



## The Effect of a Life Skills Training Course on the Happiness and Anxiety Reduction of Primary School Students

Sohrab Yazdani <sup>1\*</sup> , Safar Hayati <sup>2</sup> , Farzaneh Yazdan Khah <sup>3</sup>

1. Department of Educational Administration, Faculty of Humanities, Farhangian University, Tehran, Iran
2. Department of Social Sciences, Faculty of Law and Social Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran
3. Lecturer of Social Studies Department, Faculty of Humanities, Farhangian University, Tehran, Iran and teacher

Received: 2023/12/31

Received in revised form: 2024/01/11

Accepted: 2024/04/18

Published: 2024/05/30

### Abstract

**Purpose:** The purpose of this study is to investigate the effectiveness of life skills training on the happiness and anxiety reduction of primary school students in Malekan city. **Method:** The research method was semi-experimental. The statistical population includes all male students of the sixth grade of elementary school in the academic year 1402-1403. 40 students of sixth grade were selected as samples and were replaced in two experimental and control groups. The data collection tools in this research included the Oxford Happiness Questionnaire (1989) and the Spielberger Anxiety Questionnaire (1970). The experimental group received life skills training in 10 sessions of 40 minutes, while the control group did not receive any intervention. In order to analyze the data, descriptive statistics methods (mean, standard deviation, skewness and kurtosis) and in the inferential statistics section, multivariate and univariate covariance methods were used. **Findings:** The findings indicated the significant effectiveness of life skills training on reducing anxiety and increasing happiness in students ( $p=0.001$ ). **Conclusion:** Therefore, according to the obtained results, life skills training can be used as a program in primary schools to reduce mental problems including anxiety and increase the level of happiness of students.

**Keywords:** Life Skills Teaching, Anxiety, Happiness, Students

**Cite as:** Yazdani, S., Hayati, S., Yazdan Khah, F. (2024). The Effect of a Life Skills Training Course on the Happiness and Anxiety Reduction of Primary School Students. *Sociology of lifestyle*. 9 (1): 1-10. <https://doi.org/10.22034/sls.2024.19326>

**Owner and Publisher:** University of Tabriz, Tabriz, Iran.

**ISSN (online):** 2645-5641

\*Corresponding Author: Department of Educational Administration, Faculty of Humanities, Farhangian University, Tehran, Iran [s\\_yazdani@cfu.ac.ir](mailto:s_yazdani@cfu.ac.ir)



## تأثیر یک دوره آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی و کاهش اضطراب دانش‌آموزان مقطع ابتدایی

سهراب یزدانی<sup>۱\*</sup>، صفر حیاتی<sup>۲</sup>، فرزانه یزدان‌خواه<sup>۳</sup>

۱. گروه مدیریت آموزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
۲. گروه علوم اجتماعی، دانشکده حقوق و علوم اجتماعی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
۳. مدرس گروه مطالعات اجتماعی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران و دبیر آموزش و پرورش

دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۰ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۱/۲۲ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۱/۳۰ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۱۰

### چکیده

هدف: هدف از این مطالعه، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی و کاهش اضطراب دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهرستان ملکان می‌باشد. روش: روش پژوهش از نوع نیمه تجربی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر پایه ششم مقطع ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ می‌باشد. تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان ششم ابتدایی به عنوان نمونه انتخاب شدند و در دو گروه تجربی و کنترل جایگزین شدند. ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) و پرسشنامه اضطراب اشنپیل برگر (۱۹۷۰) بودند. گروه تجربی در ۱۰ جلسه ۴۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت نمودند در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی) و در بخش آمار استنباطی از روش کوواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شد. یافته‌ها: یافته‌های به دست آمده حاکی از اثربخشی معنی‌دار آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب و افزایش شادکامی در دانش‌آموزان بود ( $p=0/001$ ). نتیجه‌گیری: بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان یک برنامه در مدارس ابتدایی برای کاهش مشکلات روانی از جمله اضطراب و افزایش سطح شادکامی دانش‌آموزان استفاده نمود. کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی، اضطراب، شادکامی، دانش‌آموزان.

نحوه ارجاع: یزدانی، س.، حیاتی، ص.، یزدان‌خواه، ف. (۱۴۰۳). "تأثیر یک دوره آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی و کاهش اضطراب دانش‌آموزان مقطع ابتدایی". جامعه‌شناسی و سبک زندگی، ۹(۱): ۱-۱۰.

<https://doi.org/10.22034/sls.2024.19326>

صاحب امتیاز و ناشر: دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

شاپای الکترونیکی: ۲۶۴۵-۵۶۴۱



نوع دسترسی: آزاد

## مقدمه

امروزه در مدارس هیجانانگیز نقش خیلی مهمی را در آماده سازی زمینه ای برای پاسخ های رفتاری لازم، تصمیم گیری و بهبود روابط بین فردی و اجتماعی و تحصیلی در دانش آموزان بازی می کنند. هنگامی که افراد در شرایطی قرار می گیرند که باید برای دست یابی به اهدافشان تلاش کنند، هیجانانگیزان برانگیخته می شود، و دچار اضطراب می شوند، به هر حال هیجانانگیز به همان اندازه که مفید هستند می توانند مضر هم باشند (Hosni, Sajjadian, & Ilmaz, 2019). بعد آسیب رسان هیجانانگیز هنگامی است که در زمان نامطلوب و با شدت نامطلوب رخ دهند. پاسخ های هیجانانگیز نامناسب دلیل بسیاری از مشکلات اجتماعی و تحصیلی و یا حتی مشکلات فیزیولوژیکی است. (Campbell-Sills & Barlow, 2007).

در این میان اضطراب در دانش آموزان یکی از حالت هیجانانگیز نامطلوبی است که با پریشانی، وحشت، هراس و تشویش همراه است. سطح معینی از اضطراب در همه جوامع به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می گردند و برای رویارویی خطر، برنامه ریزی، هوشیاری، مطالعه و ... ضروری است. اما فقدان اضطراب یا اضطراب زیاد دانش آموزان را با مشکلات و خطرات قابل توجهی مواجه می سازد. در واقع اضطراب در سطح متوسط می تواند مفید، سازنده و حتی لذت بخش باشد و آدمی را وادار به انجام امور می نماید. اما اگر اضطراب از این سطح فراتر رفته استعداد را تخریب می کند و باعث عدم تمرکز و عدم موفقیت تحصیلی می گردد (Jawanmard & Asadollahfam, 2017). علاوه بر اضطراب در دانش آموزان یکی دیگر از توانایی های شناختی که در دهه های اخیر توجه زیادی به آن شده است، شادکامی است که در دیدگاه روانشناسی مثبت گرا می گنجد (Adler et al, 2017). این دیدگاه به موضوعات مثبت زندگی بشر از جمله شادکامی می پردازد و سعی می کند با نگاهی علمی و عملی، حضور این مؤلفه های مثبت را در زندگی بشر هموارتر سازد، شادکامی میزان رضایت و خرسندی از زندگی است؛ به عبارت دیگر، یک شخص چقدر زندگی اش را آنگونه که پیش می رود دوست دارد (Vemer, Coleman, Ganong, & Cooper, 1989). شادکامی در اغلب موارد به عنوان ساختاری چند بُعدی در نظر گرفته می شود که دو بعد شناختی و عاطفی دارد. بعد عاطفی شامل وجود عواطف مثبت و نداشتن عواطف منفی و بعد شناختی شامل ارزیابی کلی نسبت به زندگی است که حیطه های مختلفی را در بر می گیرد، در واقع شادکامی فقط بیمار نبودن نیست، بلکه سطوح بالاتری را شامل می شود که هم عاطفه و هم شناخت را درگیر می سازد (Rajabi & Aslami, 2019).

یکی از روش های تاثیر گذار بر شادکامی و کاهش اضطراب در دانش آموزان آموزش مهارت های زندگی است، تعاریف متعددی از مهارت های زندگی صورت گرفته است که با به رعایت گرفتن فصل مشترک آنها می توان اینگونه بیان داشت که مهارت های زندگی توانایی های روانی- اجتماعی هستند که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری داده و فرد را قادر می سازد تا در رابطه با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ و محیط، مثبت و سازگارانه عمل کرده و بدون صدمه زدن به خود و دیگران، با چالش و مشکلات زندگی روبه رو شده و انتخاب و رفتارهای سالمی در سراسر زندگی داشته باشند؛ تا از این طریق سلامت روانی خود را تأمین نموده، موجب ارتقای رشد شخصی و اجتماعی خود شوند (Hajizadeh, Mahani, 2015).

دانش آموزانی که احساس شادکامی و رضایت از زندگی دارند، در رویارویی با مشکلات کمتر دچار یأس و سرخوردگی می شوند. افرادی موفق هستند و هیچگاه احساس شکست نمی کنند بلکه از مشکلات پلای برای رسیدن به موفقیت می سازند،



## مقاله پژوهشی

کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند، عزت نفس بالایی دارند و به راحتی نظرات خود را بیان می‌کنند. این دانش آموزان شادکامی خود را مدیون کسب مهارت‌های زندگی می‌دانند (Moradi, Basri, & Jola, 2019).

مهارت‌های زندگی از این جهت حائز اهمیت است که امروزه یکی از ارکان کلیدی موفقیت می‌باشد. دانش‌آموزانی که در مدرسه و زندگی خود موفق و شاد هستند، آرامش، رضایت خاطر و پیشرفت دارند و دیگران از بودن کنار آنها احساس خوشایندتری دارند، مهارت‌های زندگی فرایندهای شناختی و رفتاری هستند که دانش‌آموزان با بهره‌گیری از آنها راهبردهای مؤثرتری برای مقابله با موقعیت‌های مسئله‌زا در زندگی روزمره شناسایی و پیشنهاد می‌دهند (Moradi et al., 2019). مطالعات بسیاری در مورد تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد مختلف روان انجام گرفته و نتایج نشان داده که آموزش این مهارت‌ها بر سلامت روان موثر بوده و موجب بهبود مهارت‌های اجتماعی، کاهش افسردگی و اضطراب و استرس شده است (Moritsugu, Vera, Wong, & Duffy, 2019). دولت‌شاهی و عسگری (۱۳۹۲) هم در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی نشانه‌های اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد (Zard, Zard, Dolatshahi, & Taheri, 2020). همچنین مطالعه معینی، براتی، فرهادیان و حیدری آرا (۲۰۱۸) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند شادکامی را افزایش دهد. امانی (۱۳۹۴) نشان داد بین عزت نفس و شادکامی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. و از آنجایی که یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری ارتقاء ظرفیت روانشناختی دانش‌آموزان می‌باشد که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامعه عمل می‌پوشد. در نتیجه لزوم آموزش دانش‌آموزان امری مهم به نظر می‌رسد، با این حال مرور پژوهش‌ها نشان از آن دارد که آموزش مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان کمتر مورد بررسی قرار گرفته است؛ بدین ترتیب با توجه به موارد بیان شده در این پژوهش به این مهم پرداخته می‌شود که آیا آموزش مهارت‌های زندگی، بر شادکامی و کاهش اضطراب در دانش‌آموزان ابتدایی اثربخش است؟

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر، از طرح نیمه تجربی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد که متشکل از یک متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) و دو متغیر وابسته (شادکامی و اضطراب) می‌باشد. در جدول ۱، طرح کلی پژوهش، ارائه شده است.

جدول ۱. طرح کلی پژوهش

گروه	پیش‌آزمون	مداخله	پس‌آزمون
آزمایش	شادکامی، اضطراب	آموزش مهارت‌های زندگی	شادکامی، اضطراب
کنترل	شادکامی، اضطراب	-	شادکامی، اضطراب

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی شهرستان ملکان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ می‌باشد که بر اساس گزارش اداره آموزش و پرورش شهرستان ملکان تعداد این دانش‌آموزان ۱۲۷۰ نفر بود.

روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر، روش تصادفی خوشه‌ای بود بدین صورت که از بین مدارس ابتدایی شهرستان ملکان دو مدرسه به طور تصادفی انتخاب شد. سپس از بین کلاس‌های این دو مدرسه منتخب، دو کلاس به طور تصادفی انتخاب شدند. یک کلاس به عنوان گروه آزمایش و یک کلاس به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. گروه آزمایش آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت نمودند در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند.

جهت جمع آوری اطلاعات در مرحله پیش آزمون و پس آزمون از دو ابزار پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه اضطراب اسپیل برگر استفاده شد. پرسشنامه شادکامی آکسفورد که در سال ۱۹۸۹، توسط آرچیل، مارتین و کروسلند، برای فراهم کردن یک اندازه ی کلی از شادکامی تهیه شد و نورباد و علی پور (۱۳۸۶) آن را به فارسی ترجمه کردند. این ابزار دارای ۲۹ گویه است که پنج مؤلفه رضایت از زندگی، خلق مثبت، سلامتی، کار آمدی و عزت نفس را در بر می گیرد. مؤلفه رضایت از زندگی شامل ۱۱، خلق مثبت دارای ۹، سلامتی ۲، کار آمدی ۴ و عزت نفس ۲ گویه می باشد. از بین این گویه ها، گویه ی ۹ در مؤلفه های رضایت از زندگی و خلق مثبت به صورت مشترک محاسبه می گردند. این پرسشنامه ۲۹ گویه ای چهار گزینه دارد که گزینه های آن به ترتیب از صفر تا سه نمره گذاری می شوند. بدین صورت که به گزینه ی اصلا نمره صفر، گزینه کم نمره ۱، گزینه متوسط نمره ۲ و گزینه زیاد نمره ۳ تعلق می گیرد. کمترین نمره این پرسشنامه صفر و بیشترین نمره آن ۸۷ می باشد. پرسشنامه اضطراب در سال ۱۹۷۰ توسط اسپیل برگر و همکاران با نام STAI-Y ارائه شد. طی ۲۰ سال گذشته پرسشنامه حالت-صفت اضطراب به صورت متداول برای اندازه گیری اضطراب در پژوهش های مختلف کاربرد دارد. این پرسشنامه ۴۰ ماده دارد که دو مقیاس اضطراب حالت و اضطراب صفت را می سنجد. بخش صفت ۲۰ ماده دارد که با استفاده از مقیاس لیکرت با دامنه از ۱ (هرگز) تا ۴ (تقریبا همیشه) نمره گذاری می شود. در مجموع نمره های بین ۴۰ تا ۱۶۰ برای هر فرد ثبت میشود. اسپیل برگر و همکاران (۱۹۷۰) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس های اضطراب حالت و اضطراب صفت را به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۹۰ گزارش کرده اند. در ایران این ابزار توسط پناهی شهری هنجاریابی شده است. در پژوهشی که توسط شیرزادی، مهرابی زاده، هنرمند و حقیقی (۱۳۸۱) انجام شد ضریب پایایی این ابزار با استفاده از روش همسانی درونی برای مقیاس اضطراب صفت و حالت و نیز کل مقیاس به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۹ و ۰/۹۴ گزارش شده است.

## جلسات آموزش مهارتهای زندگی

جهت آموزش مهارت های زندگی از پکیج آموزشی مهارت های زندگی ویژه دانش آموزان سازمان بهداشت جهانی در ده جلسه به گروه تجربی بهره برده شد. شرح کلی این جلسات در جدول ۲، گزارش شده است.

جدول ۲. جلسات آموزش مهارتهای زندگی

جلسه	موضوع
اول	جلسه معارفه و آشنایی با دانش آموزان و بیان اهداف دوره
دوم	خودآگاهی و شناخت خود
سوم	مهارتهای همدلی
چهارم	مهارتهای ارتباط میان فردی
پنجم	مهارتهای ارتباط موثر
ششم	مهارتهای مدیریت هیجان
هفتم	مهارتهای کنترل استرس



## مقاله پژوهشی



هشتم	مهارت‌های حل مساله
نهم	مهارت‌های تصمیم‌گیری
دهم	مهارت تفکر انتقادی

## روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

تجزیه تحلیل داده‌های به دست آمده از طریق دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی انجام گرفت. در بخش آمار توصیفی از میانگین، انحراف معیار، کمترین داده و بیشترین داده و در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره (برای فرضیه اول) و تحلیل کوواریانس تک متغیره (تحلیل فرضیه دوم) استفاده شد. برای تحلیل داده‌های به دست آمده نیز از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده گردید.

## یافته‌ها

برای بررسی طبیعی بودن داده‌ها از آزمون شاپیروویلک استفاده شد که نتایج آن نشان داد تمامی داده‌ها طبیعی است ( $p < 0.05$ ). با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۳، ملاحظه می‌گردد که بین گروه تجربی (آموزش مهارت‌های زندگی) و کنترل در هر پنج خرده‌مقیاس شادکامی (رضایت از زندگی، خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی و عزت نفس)، تفاوت معنی‌دار وجود دارد چرا که  $F$  به دست آمده در همه خرده‌مقیاس در سطح  $P < 0.01$  معنی‌دار می‌باشد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی موثر می‌باشد ( $p = 0.001$ ). همچنین مندرجات جدول ۴، نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود با توجه به اینکه  $F = 32/30$  محاسبه شده در سطح  $(P < 0.001)$  معنی‌دار است، بنابراین مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب تاثیر معناداری داشته است ( $p < 0.05$ ).

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره متغیرهای شادکامی

منابع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
گروه	رضایت زندگی	۱۰/۲۳	۱۰/۲۳	۱	۱۲/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۲۷
	خلق مثبت	۵۲/۰۶	۵۲/۰۶	۱	۱۶/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۳۳
	سلامتی	۴/۲۰	۴/۲۰	۱	۲۰/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۳۸
	کارآمدی	۱۷/۸۵	۱۷/۸۵	۱	۲۷/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۴۵
	عزت نفس	۹/۳۴	۹/۳۴	۱	۳۰/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۴۷
خطا	رضایت زندگی	۲۷/۴۴	۰/۸۳	۳۳			
	خلق مثبت	۱۰۱/۷۱	۳/۰۸	۳۳			
	سلامتی	۶/۶۴	۰/۲۰	۳۳			
	کارآمدی	۲۱/۲۰	۰/۶۴	۳۳			

عزت نفس	۱۰/۲۲	۰/۳۱	۳۳
کل رضایت	۲۸۸۳۵	۴۰	
زندگی			
خلق مثبت	۸۳۳۴	۴۰	
سلامتی	۸۱۵	۴۰	
کارآمدی	۳۲۱۵	۴۰	
عزت نفس	۸۹۳	۴۰	

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری اضطراب

منابع تغییر	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	DF	F	سطح معنیداری	اتا
گروه	۴۱/۸۴	۴۱/۸۴	۱	۳۲/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۴۶
خطا	۴۷/۹۲	۱/۲۹	۳۷	-	-	-
کل	۱۴۶۹۶۵		۴۰	-	-	-

## بحث و نتیجه گیری

نتایج به دست آمده از تحلیل کواریانس، حاکی از اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر شادکامی دانش آموزان بود. این یافته به دست آمده با یافته های پژوهش های یوسفی (۱۳۹۶)، مرادی، باصری و معاون جولا (۱۳۹۸)، فتحی، شاهرادی و شیخی (۱۳۹۵)، سلیمی بجستانی و عابدی (۱۳۹۲)، بوتوین (۲۰۱۴)، یاداو ایکبال (۲۰۰۹)، شواز و صالح زاده (۲۰۲۲) همسو می باشد.

یونیسف (۲۰۰۵) طی بررسی های مختلف نشان داد که مهارتهای زندگی گروه وسیعی از مهارتهای اجتماعی و بین فردی افراد را بهبود میبخشد و به آنان کمک میکند تا تصمیمات شان را با آگاهی اتخاذ نموده و به طور مؤثری ارتباط برقرار کنند، مهارتهای مقابله ای و مدیریت شخصی را در خود گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند.

در مطالعه ای دیگر، غدیری بهرام آبادی و میکائیلی (۲۰۱۵) به بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر بهداشت روان و رضایت از زندگی در دختران نوجوان پرداختند. یافته های به دست آمده از این مطالعه حاکی از اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر بهداشت روان و رضایت از زندگی در دختران نوجوان گروه آزمایش بود.

در تبیین این یافته می توان ادعان داشت که افراد شاد احساس امنیت بیشتری می کنند، نسبت به دیگران به راحتی تصمیم می گیرند، دارای روحیه ی مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می کنند، بیشتر احساس رضایت دارند. در تبیین یافته های فوق میتوان گفت که آموزش فنون و مهارتهای زندگی به افراد، به منظور تقویت و بهبود



## مقاله پژوهشی

ارتباط مثبت خود با دیگران انجام می‌گیرد تا افراد خود را بهتر شناخته و تجربه‌های مثبت خود را بازشناسند و به نقش این تجارب مثبت در افزایش و ارتقای احترام به خود پی ببرند. توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز برداشتهای مثبت تر از خویش و دیگران و شادکامی را افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتری در مورد ارزش خود شوند و به درک کامل تری از خویش دست یابند.

آموزش مهارتهای زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزشها و نگرشهای خود را به تواناییهای بالاتر تبدیل کند، بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. به طور کلی میتوان گفت که مهارتهای زندگی منجر به افزایش اعتماد به خود و شادکامی افراد می‌شود و در پیشگیری از مشکلات روانی نقش مؤثری دارد.

آموزش مهارتهای زندگی، بر ادراک فرد از کفایت خود، اعتماد به نفس و عزت نفس اثر دارد، بنابراین نقش مهمی در شادکامی افراد دارد همراه با افزایش مهارت های زندگی، انگیزه فرد در زندگی، پیشگیری از بیماریهای روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشت و مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد. آموزش مهارت های زندگی با ارتقاء بهداشت روانی و آمادگی رفتاری، فرد را به رفتاری سالم و اجتماعی مجهز می‌کند. که این خود منجر به شادکامی در فرد می‌شود.

مهارت های زندگی، زمینه سازگاری و رفتار مفید را برای فرد فراهم می‌کنند. این توانایی ها فرد را قادر می‌سازد تا مسئولیتها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست ها و انتظارات و مشکلات روزانه به شکل مؤثری رو به رو شود. مهارت های زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ کنند، ارتباط مؤثر برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و شادی داشته باشند مهارتهای زندگی و ارتباطی از این جهت نیز حائز اهمیت است که امروزه یکی از ارکان کلیدی موفقیت میباشد. افرادی که در محیط کار و زندگی خود موفق و شاد هستند، آرامش، رضایت خاطر و پیشرفت دارند و دیگران از بودن کنار آنها احساس خوشایندتری دارند. توانایی حل مسئله، تصمیم گیری و تفکر خلاق، فرایندهای شناختی و رفتاری هستند که فرد با بهره گیری از آنها راهبردهای مؤثرتری برای مقابله با موقعیت های مسئله زا در زندگی روزمره شناسایی و پیشنهاد می‌دهد (Moradi et al., 2019).

نتایج به دست آمده از تحلیل کوواریانس، حاکی از اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر اضطراب دانش آموزان بود. این یافته به دست آمده با یافته های پژوهشهای فتحي، شاهمرادی و شیخی (۱۳۹۵)، خدادادی، رضاقلی و عبدالملکی (۱۴۰۱)، میرصیفی فرد و مرادی (۱۳۹۷)، سلیمی بجستانی و عابدی (۱۳۹۲)، نادری، برومند نسب و ورزنده (۱۳۸۷)، حجازی، صبحی و صادقی (۱۳۹۵)، ریگی کوتاه، مهدی نژاد و شیرازی (۱۴۰۰)، بوتوین (۲۰۱۴)، گاتب و همکاران (۲۰۱۳)، روی و همکاران (۲۰۱۶) همسو می‌باشد.

ریگی کوتاه، مهدی نژاد و شیرازی (۱۴۰۰) نیز به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب اجتماعی در میان نوجوانان استفاده کننده افراطی از شبکه های مجازی در شهر زاهدان پرداختند. نتایج نشان داد توانمند سازی بر اساس مهارت های زندگی موجب کاهش اضطراب اجتماعی در میان نوجوانان استفاده کننده افراطی از شبکه های اجتماعی می‌شود (Kote et al., 2022).

شواز و صالح زاده (۲۰۲۲) در مطالعه ای به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و کیفیت زندگی در زنان افغانی پرداختند. یافته های به دست آمده از این مطالعه حاکی از اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر کیفیت زندگی و نیز سلامت روان زنان افغانی بود.





در تبیین این یافته می توان بیان داشت که آموزش مهارت های زندگی به صورت غیر مستقیم بر کاهش اضطراب موثر است. زیرا اضطراب ناشی از کمبود مهارت و پیش بینی ناپذیری موقعیت می باشد. با آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان با تاکید بر پذیرش واقعیت، افزایش آگاهی، توانایی خودگردانی و مقابله با فشارهای روانی، اضطراب کاهش می یابد. در واقع سازش یافتگی موفقیت آمیز با منابع اضطراب و تنیدگی، مستلزم استفاده از دامنه وسیعی از راهبردها همچون نظم بخشی به هیجانات، تفکر سازنده، تنظیم و هدایت رفتار و عمل روی محیط به منظور کاهش و از بین بردن منبع تنیدگی می باشد. همه این فرآیندها در درون مهارت های زندگی قرار دارد. از طرفی دیگر، در جریان آموزش مهارت های زندگی، یادگیری رفتار جرات ورزی، فرد را قادر می کند تا به نفع خود عمل کند، بدون هر گونه اضطرابی روی پای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز نماید و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد. همچنین ابزاری به منع اضطراب منجر میگردد. آموزش مهارت های زندگی سبب می شود فرد محیط را به شیوه بهتری مهار نموده و مانع اضطراب های بی دلیل خود گردد (Shafi'i, Taqvai, Dawood, & Saforaei, 2017)

بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده مبنی بر اثر بخشی آموزش مهارتهای زندگی بر شادکامی و اضطراب دانشجویان، میتوان آموزش مهارتهای زندگی را به عنوان یک برنامه در مدارس ابتدایی برای کاهش مشکلات روانی از جمله اضطراب و افزایش سطح شادکامی دانش آموزان استفاده نمود.

## منابع

- Adler, A., Unanue, W., Osin, E., Ricard, M., Alkire, S., & Seligman, M. (2017). Psychological well-being. Happiness, 118.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders.
- Gatab, T. A., Jeludar, S. S., Ghajari, A. V., & Jeludar, Z. A. (2013). 2603-Effects of the education of life skills on the reduction of mental-behavioral disorders of depression, anxiety, stress in students. European Psychiatry, 28, 1.
- Moritsugu, J., Vera, E., Wong, F. Y., & Duffy, K. (2019). Community psychology: Routledge.
- Roy, K., Kamath, V. G., Kamath, A., Hegde, A., Alex, J., & Lena, A. (2016). Effectiveness of life skill training program on stress among adolescents at a school setting. Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health, 12(4), 309-322.
- Vemer, E., Coleman, M., Ganong, L. H., & Cooper, H. (1989). Marital satisfaction in remarriage: A meta-analysis. Journal of Marriage and the Family, 713-725.
- Yadav, P., & Iqbal, N. (2009). Impact of life skill training on self-esteem, adjustment and empathy among adolescents. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 35(10), 61-70.
- Abadi, H., Jafar, Zaei, N., & Naser. (2022). The effectiveness of teaching interpersonal communication skills on hope to study and feeling of belonging to school. Journal of Educational Psychology Studies, 19(47), 52-33. [In Persian].
- Jawanmard, Gh & Asadollahfam, sh. (2017). Comparing the executive functions of children with learning disabilities in mathematics with children with reading, writing and normal disabilities. Neuropsychology, 3(10), 39-50 DOI: 20.1001.1.24765023.1396.3.10.3.4. [In Persian].
- Hajizadeh Mahani, F. (2015). Analysis of the content of the book Teaching Skills for Life based on the principles of content selection and providing corrective solutions from the perspective of curriculum planning experts. Research in curriculum planning, 12(44), 123-134. [In Persian].
- Hijazi, Masoud, Sobhi, Jahan, S., & Aslan. (2016). The effect of life skills training on reducing anxiety and depression of people with opioid addiction. Journal of Zanjan University of Medical Sciences & Health Services, 24.(۱۰۴). [In Persian].
- Hosni, Nadi, Sajjadian, & Ilnaz. (2019). Effectiveness of active memory cognitive-emotional-social intervention training on improving the cognitive regulation of emotion in fifth grade female students of Tehran primary schools. Scientific Journal of Education and Evaluation (Quarterly), 12(47), 39-66. [In Persian].



## مقاله پژوهشی

- Hossein, S. B., & Fatemeh, A. The effectiveness of life skills training on anxiety, depression and happiness of mothers of middle school students in Karaj city in the academic year 2010-2011. [In Persian].
- Khodadadi, Qoli, R., Abdulmaleki, & Shaheen. (2022). Comparison of teaching the application of psychology (life skills) and the application of the principles of jurisprudence in life on women's anxiety. *Islamic lifestyle centered on health*, 6, 0-0. [In Persian].
- Rajabi, & Aslami. (2019). The effectiveness of life skills training on the psychological well-being and happiness of elderly women. *Psychology of Aging*, 4(4), 301-312. [In Persian].
- Zard, A. B., Yellow, Y. A. B., Dolatshahi, & Taheri. (2020). Examining the prevalence of bullying and its relationship with social-emotional skills, problem-solving skills and depression in first secondary school students. *Scientific Journal of Education and Evaluation (Quarterly)*, 12(48), 13-32. [In Persian].
- Shafi'i, Taqvai, Dawood, & Saforaei, p. (2017). Comparing the effectiveness of life skills training and acceptance and commitment training on the psychological well-being of immigrant women. *Islamic Journal of Women and Family*, 5(2), 51-74. [In Persian].
- Fathi, Nabi, Moradi, Sh., Murad, & Sheikhi. (2016). The effect of training to curb the end of life on mental health and individual-social adjustment. *Nama Journal of Educational Studies*, 7, 1-10. [In Persian].
- Farah, N., Masoud, B., & Mehtab, V. The effect of life skills training on anxiety and self-expression of Behbahan high school students. [In Persian].
- Fard, M., Al Sadat, L., & Moradi. (2018). The role of life skills on mental disorders (anxiety and depression) of type 2 diabetic patients. *Journal of the Faculty of Medicine of Mashhad University of Medical Sciences*, 61(5), 1248-1256. [In Persian].
- Kote, R., Nejad, M., Vali, Shirazi, & Mahmoud. (2022). The effect of empowerment based on life skills on reducing social anxiety among teenagers who use social networks excessively. *Islamic lifestyle centered on health*, 5(4), 8-14. [In Persian].
- Moradi, Basri, & Jola, M. (2019). The effect of teaching life skills (problem solving, decision-making, creative thinking) on the happiness of Shahid and Ishargar children in Tehran. *Military Psychology Quarterly*, 10(39), 43-49. [In Persian].
- Nobahari, A; Fathi, E; Malikshahi Biranvand, F (2019). Investigating the effect of emotion induction on the recall of emotion-consonant words in students, *National Research Conference in Psychology*, Sari. [In Persian].