



دانشگاه بیرجند
گروه علوم تربیتی

سال اول ، شماره دوم ، بهمن ۱۳۸۶

ISSN: ۱۷۳۵ - ۵۸۳۱

مجله مطالعات تربیتی علوم

رابطه صفات شخصیتی و سلامت روان

دکتر بتول احدی ۷

نیازسنجی آموزشی مدیران مدارس متوسطه استان هرمزگان در زمینه مهارت های فنی، انسانی و ادراکی

سید رضا بلاغت ۱۹

تأثیر مشاوره گروهی با روش درمان عقلاتی- عاطفی- رفتاری بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش آموزان

دکتر غلامرضا رجبی و ملک حسین خدایی ۳۱

مطالعه زیرساخت‌های استقرار مدیریت دانش در دانشگاه اصفهان از دیدگاه اعضای هیأت علمی

دکتر بی بی عشرت زمانی، قاسم حسینی و پیمان یارمحمدزاده ۴۹

تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت از زندگی دانش آموزان

دکتر بهرام علی قنبری هاشم آبادی و طیبه کدخدازاده ۶۷

رابطه بین اعتقادات مذهبی و سلامت روانی دانشجویان

فاطمه صغری کربلایی هرفته و دکتر حسین جناآبادی ۸۱

مقایسه انواع کودک آزاری در دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی زاهدان

ناصر ناستی زایی ۹۱

صداقت آموزشی در مؤسسات آموزشی: یک دهه تحقیق

نویسندگان: مک کیب، تروینو و باترفیلد و / ترجمه: دکتر احمد خامسان و محمد اصغر امیری ۱۰۵

چکیده مقاله ها به زبان انگلیسی ۱۲۷

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت از زندگی دانش‌آموزان

دکتر بهرام‌علی قنبری هاشم آبادی، طیبه کدخدازاده

چکیده: پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت از زندگی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر مشهد انجام شده است. جامعه آماری دانش‌آموزان دختر ناحیه دو آموزش و پرورش شهر مشهد بوده‌اند. از این جامعه به روش نمونه‌گیری در دسترس یکی از دبیرستان‌ها به دلیل جمعیت زیاد و پراکندگی مشکلات رفتاری انتخاب و ۳۴ دانش‌آموز از بین ۶۰ نفر داوطلب گذراندن دوره آموزشی که ویژگی‌های جمعیت‌شناختی تقریباً یکسانی داشتند، برگزیده و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. در این پژوهش از طرح آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. ابزارهای پژوهش دو پرسشنامه سنجش مهارت‌های زندگی و رضایت از زندگی بودند. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش رضایت از زندگی آزمودنی در گروه آزمایش شده است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، رضایت از زندگی، دانش‌آموزان دبیرستانی

مقدمه

امروز با توجه به آهنگ سریع تحولات در عرصه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی بشر نیاز دارد تا بر اساس شرایط موجود، تغییراتی در عرصه زندگی-اش پدید آورد. چرا که ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد را در رویارویی با چالش‌ها و مشکلات زندگی فاقد توانایی لازم اساسی نشان

* استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، پست الکترونیکی: ghumbartih@ferdowsi.un.ac.ir
(جانب مقاله: شهریور ۱۳۸۸)

- McCarthy, A. F. (2006). Knowledge management: Evaluate strategies and professes uses in higher education. *Northwestern university*. John Psarras.
- Metaxiotis, K. & Ergazakis, K. (2005). Exploring the world knowledge management: Agreement and disagreement in the academic practitioner community. *Journal of Knowledge Management*, 9, 6-18.
- Nonaka, I. & Takechi, H. (1995). *The Knowledge creation company*. Oxford University: Press Oxford.
- Geng, Q., Townley, C. & Jinghang, K. H. (2005). Comparison knowledge management: A pilot study of Chinese & American universities. *Journal of the American society for information and Technology*, 56(10), 1031-1044.
- Rowley, J. (2000). Is higher education ready for knowledge management. *The international Journal of Education management Bradford*, 14(1), 325.
- Santoro, M. D. & Gopalakrishnan, S. (2000). The institutionalization of knowledge transfer activities with industry-university collaborative ventures. *Journal of Engineering and Technology Management*, 17(3-4), 293-319.
- Walton, J. S. & Guarisco G. (2007). Structural issues in knowledge management in trans national education partner ships. *Journal of European Industrial Training* 31(5), 358-376.

سستی توان حل مسائل را در برآوردن نیازها و مهارت نسل جوان در به کار بستن دانشنی‌ها و اصول علمی، به هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های جدید و چالش‌انگیز، را ندارند (محموظبور، ۱۳۸۲).

ایجاد برنامه‌هایی به منظور ارتقاء مهارت‌های اجتماعی و حل مسأله، احتمالاً باعث بهبود عملکرد فرد در مدرسه و زمینه‌هایی دیگر می‌شود. عدم آشنایی نوجوان با شیوه‌های مقابله با بحران می‌تواند سبب از پا در آمدن، خشم و پرخاشگری یا افسردگی آن‌ها شود و یا می‌تواند ایشان را به سوی رفتارهای اجتنابی مثل سیگار کشیدن، اعتیاد و انواع بزه‌ها سوق دهد. در انگلستان نوجوانان از کشیدن سیگار به عنوان راه حلی برای کسب هویت و به کنترل در آوردن زندگی‌شان استفاده می‌کنند (کاپ، ۲۰۰۰). این مسأله ضرورت آموزش به این گروه سنی را بیش از پیش مشخص می‌سازد و نشان می‌دهد اگر این مهارت‌ها به خوبی فرا گرفته شوند ممکن است به نوجوان کمک کنند راه حل‌های مناسب‌تری را برای مقابله با مشکلاتشان برگزینند.

پژوهش‌های مختلف رابطه بین تعوی شناختی، در حل مسأله و رفتارهای اجتنابی را تایید کرده‌اند (موفات^۲، ۱۹۹۸). افرادی که تمایل به خودکشی دارند راه حل‌های کمتر بدون ارتباطی را در مقابله با مشکلاتشان ارائه می‌دهند (ویگورسکی، ۱۹۹۹). همچنین اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله در پیشگیری از فرار از منزل و کاهش انزوای اجتماعی و کاهش خشم با پژوهش‌های متعددی به اثبات رسیده است (به طور مثال: حسن بیگلو، ۱۳۷۴ و آقا محمدیان، ۱۳۸۲).

اما همیشه این سؤال مطرح بوده است که چرا برخی از مردم با وجود ضعف جسمی و فقر مالی از زندگی خود خشنود و راضی هستند در حالیکه برخی دیگر با وجود سلامت کافی و ثروت واقعی، احساس رضایت از زندگی نمی‌کنند؟ در این ارتباط فروم^۳ (۱۹۷۰) به نقل از تیریزی (۱۳۶۰) معتقد است نیازهایی که تأمین نشده‌اند بر جسم فشار وارد می‌کنند و برطرف کردن آن‌ها سبب رضایت می‌گردد. او همچنین می‌نویسد: «یک نوع از خوشی که فروید و سایرین تصور می‌کردند که جوهر خوشی است، رهایی از فشار رنج‌آور است».

¹ Cap
² Moffat
³ Wichtroski
⁴ From

ند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات روزمره آسیب‌پذیر کرده است (ولی، ۱۳۸۱).

رشد فناوری در قرن حاضر به بالاترین سطح خود در تاریخ بشری خواهد و با خود تحولات بشری و تغییرات خیره‌کننده‌ای را در ابعاد گوناگون به همراه آورد. شیوه‌های روزمره‌ای با مسائل موجود و نوظهور، هماهنگی و سازگاری با آن، نحوه ارتباط با دیگران، فشارهای ناشی از شرایط محیطی و ... همه گونه‌هایی نالنی هستند که بیش از پیش در عصر جدید مطرح می‌شوند. بنابر این زندگی در شرایطی مهارت‌های خاصی را طلب می‌کند، مهارت‌هایی که بتواند درست ن یعنی زندگی سالم و با نشاط، توأم باصلح و بالندگی و کارآمدی را به ارمغان (نیات فخری، ۱۳۸۴).

بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی فقط به معنی نبود ی روانی نیست بلکه بیشتر با نوعی سلامت ذهنی ارتباط دارد. افرادی از نظر روانی هستند که احساس کنند به خوبی با زندگی و مسائل و تغییرات آن کنار می‌آیند، بی‌تهدید باشند و از توانایی‌های ذهنی خود به راحتی استفاده کنند. با دیگران خوب مناسی برقرار کنند و به فعالیت‌های سازنده و مفید بپردازند (توری و د خانی، ۱۳۷۹). همه انسان‌ها در طول زندگی با فشارها و استرس‌های بزرگ و ک مانند مراحل رشدی، بلوغ، بیماری‌ها، فشار اقتصادی، امتحان، رزانه و رقابت، و کلات کوچک مانند: از دست دادن اتوبوس، دیر رسیدن به مدرسه یا محل کار و ان سروکار دارند. این دردسرها و گرفتاری‌ها بر احساس رضایت و شادی ما از ی تأثیر می‌گذارند.

آدلر و ماتیوس (۱۹۹۴)، به نقل از جیلی، (۱۳۸۱) معتقدند انسان برخی از دهایی زندگی که بر سلامت و بهزیستی او تأثیر می‌گذارند را می‌تواند کنترل کند و را نمی‌تواند. رویدادهای خارج از کنترل ایجاد می‌کند که فرد برای حفظ س شایستگی و خودکارآمدی‌اش، مهارت‌های مقابله‌ای خود را افزایش دهد.

با وجود تلاش‌های بسیار در نظام آموزش و پرورش خیرهای نگران‌کننده‌ای ورد وضعیت تحصیلی، اخلاقی و اجتماعی کودکان و نوجوانان منتشر می‌شود (پرو، ۱۳۸۲). دگرگونی‌های عظیمی که در سال‌های اخیر در کیفیت آموزش رخ و بازتابی از نیازهای روز افزون، گسترش فناوری و تغییر مداوم در شیوه زندگی و جوامع انسانی است، نشان داده در چنین شرایطی برنامه‌ها و روش‌های آموزشی

تحسین و قدردانی ناتوانند پیشنهاد می‌نمایند. لازاروس (۱۹۷۱) نیز بر اساس تحقیقات خود می‌نویسد بسیاری از بیماران قادرند تناقض، حمله و دفاع را استفاده نمایند اما همگی آن‌ها از داوطلب شدن برای تمجید، تصدیق یا بیان عشق و محبت عاجزند. از این رو این روش برای افرادی که در ابراز بعضی از احساسات منفی قدرت و توانایی دارند اما نمی‌توانند احساسات مثبت را به زبان بیاورند کاربرد دارد. کریبی (۱۳۷۹) نیز معتقد است با دانش مهارت‌های مختلف، شغل برای فرد جذاب‌تر و حسن نیاز به اجزای تشخیصی فردی ارضاء می‌گردد.

با توجه به پیشینه فوق، در پژوهش حاضر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت از زندگی دانش‌آموزان دبیرستانی مطالعه شده است. فرضیه مورد آزمون عبارت است از: آموزش مهارت‌های زندگی موجب بالا رفتن سطح رضایت‌مندی زندگی می‌شود.

روش

این پژوهش با روش آزمایشی، طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شده است. تحقیق شامل دو گروه آزمایش و گواه بوده است. متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) به گروه آزمایش ارائه شد. متغیر وابسته تحقیق (رضایت‌مندی از زندگی) در پیش و بعد از اجرای متغیر مستقل در هر دو گروه آزمایش و گواه اندازه‌گیری شد. جامعه تحقیق کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر مشهد بودند. نمونه تحقیق ۲۴ دانش‌آموز مقطع متوسطه بودند که برای گذراندن دوره آموزش مهارت‌های زندگی داوطلب شدند. این افراد از میان ۶۰ دانش‌آموز یکی از دبیرستان‌های ناحیه دو مشهد که در ابتدا داوطلب گذراندن دوره بودند انتخاب شدند. آموزشگاهی که گروه نمونه از آن انتخاب شدند به دلیل تعداد زیاد دانش‌آموزان (۶۰۰ نفر) و پایین بودن میزان رفتارهای سازگارانۀ دانش‌آموزان آن در کنار آشنایی پژوهشگر با محیط آموزشگاه، همکاری مناسب مسئولان و در دسترس بودن امکانات و تجهیزات مورد نیاز برای انجام پژوهش به طور هدفمند انتخاب شد.

پس از مصاحبه اولیه، غربال و همسازسازی افراد گروه نمونه از نظر سن، معدل تحصیلی، طبقه اجتماعی والدین، سواد والدین و وضعیت تحصیلی انجام و آزمودنی‌ها به

همچنین از کسب^۱ (۱۹۸۲) به نقل از ماسر (۱۳۶۹) رضایت را این گونه تعریف می‌کند: «در تضاد با مفهوم خوب‌حالی که ناظر است بر تجربه عاطفی (هیجانات یا حس‌ها) رضامندی بر تجربه شناختی یادآورانه‌ای دلالت دارد که به عنوان اختلاف شده بین آرزو و پیشرفت قابل تعریف است. این تعریف طفیلی را تشکیل می‌دهد. ادراک کامروایی تا حدی محوریت را در برمی‌گیرد»^۲. او خاطر نشان می‌کند بین خوب‌حالی و رضایت تفاوت وجود دارد. برای نمونه در تحقیقی که در آمریکا^۳ گرفته است نشان داده شده که افرادی که کمتر از ۳۵ سال داشتند، عالی‌ترین اما نازلترین گروه بودند و افراد ۷۵ ساله و بالاتر نازلترین اما ترین گروه بودند. احساس رضایت حسی است که امکان دارد در شرایط یکسان فردی به وجود آید و برای فردی دیگر به وجود نیاید. یعنی ممکن است چیزی شخصی رضایت را پدید آورد ولی همان چیز برای شخص دیگر رضایت را پدید و حتی در بعضی موارد آن چیز باعث نارضایتی فرد شود. بنابراین احساس رضایت احساسی است یعنی که گاه امکان دارد حتی برای افرادی که در اجتماعات، این منزله‌های بالا و موفقیت هستند هم ضرورتاً به وجود نیاید.

تحقیقات نیلان داده تصور و ذهنیت افراد (نه واقعیت‌های زندگی آنان) است. شترین تأثیر را در زندگی‌شان دارد (محمد خانی، ۱۳۸۰). افرادی که بتوانند مات خود را بازگو کنند و شنوندگان خوبی برای هم باشند و عیب‌های خود را کنند از بهترین زوج‌های موفق هستند (هلیگار، ۱۳۶۷). در واقع تفاهم و توافق، انعکاس‌پذیری و آشنایی با شیوه‌های سازنده برای حل مسائل زندگی است.

آموزش مهارت‌های زندگی ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری افراد مثبت دارد و این سبب جلب حمایت اجتماعی و توجه دیگران که از عوامل رفاه روانی هستند، می‌شود (کلب، ۱۹۷۶). افرادی که پیوندهای اجتماعی دیگری دارند بیشتر عمر می‌کنند و کمتر دچار بیماری‌های ناشی از استرس می‌شوند. این افراد در برابر فشار روانی مقاومتند و موقعیت‌های فشارزا را نوعی مبارزه و برای رشد می‌دانند (براهمی، ۱۳۷۰).

از سوی دیگر، ولپی و لازاروس^۲ (۱۹۶۶) و مک دونالد^۱ (۱۹۷۵) آموزش ابراز

^۱ Oskamp

^۲ Wolpe & Lazarus

برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون t گروه‌های مستقل برای مقایسه میانگین‌های گروه‌ها با یکدیگر و از آزمون t گروه‌های وابسته برای مقایسه میانگین‌های مهارت‌های زندگی و رضایت از زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. نتایج در جدول شماره یک ارائه شده است.

جدول ۱: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین گروه‌ها t وابسته برای مقایسه میانگین‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

سطح معناداری	درجه آزادی	t	لحراق استاندارد	تفاوت میانگین ها	
۰.۰۰۲	۲۲	۲۴۰	۷۷	۱۸۵۸	میانگین رضایت از زندگی بین دو گروه در پیش‌آزمون
۰.۰۰۰۳	۲۲	۲۲۴	۱۳۱	۲۹۴۱	میانگین مهارت‌های زندگی پیش و پس‌آزمون در گروه آزمایش
۰.۲۶	۸	۱.۲۰	۱۴۷	۵۸۸	پیگیری رضایت از زندگی در گروه آزمایش
۰.۳۴	۱۴	۰.۹۸	۱۲۴	۱۲۱۷	مقایسه میانگین دو گروه در پس‌آزمون پیگیری

برای آزمون فرضیه اصلی تحقیق «آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش رضایت از زندگی دانش‌آموزان می‌شود» داده‌ها با استفاده از آزمون t گروه‌های مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. بر اساس اطلاعات ارائه شده در جدول شماره یک، فرض صفر رد می‌شود ($t=۲۲$, $df=۲۲$, $P=۰/۰۰۳$). لذا تفاوت معناداری از نظر آماری بین نمره رضایت از زندگی گروه آزمایش و گواه وجود دارد و فرض محقق مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش رضایت از زندگی تأیید می‌شود.

در این پژوهش، پس از فاصله‌ی ۹ ماهه، پیگیری در گروه گواه و آزمایش با این هدف که آیا میزان رضایت از زندگی بعد از گذشتن سه ماه تغییر کرده است، انجام شد. بر اساس اطلاعات ارائه شده در جدول شماره یک، فرض صفر رد نمی‌شود ($df=۸$, $P=۰/۰۱۳$). این نتیجه نشان می‌دهد تفاوت میانگین‌های پس‌آزمون و پیگیری با وجود کاهش جزئی معنادار نیست. به عبارت دیگر، میانگین نمرات رضایت زندگی آزمودنی‌های در پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت چندانی با هم نداشته است. این نتیجه نشانه عدم تغییر و ثبات نمرات آزمودنی‌های پس از گذشت تقریباً ۹ ماه می‌باشد.

ملقی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۲ نفر) جایگزین شدند. افراد در لیست انتظار گروه آموزشی بعدی قرار داده شدند. چون آموزش در طول اجرا شد، میزان تداخل و ارتباط این دو گروه به حداقل رسید.

ابزار گردآوری اطلاعات، دو پرسشنامه مهارت‌های زندگی و پرسشنامه رضایت از کار (TSWLS) بود. پرسشنامه محقق ساخته مهارت‌های زندگی شامل ۵۸ گویه‌های با مقیاس لیکرت برای سنجش مهارت‌های زندگی بود. این مهارت‌ها استمدی و ارتباط مؤثر، حل مسأله، مقابله با استرس، همدلی، مبارزه با خشم می‌بود. روایی محتوای این پرسشنامه از طریق تأیید صاحب نظران به دست آمد. روایی پرسشنامه از طریق روش دو نیمه کردن و ضریب آلفای کرونباخ (۰/۹۱) است آمد.

پرسشنامه رضایت از زندگی شامل ۴۴ سؤال بر اساس مقیاس لیکرت می‌باشد که به تطابق آن با فرهنگ ایران انتخاب شد. روایی محتوی پرسشنامه با نظر صاحب نظر مورد تأیید قرار گرفت. اعتبار این آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ = ۰/۸۸ به دست آمد.

متغیر مستقل این پژوهش (آموزش گروهی مهارت‌های زندگی) بر روی گروه طی دوازده جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای و در طی ۸ هفته اجرا گردید. فون آموزشی، سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ، انجام تمرینات عملی، ایفای نقش، بازی، ارائه جزوات آموزشی، معرفی کتاب و نشریات بود. موضوع‌های مورد بحث مهارت خودآگاهی، همدلی، اهمیت شناخت احساسات، ارتباط مؤثر بین فردی، هیجان‌ها، مقابله با هیجانات منفی، تصمیم‌گیری و حل مسئله، جرأت‌مندی و تقویت و مقابله با استرس را شامل می‌شد.

برای بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت‌مندی از زندگی، پس از ۹ ماهه پیگیری در گروه گواه و آزمایش با اجرای پرسشنامه رضایت‌مندی از کار انجام شد.

دانشمندی که دیدگاه امیدوارانه و خوش‌بینانه موجب فراخوانی هیجان‌های مثبت می‌شود و کیفیت مقابله با استرس را بهبود می‌بخشد (لازاروس و کاتر^۱، ۱۹۸۰).
 متغیرهایی مثل ارتباط اجتماعی و میزان حمایت اجتماعی ادراک شده، استرس‌های معمول روزانه، عزت نفس و ابراز وجود از جمله عوامل تاثیرگذار در رضایت از زندگی افراد از زندگی‌شان است. چنانچه قبلاً تأیید شده است آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود عزت‌نفس و مسئولیت‌پذیری افراد تاثیر مثبت دارد. این سبب جلب حمایت اجتماعی و توجه دیگران که از عوامل کاهشدهنده فشار روانی هستند می‌شود (کاب، ۱۹۷۶).

در این زمینه راتوس^۲ (۱۹۹۰) معتقد است که حمایت اجتماعی به پنج طریق اثرات نامطلوب فشار روانی را تعدیل و تضعیف می‌کند: ۱) توجه عاطفی؛ شامل گوش دادن به مشکلات افراد و ابراز احساسات همدلی، مراقبت، فهم و قوت قلب دادن؛ ۲) باری رسانی؛ یعنی حمایتی که به رفتار انطباقی می‌انجامد؛ ۳) اطلاعات؛ ارائه راهنمایی و توصیه جهت افزایش توانایی مقابله افراد؛ ۴) ارزیابی؛ ارائه پیشنهاد از سوی دیگران در زمینه کیفیت عملکرد منجر به تصحیح عملکرد؛ و ۵) جامعه‌پذیری؛ دریافت حمایت اجتماعی معمولاً به واسطه جامعه‌پذیری به وجود می‌آید. اثرات سودمندی به دنبال می‌آورد. آموزش همه این متغیرها مد نظر برنامه مهارت‌های زندگی می‌باشد. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش بر نگرش و رفتار افراد تاثیر می‌گذارد (حسن بیگلر، ۱۳۷۴ و کظمی، ۱۳۸۴). لذا بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت از زندگی، بخشی از اهداف پژوهش حاضر بوده است. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، باعث افزایش رضایت از زندگی گروه آزمایش و ایجاد تفاوت معنی‌دار با گروه گواه شده است.

یافته‌های پژوهش حاضر با بعضی از پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج از کشور هم‌خوانی دارد. استنلی و مارکمن^۳ (۲۰۰۲) نشان دادند که افراد توانایی برقراری ارتباط مناسب را در آموزش‌های گروهی می‌آموزند. شاید یکی از دلایل افزایش سازگاری فرد با موفقیت‌ها و افزایش رضایت از زندگی آن‌ها این باشد که فرد را ملزم به برقراری توازن بین خواسته‌های خود و دیگران می‌کند ضمن اینکه موفقیت-

¹ Lazarus & Kanner
² Rathus
³ Stanley & Markman

از سوی دیگر، بر اساس نتایج ارائه شده در جدول شماره یک، آزمون ۴ جهت مقایسه دو گروه نشان می‌دهد تفاوت میانگین‌های پس آزمون و پیشگیری بر رضایت معنادار نیست ($F=12, P=0.001, df=12, 10$). این نتیجه می‌تواند به پیش آموذنی‌ها در مرحله پیشگیری باشد.
 به منظور بررسی نمرات رضایت از زندگی به عنوان متغیر وابسته و نمرات از زندگی درون آزمودنی هر گروه، گروه‌ها با هم، و اثر فاصله و زمان به عنوان مستقل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چند عاملی مورد تحلیل قرار گرفت. تحلیل واریانس در جدول شماره دو ارائه شده است. این نتایج نشان داد که از زندگی گروه پس از گذشت ۹ ماه کاهش داشته است اما به سطح گروه گواه نکرده است و در مجموع در هر ۲ مرحله ارزیابی (پس آزمون و پیشگیری) در مورد انتظار افزایش داشته است.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس متغیرهای تحقیق

پیش	مجموع	درجه	میانگین	F	معناداری
موردی‌ها	محدودات	آزادی	محدودات		
۵۵۲	۱۴۴۴۴	۱۴	۱۰۴۳	۰.۵۲۹	۰.۴۷
۵۵۹۳۳۵	۵۵۹۳۳۵	۱	۵۵۲	۵۳۴	۰.۰۰۰
۱۰۶۳	۷۵	۱۴	۷۵		
۶۶۴	۶۶۴	۱	۶۶۴	۷۷	۰.۰۰۱
۹۲۴	۹۲۴	۱	۹۲۴	۱۲۲	۰.۰۰۴

و نتیجه‌گیری

نتیجه‌گیری نشان داده‌اند که رضایت از زندگی یکی از پیش‌بینی کننده‌های روانی است (اندروس و ویسی^۱، ۱۹۷۶؛ پات و دبیر^۲، ۱۹۹۸). برخی اشاره

¹ Andrews & Withey
² Povol & Dierenner

سلامت روانی بالایی دارد. این قسمت از تحقیق با تحقیقات کروما- هانگکن^۱ (۲۰۰۱) و ادلر و فاکلی (۲۰۰۵) همبسته است.

کروما- هانگکن و همکارانش در یک فراتحقیق در زمینه رضایت در یافتند که رضایت کمتر از زندگی، با خطر بالاتر خودکشی همبسته است و هنگامی که متغیرهای مثل سن، جنس، وضعیت سلامت پایه، مصرف الکل کنترل شود مردان ناراضی از زندگی در مقایسه با زنان ناراضی، ۲۵ بار بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند. از سوی دیگر، بیشتر پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور نشان دهنده آن بوده است که آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی تأثیر مثبت داشته است (آقا محمدیان، ۱۳۸۳؛ آتش پور، ۱۳۸۳؛ احمدی، ۱۳۸۳؛ امالی، ۱۳۸۳؛ بهرامی، ۱۳۸۳ و حسن بیگلر، ۱۳۷۴). یافته‌های پژوهش مؤید این است که افراد گروه آزمایش با آموختن مهارت‌ها، ارتباط مؤثر و کارآمدتری با دیگران برقرار می‌کردند این قسمت از پژوهش با یافته‌های کانلی (۱۳۸۴) و حسن بیگلر (۱۳۷۴) که دریافت‌اند آموزش بر نگرش و رفتار افراد تأثیر می‌گذارد، مطابقت دارد.

نتایج به دست آمده با نتایج اسپکویچ و ای سوگ^۲ (۱۹۹۰) که نشان دادند مهارت‌های مقابله‌ای گروه آزمایش افزایش چشمگیری یافت، همسو می‌باشند. در همین راستا، پژوهش تلادو^۳ و همکران (۱۹۸۴) و کابلان^۴ و همکران (۱۹۹۲) نشان داد که پس از آموزش مهارت حل مسأله به گروه آزمایش، اکتساب این مهارت نسبت به گروه کنترل افزایش یافت.

در انتها پیشنهاد می‌شود با توجه به جوان بودن هرم جمعیتی کشور، توجه به امر آموزش بهداشت روانی به منظور پیشگیری بخشی از مشکلات مد نظر قرار گیرد و ضروری است تا معلمان و مسئولان مراکز آموزشی فراتر از وظیفه سنتی خود عمل کرده و با در نظر گرفتن ویژگی‌های منحصر به فرد دانش آموزان در کنار توجه به امر تحصیل در جهت ارتقاء سلامت روانی و توجه به نیازهای روان‌شناختی آن‌ها اقدام نمایند. با توجه به نتایج حاصل پیشنهاد می‌شود با اجرای سوابق دوره‌های آموزشی زیر نظر اساتید مجرب و با تأکید بر کیفیت آموزشی و اطمینان از عملی بودن و مفید بودن راهکارها اقدام به پیشگیری نمود.

رومی امکان تبادل کلامی و غیر کلامی، رو در رو فراهم می‌سازد و سجالی را برای سبب‌های احتمالی باقی نمی‌گذارد. به نظر می‌رسد پس از آموزش مهارت‌هایی مثل مؤثر و مقاله با هنجارهای مثبتی، نحوه برقراری ارتباط افراد متحول می‌شود و در خودشان با دیگران رضایت بیشتری به دست می‌آید.

پژوهش ویگورسکی^۱ (۱۹۹۵) نشان داده که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند افزایش مهارت مقابله‌ای در برابر استرس‌های خانوادگی به افراد شرکت کننده دهد و در تحقیقی دیگر هانفیلد^۲ (۲۰۰۷) نشان داد که آموزش‌هایی از این قبیل تأثیرات مثبتی در ارتباطات خانواده به جا گذاشته و موجب رشد احساساتی از سان دوستی در افراد شرکت کننده شود.

این پژوهش‌ها همچنین با پژوهش مه پر و دینر^۳ (۱۹۹۵) که نشان دادند از زندگی با سلامت روانی بالا همبسته است مطابقت دارد و هر چه میزان از زندگی بالاتر باشد فرد معتقد تجربه عواطف و احساسات مثبت است. افرادی که از زندگی بالاتری دارند از سسک‌های مقابله‌ای مؤثرتر و مناسب‌تر استفاده می‌کنند. عواطف و احساسات عمیق‌تری را تجربه می‌کنند و از سلامت عمومی بالاتری دارند و عدم رضایت از زندگی با وضعیت سلامتی ضعیف‌تر، علائم افسردگی، شخصیتی رفتارهای نامناسب بهداشتی و وضعیت ضعیف اجتماعی همبسته است (مالتابی^۴، ۲۰۰۴).

مجموعین ادلر و فاکلی^۵ (۱۹۹۰) نشان دادند که رضایت از زندگی از میزان آگاهی (یکی از آیدم‌های اصلی مهارت‌های زندگی)، خوش‌بینی و معنویت‌گرایی فرد است. به عبارت دیگر هر چه افراد خودآگاه‌تر و خوش‌بین‌تر و از معنویت‌گرایی برخوردار باشند به همان میزان از رضایت بالاتری برخوردارند.

بر تحقیق حاضر میزان دریافت حمایت‌های اجتماعی به عنوان یکی از پای رضایت در نظر گرفته شده است و هر چه میزان دریافت شخصی از میزان آن بیشتر باشد به همان میزان رضایت از آن بیشتر است.

¹ Wichroski

² Hatfield

³ Myers & Diener

⁴ Malaby

⁵ Adler & Fagle

¹ Kotirama-Honkanen

² Aniskiewicz & Wyszong

³ Telhado

⁴ Kaplan

منابع انگلیسی

- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being: America's perception of life quality. New York: Plenum.
- Adler, M. G. & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual difference in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality, 73*(1), 79-114.
- Greenberg, Long, Brekke, Senn Burke (2005). Satisfaction with life scale. Available on <http://www.SatisfactionwithlifeIntro.html>.
- Hatfield, A. (2002). Family education: Theory and practice. San Francisco: Jossey-Bas.
- Koiumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamaki, H., Heikkila, K., Kaprio, J. & Koskenvuo, M. (2001). Life satisfaction and suicide: A 20 year follow-up study. *American Journal of Psychiatry, 158*(3), 433-439.
- Lazarus, A. A. (1971). Behavior therapy and Beyond. New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D. & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik and H. Kelleman (Eds), Emotion: Theory, research and experience (182-217). New York: Academic.
- Maltaby, J., Day, L., Mccutcheon, L. E., Gillett, R., Houran, J. & Ashe, D. D. (2004). Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health. *British Journal of Psychology, 95*, 411-428.
- McDonald, M. L. (1975). Teaching psychotherapy: Theory, research and practice (Vol. 12). Melbourne
- Moffat, A. (1998). What makes for successful and unsuccessful relationships? In changing families, challenging futures, 6th Australian Institute of family studies conferences. Melbourne, 25-27.
- Rathus, S. A. (1990). Psychology. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Tellado, G. S. (1984). An evaluation case: The implementation and evaluation of a problem solving training program for

فارسی

- مدیان، حمید رضا و نیکخواه، زهرا (۱۳۸۳). بررسی میزان اثر بخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی رفتاری در رضامندی زناشویی. مجموعه مقالات نخستین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- نون، ریتا و انکینسون، ریچارد و هلیگارد، ارنست (۱۳۷۰). زمینه روان شناسی جلد ۲. ترجمه محمد تقی برهانی و سعید شاملو. تهران: انتشارات رشد.
- استوارت (۱۳۶۹). روان‌شناسی کاربردی. ترجمه: فرهاد ماهر. مشهد: آستان قدس رضوی.
- هادی (۱۳۶۳). رضایت از زندگی و اعتماد به دیگران در بریتانیا. نشریه فرهنگ و پژوهش، شماره ۱۶۲، ص ۲۷.
- بیگلو، ب (۱۳۷۴). بررسی میزان موفقیت و تأثیر کلاس‌های آموزش خانواده در افزایش اطلاعات و آگاهی‌های شرکت کنندگان. پایان نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- ریگ (۱۳۶۰). انسان برای خویشتر پژوهشی در روان‌شناسی اخلاق. ترجمه: اکبر تبریزی. تهران: انتشارات کتابخانهٔ بهجت.
- عبدالجواد (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش بر میزان آگاهی و نگرش نسبت به بیماری تالاسمی و پیشگیری از آن در دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر گناباد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند.
- یوسف (۱۳۷۹). روان‌شناسی اجتماعی. تهران: بعثت.
- ناسم آبادی، ربابه (۱۳۷۹). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- علی‌رضا (۱۳۸۱). آموزش مهارت‌های زندگی. مجله اطلاعات علمی، سال هفدهم، شماره ۵ اسفند، ص ۳۴.
- ارنست و گوردن، یاور (۱۳۶۲). نظریه‌های یادگیری. ترجمه: محمدتقی برهانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- رور، ریچانه (۱۳۸۳). مهارت‌های زندگی. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.