

## تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان افراد

محمدرضا خدابخش<sup>۱</sup>، پروین منصوری<sup>۱</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۱/۲۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۳/۲۷

۱. کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه تهران، دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی

سازگاری هیجانی همبستگی مثبت دارد و همچنین باعث تسریع در بهبودی بیماران می‌شود.<sup>۳</sup>

پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان افراد بر روی ۱۰۰ نفر شرکت کننده که به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شده بودند اجرا گردید. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان افراد تأثیر داشته و باعث افزایش سلامت روان در افراد می‌شود که این نتایج همسو با نتایج پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه‌ی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان افراد می‌باشد. [م ت ع پ ز، ۱۳(۳):۵۱]

### References

1. Traver T, Dvckmanton RA, Chiv E. The assessment of clinically significant and using life skills profile. Aust Z J Psychiatry 1997; 31 (2): 257-263.
2. Hartley-Brewer E. Learning to trust and learning to learn. London: IPPR; 2001.
3. Darden CA, Ginter EJ, Earl J and Gazda GM. Life skills development scale adolescent form, the theoretical and therapeutic relevance of skills. J Mental Health Counseling 1996; 18(2): 142-163.

متأسفانه امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است. مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که به منظور ارتقاء سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، مدیریت، درک خود و کارکردن در گروه مورد استفاده قرار می‌گیرد. در آموزش مهارت‌های زندگی، محورها و موضوعاتی تدریس می‌گردد که به ارتقاء کیفیت زندگی کمک می‌کنند.<sup>۱</sup>

در حال حاضر سلامت روان را می‌توان به منزله‌ی توانایی رشد و گسترش هیجانات عقلی و معنوی، برقراری ارتباط با دیگران شامل همسالان و بزرگسالان، شرکت در فعالیت‌های آموزشی و اجتماعی انعطاف‌پذیری در مواجهه با سختی‌ها دانست.<sup>۲</sup> آموزش مهارت‌های زندگی نقش اساسی را در بهداشت روانی ایفا می‌کند، البته زمانی که در یک مقطع رشدی مناسب ارائه شود نقش برجسته‌تری خواهد داشت. به طوری که می‌توان گفت که بسیاری از نوروژها و سایکوزها ناشی از نقص در رشد مهارت‌های زندگی اساسی است و در واقع آموزش مهارت‌های زندگی نقش درمانی دارد.<sup>۳</sup> تحقیقات بسیاری وجود دارد که نشان دهنده‌ی اثرات مثبت مهارت‌های زندگی بر روی بهداشت روانی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی سبب کاهش نشانه‌های روان‌نژندی، رفتارهای خود تخریبی و چاقی، پیشگیری از بی بند و باری جنسی شده و با عملکردهای بین فردی و

Please cite this article as: Khodabakhsh MR, Mansouri P. The effect of life skills education on psychological health. Zahedan J Res Med Sci (ZJRMS) 2011; 13(3): 51.