



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶-۲۹۸۰ ISSN

زمان چاپ: ۱۴۰۰/۰۴/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## بهداشت روانی سالم و توجه به مهارت های زندگی در مدارس

ناهید قدرتی<sup>۱</sup>، زینب فرضی زندآبادی<sup>۲</sup>، حمید آذرآیین<sup>۳</sup>، قدرت الله امانی<sup>۴</sup>

۱- کارشناسی برق

۲- کارشناسی آموزش ابتدایی

۳- کارشناسی ارشد تاریخ ایران اسلامی

۴- کارشناسی زبان انگلیسی

### چکیده

سبک زندگی سالم نیازمند روان سالم است بهداشت روانی سالم و مهارت های زندگی در راس برنامه های تربیتی مدارس قرار دارد. آنچه امروز تحت عنوان مهارت های زندگی مشهود است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت ها در لابلای تعالیم الهی بخصوص در قرآن و احادیث معصومین(ع) بیان شده است .

بطوری که تلاش برای برقراری ارتباط مفید و موثر با دیگران، خودشناسی و توجه به ارزشها که از فصول اساسی درس مهارت های زندگی است به کرات در قرآن، نهج البلاغه، صحیفه سجادیه و احادیث منقول از سایر معصومین(ع) مورد تاکید قرار گرفته است. مهارت های زندگی جزء طرح های ارتقای بهداشت روان است که توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال ۱۹۹۳ به منظور ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی مطرح شده است .

کلمات کلیدی: بهداشت روانی ، مهارت های زندگی ، سبک زندگی ، مدارس ، ارزش ها .



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶-۲۹۸۰ ISSN

## مقدمه

سبک زندگی عبارت است از مجموعه ای از رفتارها که فرد آنرا به کار می گیرد تا ضمن بر طرف کردن نیازهای جاری شیوه های جدیدی را در مقابل او قرار دهد. سبک زندگی که برگردان لاتین آن (lifestyle) است در دهه سوم قرن نوزدهم ابداع و تاکنون تعاریف متعددی در باره آن از سوی جامعه شناسان ارائه گردیده است. اما از آنجا که ما در کشوری اسلامی زندگی می کنیم لازم است این مسئله از نگاه روان شناسان برای نحوه زندگی کردن انسان در تمام حوزه های فردی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی بررسی شود. لذا سبک زندگی اخلاقی دارای مبانی، اصول و شیوه هایی است که در این تحقیق به دنبال آن هستیم. از آنجا که براساس فرموده قرآن کریم و روایات رسیده از اهل بیت (ع) دین بیان کننده همه چیز است، قطعا در مورد سبک زندگی هم سنن های فراوان و حکیمانه ای دارد که در این تحقیق، آنها را مورد بررسی قرار می دهیم.

آنچه که در این کتاب مورد نظر است، دیدگاه قرآن در داشتن یک سبک زندگی اسلامی است. قطعا که قرآن از انسان ها خواسته تا جهان را آباد کند، آنجاییکه فرموده: «وَأَسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا»<sup>۱</sup> در داشتن سبک زندگی در ابعاد مختلف از قبیل اقتصاد، آداب معاشرت های فردی و اجتماعی، نظامی انسان ها را با حفظ حدود و حرمت ها تشویق نموده است. قرآن کریم از سبک زندگی مطلوب به داشتن (حیات طیبه) تعبیر کرده است و می فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»<sup>۲</sup>.

<sup>۱</sup> - هود، ۶۱

<sup>۲</sup> - نحل، ۹۷



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶-۲۹۸۰ ISSN

(هر کس - از مرد یا زن - کار شایسته کند و مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای، حیات می‌بخشیم و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند، پاداش خواهیم داد). بین انسان و پروردگار جهانیان، عهد و پیمانی است که پاسداشت آن، درهای معنوی را می‌گشاید و آدمی را به «حیات طیبه» و سبک زندگی نوین رهنمون می‌سازد، تا او را به بارگاه رحمت الهی و جهان «عندیت» برساند. جهانی که پایدار و همیشگی است و زندگی سالم و شادمان و برخوردار از آن زندگی، هرگز تباہ نمی‌شود.

زندگی پاک از هرگونه نابودی و کمبودی و ناکامی و بیم و اندوه از جمله ویژگی‌های این سبک زندگی است. در برابر سبک زندگی سالم اسلامی، زندگی فرومایگی، زیر نفوذ شیطان وجود دارد و آن، برای کسانی است که فرمان‌بر شیطان هستند. در این سبک زندگی، افراد جامعه، جویای نیازهای اولیه خویش هستند. مانند خوراک - اعم از خوردنی و آشامیدنی - پوشاک و مسکن. راه‌های رسیدن به این مقصود که در چنین جامعه‌ای بدان تمسک می‌شود، عبارت است از تجارت، کار و کسب، کشاورزی، دام‌پروری، شکار، دست‌درازی و امثال آن. در این سبک زندگی، هدف افراد از فعالیت و همکاری اجتماعی، در مرحله نخست، اندوختن مال و کسب ضروریات زندگی بیش از نیاز به جهت‌آزمندی و دلبستگی به ثروت بوده، از سوی دیگر، پرهیز از صرف مال، مگر برای تأمین معاش و رفع نیازهای جسمانی است. هدف از زندگی در این نوع سبک زندگی، خست و شقاوت، تنها کامرانی و خوش‌گذرانی، خواه جسمانی، خواه روحی و خواه هردو است.

## روانشناسی سبک زندگی

سبک زندگی از جمله واژه‌هایی است که معانی و مفاهیم متعددی دارد. این واژه اگرچه ریشه جامعه‌شناسی و روانشناسی دارد، می‌تواند در دیگر حوزه‌های علوم انسانی نیز به کار رود. در زبان فارسی این کلمه با معانی که مورد نظر است، تا این اواخر کاربردی نداشته است، همچنان که اصل بحث سبک زندگی مربوط به دوران معاصر است.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶-۲۹۸۰ ISSN

اهمیت سبک زندگی با تأکیدات رهبری در این باره باعث شد تا متفکران و اندیشمندان به سبک زندگی توجه ویژه کنند و از دیدگاه‌های مختلف به بررسی آن بپردازند و آن را در حوزه علوم انسانی بیشتر مورد عنایت قرار دهند؛ اگرچه در این امر هنوز توفیق چندانی حاصل نشده است؛ زیرا سبک زندگی خود واژه‌ای مبهم است و این ابهام به تحقیقات نیز منتقل شده و باعث شده تحقیقات، عینی و ملموس نباشند.

«سبک زندگی» واژه‌ای است که از ترکیب دو واژه «سبک» و «زندگی» با دو بار معنایی متفاوت تشکیل شده است. ممکن است منظور از سبک زندگی موارد زیر باشد:

۱. روش خاصی از زندگی یک شخص یا گروه. این تعریف بیشتر توضیح واژه سبک زندگی است.
۲. شیوه زندگی یا سبک زیستن که منعکس‌کننده گرایش‌ها و ارزش‌های یک فرد یا گروه است، عادات، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی و... که با هم طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می‌سازد. این تعریف همان معنای اصطلاحی است که امروزه در ادبیات علوم انسانی و اجتماعی رواج یافته است.

---

<sup>۳</sup> - ولی زاده، جواد، «ضرورت ارائه تعریف بومی اسلامی - ایرانی از سبک زندگی»، فصلنامه علمی - تخصصی شورای عالی انقلاب فرهنگی، س ۸، ش ۷۵، ۱۳۹۲، ص ۳۰۵۶.

<sup>۴</sup> - ابادری، یوسفعلی، حسن چاوشیان، ۱۳۸۱، از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی، رویکردهای نوین در تحلیل جامعه شناختی هویت اجتماعی، نامه‌ی علوم اجتماعی، شماره ۲۰، پاییز و زمستان، ۳-۲۷.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶-۲۹۸۰ ISSN

تعرفی که از سبک زندگی ارائه می‌شود بر حسب نگاهی که به انسان وجود دارد، متفاوت خواهد بود؛ و نوع نگاه به انسان نیز خود در درجه اول منبعث از نوع نگاه و جهانی بینی است که مکتب و آیین مسلط در جامعه ارائه می‌دهد و در درجه دوم، ناشی از شناختی است که خود انسان از کارکردها، ویژگی، شاخص‌ها، فلسفه (وجودی) و اهداف خویش از مبحث سبک زندگی انتظار دارد.<sup>۵</sup> روانشناسان در دهه‌ی‌ها اخیر در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح و مناسب از خود و موقعیت خویش، عدم احساس کنترل و کفایت شخصی جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب ریشه دارد. بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی آماده‌سازی افراد بخصوص نسل جوان جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار امری ضروری به نظر می‌رسد. در همین راستا روان‌شناسان با حمایت سازمان‌های ملی و بین‌المللی جهت پیشگیری از بیماری‌های روانی و نابه‌هنجاری‌های اجتماعی آموزش مهارت‌های زندگی و برقراری ارتباط موثر را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده‌اند. (طارمیان و همکاران ۱۳۷۸).

بهداشت روانی از جمله مهمترین نیازهای انسان امروزی است که برای تامین آن لازم است فرد دقیقاً خود را بشناسد، بتواند دیگران را درک کرده و روابط موثری با آنها ایجاد نماید. هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی کند و آنها را تحت کنترل درآورد. به شیوه‌ای موثر مشکلات خود را حل کرده و تصمیم‌های مناسبی را اتخاذ کند و دیگر اینکه کلیشه‌ای فکر نکرده و اطلاعات را بدون پردازش نپذیرد لازمه برآورده شدن نیازهای اساسی فوق تسلط بر مهارت‌های فردی و اجتماعی است. برخی از این مهارت‌ها

<sup>۵</sup> - فاضلی، محمد، مصرف و سبک زندگی، تهران: انتشارات پژوهشگاه فرهنگ هنر و ارتباطات، ۱۳۸۲، ص ۶۷



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۷۷۸۶-۲۹۸۰ ISSN

عبارتند از: مهارت خودآگاهی و همدلی- مهارت های ارتباطی، مهارت حل مساله، مهارت تصمیم گیری، مهارت کنترل هیجان های

منفی، مهارت مقابله با استرس، مهارت تفکر خلاق و تفکر انتقادی (ناصری، ۱۳۸۴)

مهارت های فردی و اجتماعی فرد را قادر می سازد که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش های زندگی روبرو شود.

## یافته های علمی

اویس، نگارت، برستو (۲۰۰۱) در مطالعات پژوهشی خود پیرامون «مهارت آموزی برای موفقیت های زندگی» به نتایج مهمی دست

یافتند. بدین نحو که جهت برخورداری از موفقیت و پیشگیری از شکست های روانی شخص باید دارای منابع، فرصت ها، و قابلیت

تاثیر بر شرایط زندگی خویش باشد. هنگامی که فرد در زندگی خود از چنین صفاتی برخوردار باشد احساس خواهد کرد که می تواند

هر کاری را که با توجه به سن و وضعیتش لازم است، یا خودش تصمیم می گیرد انجام دهد. در مورد مسئولیت احساس راحتی خواهد

کرد، همچنین احساس می کند که قادر به تصمیم گیری و نیز حل بیشتر مشکلاتش بوده و با وجود تنش ها یا فشارهای روانی می

تواند کنترل خود را حفظ کند از سوی دیگر او قادر خواهد بود از مهارت هایش در موقعیت های لازم استفاده کند و در نهایت تصور

خواهد کرد که می تواند مسئولیت های زندگی خویش را با افق های روشن به عهده گیرد. (یزدی و بنی اسدی، ۱۳۸۴)

واقعیت کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت های فردی و اجتماعی و ایجاد ارتباط موثر بر دیگران همواره بخشی از زندگی

انسان بوده و در دوره های مختلف رشد به اشکال گوناگون تجلی یافته است. با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری های ویژه

سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش های درونی و محیطی تظاهر پیدا می کند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۷۷۸۶-۲۹۸۰-ISSN

## ابعاد مهارت‌های زندگی

براساس مدل طبقه بندی «بروکنر» ابعاد مهارت‌های زندگی شامل موارد زیر است :

۱. مهارت‌های مربوط به ارتباط بین فردی / روابط انسانی

۲. مهارت‌های مربوط به حل مساله / تصمیم گیری

۳. مهارت‌های مربوط به سلامت جسمانی / حفظ سلامتی

۴. مهارت‌های مربوط به رشد هویت / هدف در زندگی

## ویژگی های افراد سالم (برخوردار از سلامت روان) از دیدگاه های مختلف

بنابر تحقیقات: «انجمن ملی بهداشت روانی»: ۱. افراد سالم از نظر روان، احساس راحتی می کنند، خود را آنگونه که هستند می پذیرند

از استعداد‌های خود بهره مند می شوند، در مورد عیوب جسمانی و ناتوانایی های خود شکیبیا بوده و از آن ناراحت نمی شوند .

۲. افراد دارای سلامت روان احساس خوبی نسبت به دیگران دارند، آنها می کوشند تا دیگران را دوست بدارند و به آنان اعتماد کنند

چرا که تمایل دارند دیگران نیز آنها را دوست داشته باشند و به آنها اعتماد نمایند .

۳. قدرت روبرو شدن با نیازهای زندگی را دارند. معمولاً نسبت به اعمال خود حساس مسئولیت می کنند و با مشکلات به همان

شیوه که رخ می دهد برخورد می کنند دارای پندارهای واقع گرا در مورد آنچه که می توانند یا نمی توانند انجام دهند هستند. (به

نقل از نبی جمالی، احدی ۱۳۷۳ ص ۲۸) .

پیشنهاد راه حل های مختلف برآمده از تفسیر و تحلیل های انجام شده



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۷۷۸۶-۲۹۸۰ ISSN

آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به دو صورت اجرا شود :

۱. آموزش مهارت‌های زندگی عام که با هدف ارتقاء سلامت و بهداشت روان و ایجاد رفتارها و تعاملات سالم صورت می‌گیرد .
۲. آموزش مهارت‌های اختصاصی و ویژه با هدف پیشگیری از یک آسیب مشخص مانند آموزش مهارت قاطع بودن در مقابل فشار گروه جهت سوء مصرف مواد و غیره .

## ابزار آموزشی مهارت‌های زندگی

در هر جلسه آموزشی ابتدا پیرامون هر موضوع آموزشی مباحثی مطرح می‌شد و بعد موضوع به صورت گروهی مورد بحث و بررسی قرار می‌گرفت و در پایان هر جلسه تمریناتی ارائه می‌شد تا بدین وسیله همه آزمودنیها مباحث آموزشی را خارج از موقعیت آموزشی به صورت تجربی تمرین کنند. موضوعاتی که ارائه گردید شامل موارد ذیل می‌باشد :

۱. آشنایی گروهی

۲. شناخت خود و تواناییهای خود

۳. آشنایی با ارزشهای شخصی، خانوادگی و اجتماعی

۴. آشنایی با نحوه برقراری ارتباط با دیگران

۵. آشنایی با تعیین هدف

۶. آشنایی با تصمیم‌گیری

۷. آشنایی با مفهوم خشونت و روشهای مهار آن

۸. آشنایی با سلامت جسمانی





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶-۲۹۸۰ ISSN

نکته مهم اینکه فعالیت تجربی گروهی در هر یک از جلسات، مبنای این آموزش می باشد .

## پایایی و اعتبار آزمونها

هر دو پرسشنامه سلامت عمومی «گلدبرگ (GHQ)» و پرسشنامه منبع کنترل لونسون در تحقیقاتی گوناگون مورد آزمون قرار گرفتند و پایایی و اعتبار آنها به اثبات رسیده است.

## نحوه اجرای آزمایش

پس از اجرای پیش آزمون، نمره گذاری و کسب نتایج حاصل از آنها برای آزمودنیها که تعداد آنها ۱۵ نفر بودند برگزار می شود. دوره آموزش مهارتهای زندگی از ۱۵ فروردین ماه تا ۱۵ اردیبهشت ماه برگزار گردید و به مدت یک ماه هفته ای ۲ جلسه تشکیل گردید. بدین ترتیب تعداد جلسات با توجه به تعداد موضوعات آموزشی در هشت جلسه تنظیم گردید به این صورت که در هر جلسه یک موضوع آموزشی ارائه گردید. موضوعات آموزشی در هر جلسه عبارت بودند از :

جلسه اول: آشنایی با اعضای گروه و موضوعات دوره آموزشی

جلسه دوم: شناخت خود و تواناییهای خود (خودآگاهی)

جلسه سوم: شناخت ارزشهای شخصی، خانوادگی، اجتماعی

جلسه چهارم: شناخت در مورد پدیده ارتباط و نحوه برقراری ارتباط با دیگران

جلسه پنجم: شناخت در مورد اهمیت و چگونگی تعیین اهداف

جلسه ششم: آگاهی در مورد تصمیم گیری و مراحل آن

جلسه هفتم: چگونگی پرهیز از خشم و خشونت



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۷۷۸۶-۲۹۸۰-ISSN

جلسه هشتم: آگاهی از اهمیت سلامت جسمانی و روانی و روشهای حفظ سلامتی

## تجزیه و تحلیل کمی و کیفی نتایج

یافته های پژوهش حاضر تحت ۲ عنوان به شرح ذیل ارائه می گردد .

۱. یافته های توصیفی: این بخش شامل محاسبه میانگین -جداول و نمودارهای مربوط به متغیرهای مورد مطالعه می شود .

۲. یافته های جانبی پژوهش: در این بخش با استفاده از اطلاعات جمع آوری شده در تحقیق روابط بین متغیرهای پژوهش با

عملکرد تحصیلی (معدل کتبی)، سطح تحصیلات والدین و وضعیت اشتغال والدین دانش آموزان تحلیل و بررسی شده است .

با توجه به آمار بدست آمده می توان گفت که آموزش مهارتهای زندگی تا حدود قابل ملاحظه ای بر کاهش نمره در مقیاسهای

سلامت عمومی تاثیر دارد. همچنین مقایسه میانگین های پیش آزمون و پس آزمون در مقیاس مذکور نشان می دهد که میانگین

پس آزمون گروه آزمایشی نسبت به موقعیت پیش آزمون کاهش چشمگیری داشته است .

طی صحبتی که با گروه آزمودنی ها پیرامون اهمیت و نقش مهارت های زندگی و نحوه تاثیر آن صورت گرفت اکثریت آنان نسبت

به کسب مهارتهای زندگی و برگزاری این دوره آموزشی تمایل و رغبت فراوانی نشان دادند و معتقد بودند که این نوع جلسات می

تواند بسیار مفید، آموزنده و جالب باشد. به خصوص اینکه با فعالیتهای گروهی، شور و هیجان بیشتری ایجاد خواهد شد. بنابراین با

توجه به علاقه مندی و اظهار رضایت گروه آزمایشی که تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفتند می توان نتیجه گرفت که

برگزاری این گونه دوره های آموزشی در مدارس تاثیرات مثبتی به همراه خواهد داشت .

پژوهشگر به این مطلب که لازمه موفقیت و تکامل همه جانبه در زندگی برخورداری از سلامت روانی و آگاهی از شیوه صحیح و

مناسب زندگی و در نتیجه رسیدن به سبک زندگی سالم در پی خواهد داشت اذعان دارد. به همین جهت پژوهش حاضر به



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۷۷۸۶-۲۹۸۰ ISSN

## تبیین یافته های آماری

پس از برگزاری و بررسی پژوهش، نتایج و یافته های ذیل بدست آمد که به ترتیب مورد بحث و تبیین قرار خواهد گرفت .

۱. آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش سلامت روان گروه آزمایشی گردید. یافته پژوهش حاضر نشانگر تأیید نظر فوق است بدین معنا که در میزان نمره کل مقیاس های سلامت عمومی گروه آزمایشی، پس از اعمال دوره (آموزش مهارت های زندگی) در مقایسه با موقعیت پیش آزمون یعنی قبل از برگزاری دوره آموزش مهارت های زندگی کاهش قابل ملاحظه ای ایجاد شده است . بنابراین می توان گفت آموزش مهارت های زندگی توانسته است تا حد قابل ملاحظه ای موجب افزایش سلامت روانی نوجوانان گردد .

۲. آموزش مهارت های زندگی موجب درونی تر شدن منبع کنترل گروه آزمایشی می شود. بررسی و تحلیل نظریه فوق نشان داد که منبع کنترل گروه آزمایشی پس از اعمال (آموزش مهارت های زندگی) در مقایسه با موقعیت پیش آزمون یعنی قبل از اعمال متغیر مستقل درونی تر شده است یعنی میانگین نمرات در آزمون مذکور اندکی کاهش یافته است . بنابراین می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی تا حدودی بر درونی تر شدن منبع کنترل گروه آزمایشی موثر بوده است .

## تبیین یافته های کیفی

یافته های کیفی حاصل از مشاهدات پژوهشگر با یافته های حاصل از داده های کمی پژوهش کاملاً مطابقت دارد. ملاحظه می شود که یافته های کمی و آماری پژوهش نشانگر تاثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی بر افزایش سلامت روان می باشد. همچنین طی مشاهدات بررسی ها و پیگیری های انجام شده در طول آموزش مشخص گردید که اکثریت آزمودنی ها به ویژه آنهایی که بیشترین تغییر را در جهت کاهش نمرات در موقعیت پس آزمون نشان داده اند از دوره آموزشی کاملاً اظهار رضایت و



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۷۷۸۶-۲۹۸۰ ISSN

خرسندی نموده اند و خواستار تداوم دوره آموزشی در طول سال تحصیلی بودند و همواره تاثیر مثبت دوره آموزشی مهارت های زندگی را بر جنبه های گوناگون زندگی خویش متذکر می شوند. در تبیین مطلب فوق می توان گفت: در طول دوره سعی بر این شد تا با برقراری ارتباط دوستانه و صمیمی با هر یک از آزمودنی ها زمینه لازم جهت خودافشایی آنان و همچنین تاثیر آموزش بر تغییر مثبت رفتاری در آنها فراهم گردد و در ضمن ارائه فیدبک های رفتاری در مواقع بروز رفتار مناسب و نامناسب و کلیه اقدامات لازم جهت پیشبرد سیر مطلوب آموزش، موجبات اثربخشی دوره آموزشی را فراهم نمود. به طور کلی سعی گردید تا تمام شرایط لازم جهت کنترل عوامل جانبی که احتمال تاثیر بر نتایج پژوهشی را دارند فراهم گردد .

## پیشنهادات کاربردی

۱. با توجه به بررسی های وسیع و طولانی مدت پژوهشگر از منابع اطلاعاتی موجود پیرامون پژوهش و همچنین نتایج حاصل از پژوهش حاضر، اهمیت و تاثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی بر ابعاد گوناگون سلامت روانی دانش آموزان روشن می گردد به همین منظور پیشنهاد می شود که چنین برنامه های آموزشی توسط مشاوران متخصص و مجرب در این حوزه در مدارس به اجرا گذاشته شود. قطعاً این گونه برنامه های آموزشی در مدارس می تواند در بهبود عملکرد دانش آموزان در زمینه تحصیلی، روانی، اجتماعی اثرگذار باشد و به عنوان یک روش موثر در حوزه پیشگیری اولیه، جهت ایجاد و حفظ بهداشت روانی و همچنین پیشگیری از مشکلات و نابه هنجاری های شایع نوجوانان ایفای نقش نماید .
۲. برنامه آموزش مهارت های زندگی می تواند از طریق رسانه های گروهی به عنوان یک برنامه آموزشی همگانی، جهت افزایش سطح آگاهی افراد پیرامون تاثیر مثبت برخورداری از مهارت های زندگی بر ابعاد گوناگون زندگی انسان به کار گرفته شود. همچنین سازمان ها و موسسات دیگر فرهنگی و اجتماعی نیز می توانند از طریق برگزاری کارگاه های آموزشی مهارت های زندگی نسبت به



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۷۷۸۶-۲۹۸۰ ISSN

بالا بردن آگاهی افراد در این زمینه و افزایش مهارت های آنان اقدام نمایند .

۳. با توجه به تازگی موضوع پژوهش و فقدان منابع اطلاعاتی کافی در داخل کشور و همچنین با توجه به تاثیرات کاربردی این موضوع در جنبه های مختلف زندگی اقشار جامعه در مقاطع گوناگون سنی، تداوم این پژوهش به صورت کامل تر و در ابعاد وسیع تر توسط متخصصین امر و پژوهشگران علاقمند پیشنهاد می شود .

## فهرست منابع

۱. آزاد، حسین، نجات، حمید (۱۳۷۸). «سلامت روان از دیدگاه ایس». فصلنامه علمی-پژوهشی اصول بهداشت روانی. سال اول.

## شماره ۴

۲. ادبی، راضیه (۱۳۷۹)، «بررسی رابطه پایگاه هویت و سلامت روانی در اوایل و اواسط نوجوانی». «

۳. حسینی، سیدابوالقاسم (۱۳۷۸). «مفاهیم و اهداف بهداشت روانی». فصلنامه علمی - پژوهشی اصول بهداشت روانی. سال اول.

## شماره اول .

۴. سازمان بهداشت جهانی. برنامه آموزش مهارتهای زندگی. ترجمه: نوری قاسم آبادی، ربابه، محمدخانی، پروانه (۱۳۷۷) .

۵. طارمیان، فرهاد (۱۳۷۸). «مهارتهای زندگی تعاریف و مبانی نظری». مجله ژرفای تربیت، سال اول، شماره ۴ .

۶. طارمیان، فرهاد، ماهجوتی، هیار، فتحی، طاهر (۱۳۷۸). (مهارتهای زندگی، چاپ دوم، تهران، انتشارات تربیت .