

## تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی مردان افسرده مراجعه کننده به کلینیک های مشاوره منطقه ۴ تهران وحید افرنگ<sup>۱</sup>، پریناز بنیسی<sup>۲</sup>، حمیدرضا وطن خواه<sup>۳</sup>

- ۱- کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران.
- ۲- استادیار، عضو هیئت علمی، دانشکده علوم انسانی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران.
- ۳- استادیار، عضو هیئت علمی، دانشکده علوم انسانی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران.

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی مردان افسرده مراجعه کننده به کلینیک های مشاوره منطقه ۴ تهران بوده است. طرح پژوهش از نوع مطالعات تجربی با طرح آزمایشی و از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مردان افسرده مراجعه کننده به کلینیک های مشاوره منطقه ۴ تهران در نیمه اول سال ۱۳۹۸ بود که از این میان ۳۰ نفر به عنوان نمونه با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه به پرسش نامه های کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون پاسخ دادند. و گروه آزمایش آموزش مهارت‌های زندگی را به مدت ۱۰ جلسه هفته ای ۱ جلسه دریافت نموده اند. داده ها به وسیله آزمون کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که در مرحله پس آزمون بین کیفیت زندگی مردان افسرده گروه آزمایش با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود داشت. پس می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی مردان افسرده تاثیر گذار است.

**کلید واژها:** آموزش مهارت‌های زندگی، کیفیت زندگی، مردان افسرده