

## بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان

محسن توده رنجبر<sup>۱</sup>، فاطمه عراقی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد پژوهشگری علوم اجتماعی

<sup>۲</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

### چکیده

در این پژوهش به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل که به شیوه آزمایشی و طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل انجام گردید، چنین فرض شد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش یا بهبود سلامت روان و درونی تر شدن منبع کنترل در نوجوانان می شود. به همین منظور از بین ۲۷۶ دانش آموز پسر مقطع متوسطه اول، ۳۰ دانش آموز که بالاترین نمرات را از پیش آزمون (پرسشنامه سلامت عمومی و پرسشنامه منبع کنترل) به دست آوردند، انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل، گروه آزمایشی آموزش مهارت‌های زندگی را در هشت جلسه دو ساعته دو بار در اجرای پیش آزمون در گروه آزمایشی و کنترل، گروه آزمایشی آموزش مهارت‌های زندگی را در هشت جلسه دو ساعته دو بار در هفته دریافت نمود. پس از یک ماه، پس آزمون (پرسشنامه سلامت عمومی و پرسشنامه منبع کنترل) در دو گروه آزمایشی و کنترل اجرا گردید. پس از نمره گذاری، تفاوت میانگین بین دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون با استفاده «از آزمون t دو گروه مستقل» مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین میانگین دو گروه در «پرسشنامه سلامت عمومی» تفاوت معناداری وجود دارد. در نتیجه فرضیه پژوهش تأیید گردید. بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی می تواند سلامت روان را افزایش دهد یا بهبود بخشد. همچنین نتایج نشان می دهد که تفاوت بین میانگین های دو گروه در کلیه مقیاسهای پرسشنامه سلامت عمومی به جز مقیاس C (نارسا کنش وری اجتماعی) کاملاً معنادار است. نکته دیگر اینکه بیشترین میزان کاهش در نمرات مقیاس D (نشانه‌های افسردگی) پرسشنامه مذکور می باشد. بنابراین می توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی بیشترین تأثیر را بر کاهش میزان افسردگی آزمودنی‌ها داشته است. اما در مورد میانگین دو گروه در پرسشنامه منبع کنترل، علیرغم کاهش اندک در نمرات تفاوت معناداری وجود ندارد. در کل می توان گفت، با توجه به کاهش اندک نمرات، آموزش مهارت‌های زندگی تا حدودی بر درونی تر شدن منبع کنترل در گروه آزمایشی مؤثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، سلامت روان، منبع کنترل، نوجوان