

# بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان آگاهی زوجین جوان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی ارومیه به منظور مشاوره ازدواج

حسن رفیعی<sup>۱</sup>، حسین جعفری زاده<sup>۲</sup>، حمیده خلیل زاده<sup>۳</sup>، نیره اشرف رضایی<sup>۴</sup>، بهروز محمدی<sup>۵</sup>

تاریخ دریافت ۸۷/۱۱/۵، تاریخ پذیرش ۸۷/۱۱/۱۲

## چکیده

**مقدمه:** برای غلبه بر مشکلات فردی و اجتماعی باید توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد را بالا برد و یکی از راه‌های بالا بردن توانایی‌های افراد آموزش مهارت‌های زندگی به آنان است (۱).

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی است. واحدهای پژوهش را ۵۳ زوج (۱۰۶ نفر) جوان که قصد ازدواج با هم داشتند تشکیل می‌دادند برای گردآوری اطلاعات پرسش‌نامه‌ای در دو قسمت حاوی ۱۴ سؤال در ارتباط با مشخصات دموگرافیک افراد و ۳۶ سؤال در رابطه با حیطه‌های مهارت‌های زندگی تنظیم گردیده بود که قبل و بعد از آموزش به منظور سنجش و مقایسه آگاهی زوجین پرسش‌نامه مذکور توسط آنان تکمیل شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون t زوج تجزیه و تحلیل گردید

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در حیطه مهارت‌های ارتباطی بر زوجین با میانگین نمره قبل از آموزش ۲/۲۷ و بعد از آموزش ۳/۳۲ موثر بوده است و آموزش مهارت‌های زندگی در حیطه مهارت‌های تصمیم‌گیری و قاطعیت، حیطه مهارت‌های خودشناسی و همدلی، حیطه حل مسئله، حیطه بهداشت فردی و تنظیم خانواده، حیطه مهارت‌های نقادی و تفکر خلاق، حیطه مهارت‌های مدیریت استرس و کنترل خشم، حیطه مهارت‌های جرات‌مندی و مهارت‌های فرزند پروری موثر بوده است. مقادیر P-value در تمامی حیطه‌ها کمتر از ۵ درصد می‌باشد

**بحث و نتیجه‌گیری:** نتایج نشان می‌دهد با توجه به این که میانگین امتیازات بعد از آموزش در اکثر حیطه‌ها بیشتر از میانگین امتیازات قبل از آموزش بوده است و بیشترین تأثیر در حیطه مهارت‌های حل مسئله با میانگین ۳/۴۸ و کم‌ترین تأثیر در حیطه مهارت‌های ابراز وجود با میانگین ۲/۷۲ بوده است لذا می‌توان گفت که آموزش در تمامی حیطه‌های آموزشی مؤثر بوده است و برای زوج‌های جوان بسیار مفید می‌باشد.

**کلید واژه‌ها:** آگاهی، مهارت‌های زندگی، بهداشت

فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره هفتم، شماره اول، ص ۲۶-۲۱، بهار ۱۳۸۸

آدرس مکاتبه: ارومیه، خیابان بسیج، دانشکده پرستاری و مامایی

تلفن: ۲۲۲۵۵۲۲ - ۰۴۴۱ و ۰۹۱۴۴۴۶۷۵۵۸

Email: rafieelak@umsu.ac.ir

<sup>۱</sup> مربی پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> مربی پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

<sup>۳</sup> مربی پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

<sup>۴</sup> کارشناس مامایی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

<sup>۵</sup> دانشجوی پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

## مقدمه

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های 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 زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است. پژوهش‌های بی‌شماری نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی و عاطفی ریشه‌های اجتماعی دارند. برای غلبه بر مشکلات فردی و اجتماعی باید توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد را بالا برد. یکی از راه‌های بالا بردن توانایی‌های افراد آموزش مهارت‌های زندگی به آنان است. اصطلاح «مهارت‌های زندگی»<sup>۱</sup> در معانی مختلف به کار رفته است مثل:

۱. مهارت‌های مربوط به امرار معاش مانند این که چگونه فرد مشغول کاری شود.
  ۲. مهارت‌های مراقبت از خود مانند مصرف غذاهای سالم، درست مسواک زدن و غیره.
  ۳. مهارت‌هایی که برای پرداختن به موقعیت‌های پر خطر زندگی استفاده می‌شوند مانند توانایی (نه گفتن در مقابل فشار جمع جهت استفاده از مواد مخدر)
- به‌عبارت دیگر مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر برای انجام مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند (۲). در سال‌های اخیر توجه روزافزون به مباحث بهداشت روانی ضرورت یافته است و کوشش‌های بسیاری نیز در زمینه‌های اجرای طرح‌های مربوط به بهداشت روان شده است که بیشتر بر سطح دوم و سوم پیشگیری استوار بوده‌اند و کم‌تر به پیشگیری اولیه پرداخته‌اند. در همین

راستا تلاش‌های مرتبط با جوانان نیز بیشتر در زمینه بهداشت جسمانی بوده و به ابعاد روانی - اجتماعی و هیجانی جوانان توجهی نشده است (۳). سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ در جهت پیشگیری اولیه و همچنین ارتقای سطح بهداشت روان برنامه مدونی با عنوان مهارت‌های زندگی آماده نمود. هدف از اجرای این برنامه افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی کودکان، نوجوانان و جوانان بود تا با تجهیز آنان به توانایی‌های روانی - اجتماعی آنان را قادر سازد که با تقاضاها و کشمکش‌های زندگی روزانه سازگارانه مقابله نمایند (۴). توانایی روانی یک فرد عبارت است از توانایی شخص در مواجهه با انتظارات و دشواری‌های زندگی روزمره. بالا بودن توانایی روانی این امکان را به شخص می‌دهد که زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگه دارد و این توانایی را به‌صورت رفتار سازگارانه و عمل مؤثر و مثبت متبلور سازد (۵).

آموزش مهارت‌های زندگی از ضرورت‌های اساسی در امر آموزش بهداشت است تا عوامل اجتماعی مانند عزت نفس، خود پنداره، شبکه‌های حمایت اجتماعی و استرس مؤثر بر رفتار کودکان، نوجوانان و جوانان مورد توجه قرار گیرند. برنامه مهارت‌های زندگی بر این اصل استوار است که کودکان و نوجوانان و جوانان حق دارند توانمند شوند و نیاز دارند که بتوانند از خودشان و علائق شان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. مهارت‌های زندگی متعدد و متنوع هستند و برنامه آموزش مهارت‌های زندگی نیز نسبت به پیشگیری نگرشی کل گرایانه دارد و تنها یک مهارت مثلاً «نه گفتن» مورد توجه قرار نمی‌گیرد از طرف دیگر تجارب کشورهای مختلف متفاوت بوده است (۶). در مطالعه‌ای که توسط استوارت و سیلویا<sup>۲</sup> در سال ۱۹۹۹، در یکی از مراکز آموزشی انگلستان انجام شد، مشخص گردید در افزایش میزان آگاهی مهارت‌های ارتباطی جوانان تازه ازدواج کرده مؤثر است (۲).

<sup>2</sup> Stewart & sylvia

<sup>1</sup> Life skills

## مواد و روش‌ها

پس از تصویب عنوان و کسب مجوزهای لازم و اجازه انجام طرح، کارگاه آموزشی مهارت‌های زندگی برای مراجعه کنندگان مراکز بهداشتی ارومیه به منظور مشاوره ازدواج تشکیل شد. این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی بوده که به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان آگاهی زوجین صورت گرفته است. واحدهای پژوهش را ۵۳ زوج (۱۰۶ نفر) جوان که قصد ازدواج با هم داشتند تشکیل می‌دادند و برگزیدن نمونه‌ی پژوهشی انتخابی بوده و داوطلبان آزادانه در کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی شرکت نموده و با میل و رغبت خویش در نمونه‌های تحقیق قرار می‌گرفتند و اطلاعات به دست آمده به منظور بررسی اهداف تحقیق به کار گرفته شد که بدون ذکر نام واحدهای مورد مطالعه بود.

برای گردآوری اطلاعات پرسش‌نامه‌ای در دو قسمت، حاوی ۱۴ سؤال در ارتباط با مشخصات زندگی نامه افراد و ۳۶ سؤال در رابطه با حیطه‌های مهارت‌های زندگی تنظیم گردیده بود که قبل از آموزش مهارت‌های زندگی و نیز بعد از آموزش به منظور سنجش و مقایسه آگاهی زوجین، توسط آنان تکمیل شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون تی زوج تجزیه و تحلیل گردید و نتایج در قالب جداول نمایش داده شد.

## یافته‌ها

در این پژوهش، یافته‌ها در ارتباط با فرضیه شماره یک، دو و سه یعنی آموزش مهارت‌های زندگی در حیطه مهارت‌های ارتباطی مهارت‌های تصمیم‌گیری و قاطعیت و مهارت خودشناسی و همدلی بر زوجین موثر بوده است (جدول شماره ۱).

در مطالعه‌ای که توسط مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران در سال ۱۳۷۸ به منظور افزایش مهارت‌های زندگی در حیطه جرأت‌مندی دانشجویان (۵) و مرکز مشاوره دانشجویی دانشکده علم و صنعت ایران در سال ۱۳۸۲ به منظور افزایش مهارت‌های خودشناسی و همدلی در زوجین دانشجویان انجام شد، مشخص گردید که آموزش بر میزان آگاهی دانشجویان در حیطه‌های یاد شده مؤثر بوده است (۷).

با این حال تحلیل‌های بیشتر در زمینه مهارت‌های زندگی نشان می‌دهد که برنامه‌های مختلفی که بر اساس آموزش مهارت‌ها در زمینه ارتقای سلامت کودکان و نوجوانان و جوانان اجرا شده است مشتمل بر چندین مهارت اصلی و اساسی هستند که عبارتند از:

۱. توانایی تصمیم‌گیری
۲. توانایی حل مسأله
۳. توانایی تفکر خلاق
۴. توانایی تفکر نقادانه
۵. توانایی برقراری رابطه مؤثر
۶. توانایی برقراری روابط بین فردی سازگانه
۷. توانایی آگاهی از خود
۸. توانایی همدلی با دیگران
۹. توانایی مقابله با هیجان‌ها
۱۰. توانایی مقابله با استرس (۳)

با توجه به موارد فوق، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان آگاهی زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی ارومیه انجام گرفت.

**جدول شماره (۱) توزیع میانگین و انحراف معیار آگاهی زوجین جوان از مهارت‌های ارتباطی، مهارت تصمیم‌گیری و قاطعیت و**

مهارت‌های خودشناسی و همدلی قبل و بعد از آموزش

تعداد	انحراف معیار	میانگین	میانگین و انحراف معیار		گروه‌ها
			قبل از آموزش	بعد از آموزش	
۱۰۶	۰/۷۱	۲/۲۷	قبل از آموزش	بعد از آموزش	حیطه مهارت ارتباطی
۱۰۶	۱/۵۸	۳/۳۲			
$t = ۶/۱۷۹$			$df = ۱۰۵$		$p\text{-value} = ۰/۰۰۰ < ۰/۰۵$
۱۰۶	۰/۶۷	۱/۶۷	قبل از آموزش	بعد از آموزش	حیطه مهارت تصمیم‌گیری و قاطعیت
۱۰۶	۱/۵۷	۳/۳۸			
$t = -۹/۳۵$			$df = ۱۰۵$		$p\text{-value} = ۰/۰۰۰ < ۰/۰۵$
۱۰۶	۰/۵۸	۱/۶۳	قبل از آموزش	بعد از آموزش	حیطه مهارت خودشناسی و همدلی
۱۰۶	۱/۷۱	۳/۴۳			
$t = -۱۰/۱۰۸$			$df = ۱۰۵$		$p\text{-value} = ۰/۰۰۰ < ۰/۰۵$

یافته‌ها در ارتباط با فرضیه شماره چهار، پنج و شش، یعنی آموزش فردی و تنظیم خانواده و مهارت نقادی و تفکر خلاق بر زوجین

مهارت‌های زندگی در حیطه حل مسأله، مهارت‌های بهداشت مؤثر بوده است (جدول شماره ۲).

**جدول شماره (۲): توزیع میانگین و انحراف معیار آگاهی زوجین از مهارت‌های حیطه حل مسأله، مهارت‌های بهداشت فردی و**

تنظیم خانواده و مهارت نقادی و تفکر خلاق

تعداد	انحراف معیار	میانگین	میانگین و انحراف معیار		گروه‌ها
			قبل از آموزش	بعد از آموزش	
۱۰۶	۰/۵۵	۱/۸۸	قبل از آموزش	بعد از آموزش	حیطه مهارت حل مسأله
۱۰۶	۱/۶۶	۳/۴۸			
$t = -۹/۶۳$			$df = ۱۰۵$		$p\text{-value} = ۰/۰۰۰ < ۰/۰۵$
۱۰۶	۰/۵۴	۱/۵۰	قبل از آموزش	بعد از آموزش	حیطه مهارت بهداشت فردی و تنظیم خانواده
۱۰۶	۱/۷۷	۳/۴۱			
$t = -۱۰/۷۰$			$df = ۱۰۵$		$p\text{-value} = ۰/۰۰۰ < ۰/۰۵$
۱۰۶	۰/۵۷	۱/۸۰	قبل از آموزش	بعد از آموزش	حیطه مهارت نقادی و تفکر خلاق
۱۰۶	۱/۶۵	۲/۸۵			
$t = -۶/۵۸$			$df = ۱۰۵$		$p\text{-value} = ۰/۰۰۰ < ۰/۰۵$

یافته‌ها در ارتباط با فرضیه شماره هفت، هشت و نه یعنی آموزش خشم، مهارت ابراز وجود (جرأت مندی) و مهارت فرزند پروری بر

مهارت‌های زندگی در حیطه مهارت‌های مدیریت استرس و کنترل زوجین مؤثر بوده است (جدول شماره ۳).

**جدول شماره (۳): توزیع میانگین و انحراف معیار آگاهی زوجین جوان از مهارت‌های مدیریت استرس و کنترل خشم، مهارت ابراز وجود**

(جرات مندی) و مهارت فرزند پروری بر زوجین

تعداد	انحراف معیار	میانگین	میانگین و انحراف معیار		گروه‌ها
			قبل از آموزش	بعد از آموزش	
۱۰۶	۰/۵۷	۲/۰۶	قبل از آموزش	مهارت مدیریت استرس و کنترل خشم	
۱۰۶	۱/۶۵	۲/۹۷	بعد از آموزش		
$t=۵/۷۸$		$df=۱۰۵$	$p\text{-value}=۰۰۰/۰<۰/۰۵$		
۱۰۶	۰/۵۷	۲/۱۸	قبل از آموزش	حیطه مهارت ابراز وجود (جرات مندی)	
۱۰۶	۱/۶۵	۲/۷۲	بعد از آموزش		
$t=-۴/۰۶$		$df=۱۰۵$	$p\text{-value}=۰۰۰/۰<۰/۰۵$		
۱۰۶	۱/۳۲	۲/۵۲	قبل از آموزش	حیطه مهارت فرزند پروری	
۱۰۶	۱/۶۰	۳/۲۷	بعد از آموزش		
$t=-۳/۲۷$		$df=۱۰۵$	$p\text{-value}=۰۰۰/۰<۰/۰۵$		

در بررسی حاضر بررسی فرضیه تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی در حیطه حل مسأله بر افزایش میزان آگاهی زوجین بیانگر این است که فرض تاثیرپذیری دوره‌های آموزشی در سطح  $۰/۰۵$  قابل قبول است و میانگین نمره نمونه‌های مورد مطالعه قبل از آموزش  $۱/۸۸$  و بعد از آموزش  $۳/۴۸$  بوده است. در مطالعه‌ای که گری در سال  $۱۹۸۱$  انجام داد، آموزش مهارت‌های زندگی در حیطه حل مسئله به زوجین مراجعه کننده به مراکز درمانی موثر بوده است. به طوری که مقدار  $P\text{-value}$  کمتر از  $۰/۰۳$  و میانگین نمره قبل از آموزش  $۲/۸۶$  و بعد از آموزش  $۴/۴۲$  بوده است (۸).

همچنین یافته‌ها نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی در حیطه مهارت‌های ابراز وجود (جرات مندی) بر زوجین مؤثر بوده است. به طوری که میانگین نمره در نمونه‌های مورد مطالعه قبل از آموزش  $۲/۱۸$  و بعد از آموزش  $۲/۷۲$  بوده است و در مطالعه‌ای که بخشی پور انجام داده است این میزان قبل از آموزش  $۲/۱۴$  و بعد از آموزش  $۳/۶$  گزارش شده است که با مطالعه حاضر هم‌خوانی دارد (۵).

با توجه به جداول ۱-۳، یافته‌ها نشان دادند که میانگین امتیازات بعد از آموزش در کلیه حیطه‌ها بیشتر از میانگین امتیازات قبل از آموزش بوده، بیشترین تأثیر آموزش در حیطه مهارت‌های حل مسأله بوده است.

### بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی در حیطه‌های مهارت‌های ارتباطی در افزایش آگاهی زوجین مؤثر بوده است. به طوری که میانگین قبل از آموزش  $۲/۲۷$  و بعد از آموزش  $۳/۳۲$  تفاوت معنی‌داری را نشان می‌دهد. استوارت و سیلویا نیز طی مطالعه خود در سال  $۱۹۹۹$  در زمینه بررسی تأثیر آموزش بر افزایش میزان آگاهی مهارت‌های ارتباطی در گروهی از جوانان تازه ازدواج کرده در یکی از مراکز آموزشی انگلستان به این نتیجه رسیدند که کارگاه‌های آموزشی در افزایش آگاهی جوانان (با میانگین قبل از آموزش  $۳/۱۴$  و بعد از آموزش  $۴/۵۶$ ) مؤثر بوده است که با یافته‌های پژوهش حاضر هم‌خوانی دارد (۲).

در تمامی حیطه‌ها کم‌تر از ۰/۵۰ می‌باشد پس می‌توان گفت که آموزش در تمامی حیطه‌های آموزشی مؤثر بوده است. بر اساس نتایج به دست آمده و پیشنهادات نمونه‌های پژوهشی در حاشیه سؤالات در خصوص اهمیت موضوع و مشکلات عدیده خانواده‌هایی که بدون مشورت، مشاوره و مطالعه اقدام به تشکیل خانواده می‌کنند، پیشنهاد می‌شود که برای مقاطع تحصیلی بالا با توجه به رشد و استعداد دانش آموزان مفاهیم و مطالب مهارت‌های زندگی با در نظر گرفتن نیازهای جامعه طرح ریزی و توسط مربیان مجرب اجرا گردد و نیز آموزش مهارت‌های زندگی را می‌توان به‌عنوان واحد درسی برای دانشجویان در رشته‌های مختلف طرح‌ریزی و اجرا نمود تا از این طریق بتوان تا حدودی از مشکلات روحی، روانی و اجتماعی خانواده‌های جوان کاست.

با توجه به یافته‌های این پژوهش آموزش مهارت‌های زندگی در حیطه مهارت‌های خودشناسی و همدلی بر زوجین مؤثر بوده به طوری که میانگین نمره در واحدهای مورد مطالعه قبل از آموزش ۱/۶۳ و بعد از آموزش ۳/۴۳ بوده است و در بررسی که در مرکز مشاوره دانشگاه علم و صنعت انجام گرفته است این میزان قبل از آموزش ۲/۶۰ و بعد از آموزش ۴/۲۶ گزارش شده است (۷). لذا می‌توان گفت با توجه به این که میانگین امتیازات بعد از آموزش در اکثر حیطه‌ها بیشتر از میانگین امتیازات قبل از آموزش بوده است و بیشترین تأثیر در حیطه مهارت‌های حل مسأله با میانگین ۳/۴۸ و کم‌ترین تأثیر در حیطه مهارت‌های ابراز وجود با میانگین ۲/۷۲ بوده است با توجه به این که برای بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روی نمونه‌های مورد پژوهش از آزمون آماری t زوج استفاده شده است و این که مقادیر p-value

## References:

۱. دی ان جلیس ب. رازهایی درباره زنان که هر مردی باید آن‌ها را بداند. ترجمه مادی ابراهیمی. تهران، انتشارات نسل نواندیش، چاپ سوم، ۱۳۸۳، ص ۱۲۴.
2. Tubbs S, Moss S. Human communication and life skills. Philadelphia: Lippincott Co; 1998. P. 102 .
۳. کریس ال ک. مهارت‌های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی. تهران، انتشارات اسپند هنر، چاپ چهارم، ۱۳۸۴، ص ۶۳.
۴. دی ان جلیس ب. رازهایی درباره مردان، که هر زنی باید آن‌ها را بداند. ترجمه مادی ابراهیمی. تهران، انتشارات نسل نواندیش، چاپ سوم، ۱۳۸۳، ص ۸۹.

۵. بخشی پور ع. جرأت مندی ع. جزوه آموزشی مرکز مشاوره دانشجویی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۸، ص ۱۱.
۶. کاشانی نیا ز. عوامل استرس زا و رابطه آن‌ها با کیفیت زندگی زنان سرپرست خانواده. پایان نامه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۷۹، ص ۳۹.
۷. مرکز مشاوره دانشگاه علم و صنعت. مهارت‌های زندگی در دانشجویان. انتشارات دانشگاه علم و صنعت، تهران، ۱۳۸۲، ص ۱۴.
8. Hunt GT. Public speaking. New Jersey: Prentice Hall Inc; 1981. P. 53.