت 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 پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل و جامعه‌ی آماری آن، دانشجویان دختر واحدهای دانشگاه فرهنگیان استان مازندران ۱۲۰۰ نفری 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 پایین‌ترین 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 پس‌آزمون گرفته شد سپس تجزیه اطلاعات با استفاده از روش آماری تحلیل کواریانس انجام گرفت.

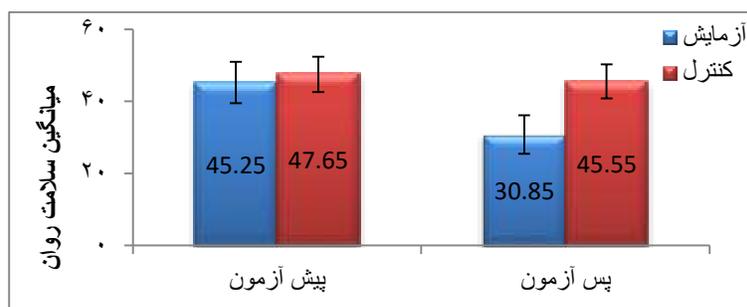
برای جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسشنامه امنیت روانی مازلو و سلامت روان استفاده شده است. پرسشنامه امنیت روانی توسط مازلو (۱۹۵۲) به منظور سنجش امنیت روانی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۷۱ سوال و از ده عامل (عامل اول: ادراک واقعیت، سازگاری، امنیت عاطفی، امنیت اجتماعی و موفقیت در کار. عامل دوم: احساس حقارت و طرد شدن، تعارض خانوادگی، افسردگی، وابستگی، نایمنی شخصی و نایمنی هیجانی. عامل سوم: اعتقاد، اعتماد به نفس، اطمینان به خود، احساس ارزش شخصی، موفق بودن در کار و خودآگاهی. عامل چهارم: تنیدگی، تنش هیجانی، عصیبت 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 و غیره) و احساس ایمنی. عامل نهم: علاقه اجتماعی، همدردی با انسان‌ها و گرایش به مساله‌گشایی. 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 در خیابان نگاه می‌کنند برایتان تولید اشکال کرده است؟ به سنجش امنیت روانی (ایمنی و نایمنی) می‌پردازد.

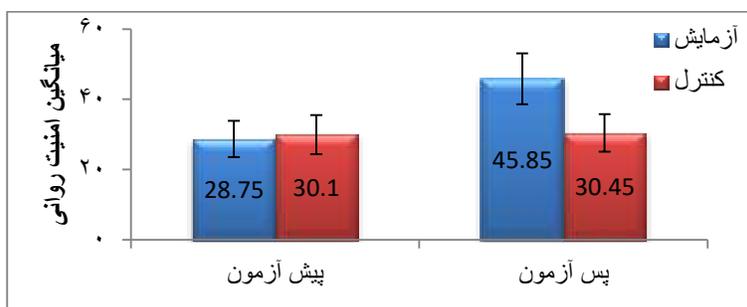
## یافته‌ها

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 ۲۲/۱۵ 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

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		درصد تغییر	وضعیت
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
سلامت روان	آزمایش	۴۵/۲۵	۷/۴۸	۳۰/۸۵	۳/۴۴	۳/۸۲	کاهش
	کنترل	۴۷/۶۵	۱۰/۱۹	۴۵/۵۵	۷/۱۸	۴/۴۰	کاهش
امنیت روانی	آزمایش	۲۸/۷۵	۱/۶۹	۴۵/۸۵	۲/۲۸	۵/۴۸	افزایش
	کنترل	۳۰/۱۰	۷/۶۷	۳۰/۴۵	۳/۷۵	۱/۱۶	افزایش





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 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 گذاری 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 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 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 و امنیت روانی در طی مطالعه

متغیرها	تس ت	آزمایش		کنترل		کلی	
		مقدار شاپی رو ویلیک ل	مقدار شاپی رو ویلیک ل	مقدار شاپی رو ویلیک ل	مقدار شاپی رو ویلیک ل		
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 گروه ها و نیز در حالت کلی در طی مطالعه تحت آزمون شاپیرو ویلیک (حجم نمونه کمتر از ۵۰ نفر بود) پذیرفته می شود ( $P > 0.05$ )

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

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

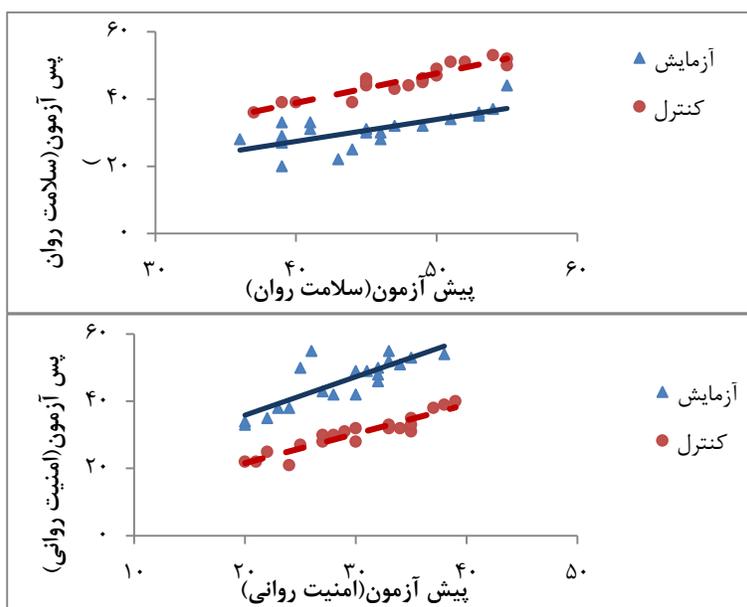
امنیت روانی	۰/۲۴۵	۰/۶۲۴	-۰/۷۸۰	۳۸	۰/۴۴۰	۳/۷۱۳	۰/۰۶۱
-------------	-------	-------	--------	----	-------	-------	-------

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

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 جدول 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 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 نمودار ۳ ملاحظه شد اثر متقابل بین پیش آزمون 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.

جدول ۵: تحلیل کوواریانس چند متغیره جهت تعیین 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 (پس-ش)	اثر پیلایی	۰/۴۳۸	۱۳	۳۵ و ۲	۰/۰۰۱ <	۰/۴۳۸	۰/۰۰۱ <
	لامبداوید کنز	۰/۵۶۲	۱۳	۳۵ و ۲	۰/۰۰۱ <	۰/۴۳۸	۰/۰۰۱ <
	هتلینک	۰/۷۸۰	۱۳	۳۵ و ۲	۰/۰۰۱ <	۰/۴۳۸	۰/۰۰۱ <
	ریشه بزرگ رویز	۰/۷۸۰	۱۳	۳۵ و ۲	۰/۰۰۱ <	۰/۴۳۸	۰/۰۰۱ <
امنیت روانی (پس-ش)	اثر پیلایی	۰/۵۸۷	۲۴	۳۵ و ۲	۰/۰۰۱ <	۰/۵۸۷	۰/۰۰۱ <
	لامبداوید کنز	۰/۴۱۳	۲۴	۳۵ و ۲	۰/۰۰۱ <	۰/۵۸۷	۰/۰۰۱ <
	هتلینک	۰/۴۲۳	۲۴	۳۵ و ۲	۰/۰۰۱ <	۰/۵۸۷	۰/۰۰۱ <
	ریشه بزرگ رویز	۰/۴۲۳	۲۴	۳۵ و ۲	۰/۰۰۱ <	۰/۵۸۷	۰/۰۰۱ <
اثر گروه	اثر پیلایی	۰/۹۰۴	۱۶۵	۳۵ و ۲	۰/۰۰۱ <	۰/۹۰۴	۰/۰۰۱ <
	لامبداوید کنز	۰/۰۹۶	۱۶۵	۳۵ و ۲	۰/۰۰۱ <	۰/۹۰۴	۰/۰۰۱ <
	هتلینک	۰/۴۴۹	۱۶۵	۳۵ و ۲	۰/۰۰۱ <	۰/۹۰۴	۰/۰۰۱ <
	ریشه بزرگ رویز	۰/۴۴۸	۱۶۵	۳۵ و ۲	۰/۰۰۱ <	۰/۹۰۴	۰/۰۰۱ <

همان گونه که در جدول ۵ مشاهده می شود آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و امنیت روانی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان استان مازندران ( $p < 0.001$ ;  $F = 165/349$  df: 2, 35; مؤثر بوده و اندازه اثر گروه  $0.904$  بدست آمده است. سطح اولیه سلامت روان و نیز سطح اولیه امنیت روانی به ترتیب با اندازه اثر  $0.438$  و  $0.587$  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	مجموعه مربعات SS	درجه آزادی df	میانگین مربعات MS	آماره فیشر F	Sig	اندازه اثر
سلامت روان	پیش از مون	۶/۱۰۶	۱	۶/۱۰۶	۰/۳۰	۰/۰۰۱	۶۴/۴۰
	اثر گروه	۱/۸۱۲	۱	۱/۸۱۲	۴۳/۷	۰/۰۰۱	۸۲/۲۰
	خطا	۳/۳۹۴	۳۷	۹/۲۸۱			
امنیت روانی	پیش از مون	۱/۲۴۱	۱	۱/۲۴۱	۰/۷۲	۰/۰۰۱	۷۲/۶۰
	اثر گروه	۲/۴۷۸	۱	۲/۴۷۸	۲۴/۱	۰/۰۰۱	۸۶/۷۰
	خطا	۴/۲۵۹	۳۷	۱/۴۱۲			

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 ( $p < 0/001$ ;  $F = 170/437$  df: ۱, ۳۷) 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 ( $p < 0/001$ ;  $F = 241/621$  df: ۱, ۳۷) و اندازه تاثیر آن ۰/۸۶۷ است.

### بحث و نتیجه گیری

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

حاکمی 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 گذاری 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 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 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 ( $F = 349/165, df = 2, 35; p < 0/001$ ) 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 مؤثر می باشد. 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 می باشد.

آموزش مهارت های زندگی، توانایی های لازم برای کسب مهارت خودکنترلی و خودکارآمدی را از طریق تکنیک هایی از قبیل؛ خودآگاهی، مثبت اندیشی، 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 رضایت مندی از زندگی، به فرد کمک می کند 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 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 برطرف 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 شبک، سال چهارم، شماره هفت: ۲۵-۲۹.
- طالبی، فاطمه (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر کیفیت زندگی و خودکارآمدی دانشجویان خانم دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرقدس در نیم سال دوم تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸: مجله ایده های نوین روان شناسی، دوره ۹، شماره ۱۳: ۱-۱۰.
- 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، ژیللا (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماع ی و خودکارآمدی تیم ملی کاران زن، فصلنامه پژوهش در آموزش علوم ورزشی، شماره ۱: ۸۸-۱۱۶.
- شلانی، بیتا، آبیاریکی، اکرم (۱۳۹۵). بررسی رابطه سبک های هویتی با سازگاری عاطفی، اجتماعی، و آموزشی دانش آموزان مقطع متوسطه، رویش روان شناسی، سال پنجم، شماره ۳: ۵۱-۶۶.

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، مردوخ، محمد سعید (۱۳۹۸). اثربخشی قصه درمانی بر سازگاری اجتماعی و احساس تنهایی کودکان معلول جسمی حرکتی، فصلنامه کودکان استثنایی، سال نوزدهم، شماره ۲: ۵-۱۶.

نورزاده، رضا، عظیمی‌سوران، زینب (۱۳۹۳). شیوه‌های درست و کارآمد آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی در راستای کاهش آسیب‌های زندگی به دانشجویان، پژوهش در نظام‌های آموزشی، دوره ۸، شماره ۲۴: ۱۲۵-۱۵۴.

احقایی، سمیه (۱۴۰۱). تاثیر آموزش مهارت حل مسئله بر امنیت روانی کودکان، مجله پیشرفت‌های 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، دوره ۱۳، شماره ۵۰: ۱-۱۲.

نظری‌راد، ریحانه، امامی‌پور، سوزان، حسنی، فریبا (۱۴۰۰). تدوین مدل سازگاری زناشویی بر اساس امنیت روانی، صفات شخصیت و شبکه‌ای دلبستگی: نقش واسطه‌ای رشد روانی، فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی راهبردی، دوره ۲، شماره ۴: ۱۵۰-۱۷۲.

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

حسینی، سیده مونس (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر جرأت‌ورزی و خودکارآمدی دانش‌آموزان 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 فشارخونی، مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، سال چهارم، شماره ۳۷: ۴۷-۶۱.

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

عروتنی 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 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.