

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

حسن امیری عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

مقدمه

همه ی ما در زندگی با موقعیت‌هایی روبرو می شویم که اگر به درستی عمل نکنیم، سلامت روانی خودمان و دیگران به خطر می افتد. این موقعیت‌ها مختلف هستند، مثلاً چگونه با دوستان و اطرافیان خود ارتباط برقرار کنیم؟ چگونه مسئولیت‌های جدید را بپذیریم؟ چگونه تصمیم بگیریم؟ چگونه مشکلاتمان را حل کنیم؟ چگونه با ترس، اضطراب، ناکامی، افسردگی و فشارهای روانی مقابله کنیم؟ یکی از اهداف آموزشی مهارت‌های زندگی است این است که افراد بتوانند هیجانات و عواطف مثبت و منفی خود و دیگران را بشناسند و بین آنها توازن برقرار کنند (الکز^۱، ۱۹۹۹، به نقل از کونانی، ۱۳۸۶). هنگامی که این مهارت‌ها را کسب کردیم می توانیم در ایجاد ارتباط با دیگران سازگارانه عمل کنیم و بدون توسل به اعمالی که به خودمان یا دیگران صدمه می زند، مشکلات را حل کنیم. بنابراین، با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روز افزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر کنونی، آماده سازی افراد جهت مقابله با موقعیت‌های دشوار ضروری به نظر می رسد. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی- اجتماعی می گردد بدین ترتیب تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرشها و رفتار انسان می گردد (ناصری، ۱۳۸۴). طارمیان در سال (۱۳۷۸) طی پژوهشی در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت جسمانی و روانی، اعتماد به نفس در مقابله با فشارهای محیطی و روانی، کاهش اضطراب و افسردگی می گردد. وی همچنین آموزش این مهارت‌ها را بر کاهش افت تحصیلی تقویت ارتباط بین فردی و رفتارهای سالم و مفید اجتماعی و کاهش مصرف مواد مخدر از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی مؤثر قلمداد کرده است (به نقل از صفرزاده، ۱۳۸۲). از سوی دیگر انسان موجودی اجتماعی است و ادامه ی زندگی بصورت انفرادی برای وی تقریباً غیر ممکن است. تربیت اجتماعی مطلوب، روابط انسانی با دیگران و توانایی سازگاری با محیط از مهمترین عوامل احساس شادکامی است. سازگاری از مباحث عمده ای است که رابطه ی تنگاتنگ با سلامت روان دارد (وایتزمن ۱۳۸۴، به نقل از یزدی زاده و همکاران) فرایند سازگاری فرایندی پویا، پیچیده و مستمر است و از طریق آن فرد نیازهای دائماً در حال تغییر خود را با محیط اجتماعی دائماً در حال تغییر وفق می دهد. به عبارت دیگر آنها نه بعنوان مشاهده کنندگان منفعل، بلکه بعنوان مشارکت کنندگان فعال در محیط عمل می کنند. (سپهر ۱۳۸۰) پس بطور کلی سازگاری عبارت است از هماهنگی و تناوب با محیط که معمولاً مفهوم ضمنی تغییرات مفید را در بر می گیرد. این سازگاری از طریق ایجاد و تغییر در محیط خارجی و تغییر در خود حاصل می شود و عبارت از رویدادی است که فرد برای رفع نیازها و تحقق خواسته های خود با توجه به مقررات و محدودیتهای اجتماعی و فرهنگی در پیش می گیرد. (پور افکاری، ۱۳۸۰) در واقع سازگاری فردی و اجتماعی بعنوان یکی از مهمترین مشخصه های سلامت روان، از مباحثی است که روانشناسان، جامعه شناسان روانکاوان و بویژه مربیان در دهه های اخیر توجه خاصی به آن مبذول داشته اند (اتکینسون و همکاران، ترجمه ی محمد نقی برهنی و همکاران، ۱۳۸۴). با توجه به این یافته ها، این پژوهش بر آن است که با بکار بردن آموزش مهارت‌های زندگی بر روی دانشجویان به روشن کردن مسأله بپردازد، و تأثیر سودمندی مهارت‌های زندگی را در سلامت عمومی را مورد سنجش قرار دهد.

تحقیق حاضر در چارچوب پیشگیری اولیه با هدف افزایش مهارت‌های زندگی انجام می شود و بدین منظور می توان از طریق آموزش مهارت‌های زندگی، دانشجویان را مورد آموزش قرار داد تا بتواند نقش خود را در روند زندگی و خانواده به صورت کارآمدتر و مطلوبتر ایفا کرده و سلامت عمومی بیشتری برای خود و خانواده به ارمغان آورد. لذا با توجه به موارد فوق بدنبال این سوال است که آیا برگزاری جلسات آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود متغیرهای سلامت عمومی دانشجویان مؤثر است؟

روش

در این پژوهش کلیه ی دانشجویان دانشگاه آزاد را شامل شد و به صورت تصادفی از بین دانشجویان که در واحد کرمانشاه مشغول تحصیل بودند و به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه نموده و یا در خوابگاه ساکن بودند را شامل می گردد. برای آزمایش فرضیه مطرح شده، طرح

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

آزمایش پیش آزمون و پس آزمون تک گروهی انتخاب گردیده و ۱۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی کرمانشاه به صورت تصادفی انتخاب و به ۵ گروه ۲۰ نفری تقسیم شدند. هر کدام از آزمودنیها پیش از آموزش با استفاده از مقیاس های سلامت عمومی GHQ28 مورد ارزیابی قرار گرفتند و سپس آموزش مهارتهای زندگی به مدت ۱۰ جلسه ۲ ساعته برای گروه های آزمایش براساس بسته های آموزشی به صورت کارگاهی بکار برده شد. تمامی آزمودنی ها بعد از آموزش مهارتهای زندگی با بهره گیری از مقیاس های سلامت عمومی یک هفته بعد از اتمام آموزش، مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. در این پژوهش متغیر مستقل آموزش مهارتهای زندگی است.

ابزارهای اندازه گیری

پرسشنامه سلامت روان (General Health Questionnaires) (GHQ28)

گلد برگ (۱۹۷۲) پرسشنامه سلامت عمومی را برای سرنند کردن اختلالات روانی غیر سایکوتیک در مراکز درمانی و جامعه طراحی و تدوین نموده است. فرم اصلی این پرسشنامه مشتمل بر ۶۰ سؤال است و آزمودنی باید پاسخ های خود را بین چهار درجه (خیر، کمی، زیاد و خیلی بدتر از همیشه) مشخص کند. فرم های کوتاهتر ۲۸، ۳۰، ۳۰، ۳۰، ۲۰، ۱۲، ماده ای این مقیاس نیز تهیه شده است. نمونه های مختلف این پرسشنامه به زبان های مختلف بگردانده شده و در کشورهای مختلف به طور وسیعی مورد استفاده قرار گرفته (هندرسن به نقل از اوتادی ۱۳۸۰). فرم ۲۸ ماده ای پرسش سلامت عمومی که در این پژوهش از آن استفاده شده، توسط گالدبرگ^۱ و هیلر (۱۹۷۹) بر اساس تحلیل عاملی بر روی فرم ۶۰ ماده ای آن طراحی شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۴ مقیاس فرعی است که در هر یک از آنها ۷ سؤال قرار دارد. عناوین مقیاسهای فرعی پرسشنامه عبارتند از: ۱- علایم جسمانی، ۲- علایم اضطراب و اختلال خواب، ۳- عملکرد اجتماعی، ۴- علایم افسردگی. در هر مقیاس از نمره ۶ و در مجموع از نمره ۲۲ به بالا بیانگر علایم مرضی است. برای نمره گذاری این پرسشنامه از مقیاس لیکرت استفاده شده است. مدت زمان تکمیل این پرسشنامه به طور متوسط در حدود ۸ دقیقه است و علایم مرض و حالات مثبت و تندرستی فرد را از یک ماه قبل تا زمان اجرای پرسشنامه خود ارزیابی قرار می دهد. در مطالعه ای چان و چان^۳ (۱۹۸۳) با استفاده از پرسشنامه ۲۸ ماده GHQ انجام داده اند بر اساس روش ساده نمره گذاری لیکرت ضریب همبستگی درونی این مقیاس را با روش آلفای کرونباخ برابر با ۸۵٪ گزارش شده است.

یافته ها

۱- سن داده های توصیفی سن دانشجویان که در آموزش مهارتهای زندگی شرکت کرده اند

سال	سن		گروه
	۱۹-۲۱ سال	۲۲-۲۵ سال	
۲۷	۷۳	فراوانی	دانشجو
۳۰/۸	۶۹/۲	درصد	
۱۰۰		فراوانی	کل

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

۱۰۰	درصد	
-----	------	--

۲- جنس

میزان جنس دانشجویان که در آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کرده اند و کاربردی‌های آزمایشی روی آن انجام شده است در جدول ذیل آمده است . داده های توصیفی جنس دانشجویان که در آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کرده اند

گروه	جنس	
	دختر	پسر
دانشجو	فراوانی	۴۰
	درصد	۶۰
کل	فراوانی	۱۰۰
	درصد	۱۰۰

جدول ۴-۴ نتایج آزمون t وابسته برای مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون در آزمون GHQ28 در متغیر

آموزش مهارت‌های زندگی برای دانشجویان در متغیرهای سلامت عمومی

گروه	آماره	تعداد	میانگین	انحراف معیار	df	T	سطح معنا داری t
علائم جسمانی	پیش آزمون	۱۰۰	۸/۹۰	۴/۴۵	۹۹	۱۲/۴۴	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۱۰۰	۴/۴۱	۲/۶۷			
علائم اضطرابی و اختلال خواب	پیش آزمون	۱۰۰	۸/۸۲	۴/۳۱	۹۹	۱۳/۷۱	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۱۰۰	۴/۲۴	۲/۸۲			
کارکرد اجتماعی	پیش آزمون	۱۰۰	۸/۴۸	۳/۵۹	۹۹	۱۰/۳۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۱۰۰	۵/۰۵	۲/۰۴			
علائم افسردگی	پیش آزمون	۱۰۰	۴/۹۲	۴/۶۷	۹۹	۷/۷۰	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۱۰۰	۱/۸۵	۲/۵۱			
کل	پیش آزمون	۱۰۰	۳۱/۱۰	۱۳/۰۵	۹۹	۱۶/۱۰	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۱۰۰	۱۵/۴۹	۷/۵۱			

بحث و نتیجه گیری

اولین سؤالی که محقق به دنبال یافتن پاسخ برای آن بوده عبارت است از : آیا برگزاری جلسات آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود متغیرهای سلامت عمومی دانشجویان مؤثر بوده است ؟

همانطوری که در جدول ۴-۴ مشاهده گردید ، تفاوت قابل ملاحظه ای بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون در متغیرهای سلامت روانی (مقیاس علائم جسمانی $t = 12/44$ ، علائم اضطرابی خواب $t = 13/71$ ، علائم اضطرابی اختلال خواب $t = 13/71$ ، علائم افسردگی $t = 7/70$ و مقیاس کل $t = 16/10$) بدست آمده که این تفاوت در سطح $P < 0/001$ معنی دار می باشد و نتیجه می گیریم که فرض پژوهش

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

با اطمینان ۹۹ درصد مورد تأیید قرار گرفته و بدین معنی است که جلسات آموزش مهارت های زندگی در بهبود متغیرهای سلامت عمومی دانشجویان اثر داشته است .

نتایج تحقیق حاضر با تحقیقات بوتوین ۱۹۸۴ ، پنتز ، ۱۹۸۳ ، الیاس ، ۱۹۹۱ ، بیل ۱۹۹۶ ، ویچروسکی ، ۲۰۰۰ ، نلسون ، ۲۰۰۰ ، شینکه ، گلیچرست ، ماکسول ، ۲۰۰۱ ، گیلبرت ، ۲۰۰۴ ، شریفی ، ۱۳۷۲ ، آقاجانی ، ۱۳۸۱ احمدیان یزدی ، ۱۳۸۲ ، صادقی ، ۱۳۸۴ ، کونانی ۱۳۸۶ ، نیز همخوانی کامل دارد و در این پژوهش نیز دانشجویان در پیش آزمون متغیرهای سلامت عمومی نمرات بیشتری کسب کردند که حاکی از عدم سلامت عمومی بود لیکن پس از برگزاری جلسات آموزشی مهارت های زندگی ، در پس آزمون متغیرهای سلامت روانی میانگین نمرات کاهش یافت که نشان از مؤثر بودن آموزش مهارت های زندگی است .

لذا با توجه به نتیجه تحقیق ، باید اذعان داشت که دانشجویان با شرکت در کلاسهای آموزشی مهارت های زندگی می توانند توانایی ها ، دانش ها ، نگرش ها و رفتارهای خود را تغییر داده و با یادگیری مهارت های زندگی و همچنین مشاهده پیامدهای آن ، زندگی خود و دیگران را متحول ساخته و با استفاده از مهارت های روانی - اجتماعی و میان فردی به افراد کمک کنند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند و به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند ، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بار آور داشته باشند تا اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت روانی بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی ، روانی ، اجتماعی برای خود و دیگران . و این مهارتها می توانند به عنوان یک الگوی خانوادگی نیز مورد توجه واقع شوند تا رفتارهای دیگران نیز اصلاح و تقویت گردند لذا چنانچه آموزش مهارت های زندگی به عنوان یک اصل در زندگی فردی و اجتماعی قرار گیرد می تواند در مقابل عوامل تنش زای اجتماعی ، اضطراب ، استرس ، خشم ، خودکنترلی ، تصمیم گیری و حل مساله ، رفتار جرات مندانه و غیره فرد را خودکار آمد نماید تا از رفتارهای مخرب پیشگیری به عمل آورد و با شرکت فرد در آموزش مهارت های زندگی علاج واقعه قبل از وقوع اتفاق بیفتد .

در این پژوهش با توجه به اینکه دانشجویان با افراد زیادی در تعامل هستند و از طرفی پس از اتمام تحصیلات دانشگاهی به عنوان قشر فهیم و دانشگاهی انتظارات و توقعات اجتماع از آنان به مراتب بیشتر خواهد بود ، لذا آموزش مهارت های زندگی کمکی به رشد مهارت های روانی ، اجتماعی است که برای کنار آمدن با موقعیت ها و چالش های زندگی روزمره لازم و ضروری می باشد و این مسئله در خصوص این قشر بیشتر می تواند اثرگذارتر باشد تا بتوانند احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران ، در برابر تصمیم ها ، انتخاب ها ، تعهدات خود و افزایش و ارتقا دانش تغییر نگرش و رفتار و شناخت بهتر از خود، دیگران و محیط داشته باشند.

پیشنهادها

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

۱- با توجه به نقش آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی و همچنین نقش آن در سلامت روانی و سازگاری اجتماعی، توصیه می‌شود که این آموزش‌ها به صورت مستمر برای تمامی دانشجویان ادامه داشته باشد تا برنامه‌های زمان‌بندی اجتماعی و انتظارات اجتماعی به موقع انجام گیرد.

۴- با توجه به اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی در روند زندگی و از طرفی خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی و پایه‌گذار شخصیت، چنانچه این آموزش‌ها برای تمامی دانشجویان اجرا گردد، می‌تواند بهداشت روانی و سلامت عمومی آنان را مضاعف نماید.

منابع

- ۱- آرزو، فتاح (۱۳۸۵)، اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش علایم افسردگی دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان شهرستان شهرستان پیرانشهر پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- ۲- باباپور خیرالدین، جلیل (۱۳۸۱)، بررسی رابطه بین شیوه حل تعارض و سلامت روانشناختی در میان دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- ۳- سرخوش، سعداله (۱۳۸۴) مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، همدان، انتشارات کرشمه.
- ۴- هانتز، کارول (۱۳۷۸)، آموزش مهارت‌های زندگی، ترجمه نگین عبدالله زاده، تهران، سازمان بهزیستی کشور.
5. Botvin, G. J; Kantor, L. W. (2000). Preventing alcohol and tobacco use through life skill training. Journal of alcohol research & health. 24(4). 10- 21
- 6- Curan. g. p.& Gillbert, F. S. (2004) A test of the relative effectiveness of a systematic desensitization program and an interpersonal skills training program with date anxious subjects. Behavior therapy, 6, 510 - 521.
- 7- Dozois, D. J. A & Dobson, K. S. (ED). (2004). the prevention of anxiety and depression: theory research and practice. Washington, D. C: American Psychological Association.
- 8- Ginter. E. J. (1999) David K. Brooks contribution to the developmental based life skills approach journal of mental health counseling 21(3) 12-131.
- 9- Mangrulaker, L. (2001). Life skills approach to child and adolescent healthy human development. W. K. Kellogg foundation.
- 10- Stockale, s. (2004). the importance of neighborhood content : community characteristics, social support and mental health / substance abuse disorder . Retieved November, <http://www.allacademic.com/one>.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.