

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در تنظیم شناختی هیجانی و سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه

هنر^۱

مریم کیان پور^۲، علیرضا پیرخائفی^۳

چکیده

راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سلامت روانی اثرات قابل توجهی بر بروز هیجانات و رفتارهای تجربه شده هر فرد می‌گذارد. این پژوهش با هدف تعیین تأثیر مهارت‌های زندگی در تنظیم شناختی هیجانی و سلامت عمومی دانشجویان هنر اجرا شد. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانشجویان مشغول به تحصیل رشته هنر دانشگاه‌های کرج و تهران در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند. از بین آنها ۵۰ نفر به استفاده از آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب، و به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند (آزمایش: ۲۵ نفر/ گواه ۲۵ نفر). ابزار پژوهش پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱) و پرسشنامه سلامت عمومی (گلدبرگ و هیلر، ۱۹۷۹) بود. پس از اجرای پیش‌آزمون، برنامه مهارت‌های زندگی به مدت ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (سه بار در هفته) اجرا شد و در پایان پس‌آزمون انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده گردید. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم شناختی هیجان و سلامت عمومی دانشجویان مؤثر بود ($P < 0.05$). با توجه به این یافته‌ها برگزاری کارگاه مهارت‌های زندگی به مراکز مشاور جهت افزایش سلامت عمومی و رشد مثبت هیجانی و شناختی دانشجویان پیشنهاد می‌گردد.

کلید واژه ها : مهارت‌های زندگی، تنظیم شناختی، هیجانی، سلامت عمومی، دانشجویان

^۱ این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار می‌باشد

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، گرمسار، ایران

^۳ دانشیار گروه عصب روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی گرمسار، گرمسار، ایران. نویسنده مسئول. ایمیل: apirkhaefi@gmail.com

The effectiveness of life skills training in emotional cognitive regulation and general health of students of Karaj and Tehran University of Arts

Maryam kianpour¹, Alireza Pirkhaefi²

Abstract

Cognitive emotion regulation strategies and mental health have significant effects on the emotions and behaviors experienced by each individual. The aim of this study was to determine the effect of life skills on emotional cognitive regulation and general health of art students. The present study was quasi-experimental with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of this study included all students studying art in Karaj and Tehran universities in the academic year of 2018-2019. Of these, 50 were selected using the available sampling method, and randomly assigned to experimental and control groups (experiments: 25 individuals / 25 subjects). The research tools were the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Granfsky et al., 2001) and the General Health Questionnaire (Goldberg & Hiller, 1979). After the pre-test, the life skills program was performed for 12 60-minute sessions (three times a week) and performed at the end of the post-test. To analyze data in the description of the mean and standard deviation and inferential analysis of covariance was used. The findings showed that life skills training was effective in regulating students' cognitive excitement and general health ($P < 0.05$). According to these findings, the use of life skills workshops is recommended to counselors to increase public health and positive emotional and cognitive development of students.

Keywords: Life Skills. Cognitive, emotional regulation, public health, students

¹ Master of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Garmsar Branch, Garmsar, Iran.

² Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Garmsar, Garmsar, Iran. Author. Email: apirkhaefi@gmail.com

مساله عزت نفس و مقوله خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی، رابطه مستقیمی با عزت نفس و احساس خود ارزشمندی فرد دارد (موکسنس و ریدوناسداتر^۱، ۲۰۱۹). برای اینکه کودکان و نوجوانان بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی های بالقوه خود بهره مند شوند، باید از نگرش مثبت نسبت به خود و محیط اطراف برخوردار شوند. از طرفی دیگر سلامت روانی یکی از بخش های کلیدی و مهم سلامت عمومی می باشد. چنانچه این جنبه مهم، نیرومند و توانمند باشد، دیگر جنبه های جسمانی و اجتماعی را نیز تحت حمایت قرار خواهد داد. اما اگر سلامت روانی در معرض خطر قرار گیرد، دیگر جنبه های سلامت عمومی نیز دچار ضعف خواهد شد (نوبخت ساربان و اقدسی، ۱۳۹۳).

از سوی دیگر تنظیم شناختی هیجان که نحوه پردازش شناختی فرد، در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و راهبردهای تنظیم هیجان، استرس زا می باشد می تواند کمک زیادی به فرد در انتخاب روش مناسب به هنگام بحران باشد (نلسون و تارابوچیا^۲، ۲۰۱۷). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان کنش هایی هستند که نشانگر راه های کنار آمدن فرد با شرایط استرس زا و یا اتفاقات ناگوار است. افراد در مواجهه با تجارب و موقعیت های استرس زا برای حفظ سلامت روانی و هیجان خود از راهبردهای شناختی متنوعی استفاده می کنند. از جمله رایج ترین این راهبردهای شناختی برای تنظیم هیجان در، مواجهه با شرایط ناگوار عبارتند از: سرزنش خود^۳، سرزنش دیگران^۴، نشخوار فکری^۵، تلقی فاجعه آمیز^۶ توسعه چشم انداز^۷، تمرکز مجدد مثبت^۸، ارزیابی مثبت^۹، پذیرش شرایط^{۱۰} و برنامه ریزی کردن^{۱۱} (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۱۶).

در تحقیقی با عنوان رابطه راهبرد های تنظیم شناختی هیجان با ایده پردازی خودکشی که با مطالعه ۱۲۰ نفر از دانشجویان دانشگاه خوارزمی (۶۰ نفر دختر، ۶۰ نفر پسر) انجام شد به این نتیجه رسیدند که راهبرد های تنظیم شناختی هیجان شامل خود سرزنش گری، نشخوارگری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنش گری با ایده پردازی خودکشی رابطه مثبت دارند، در حالی که راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، کم اهمیت شماری و ارزیابی مجدد مثبت، به صورت منفی با ایده پردازی خودکشی همبسته بودند (حقیقی، ۱۳۸۵).

از این رو سازمان بهداشت جهانی (WHO) بر اهمیت برنامه های پیشگیرانه تاکید می ورزد. یکی از برنامه های طراحی شده توسط سازمان مذکور، برنامه آموزش مهارت های زندگی است این سازمان نقطه شروع آموزش پیشگیرانه را دوره کودکی و نوجوانی و نقش غیر قابل انکار مدارس می داند. موسسه ی بریتانیایی تاکد^{۱۲} و مولف کتاب «مهارت های لازم برای کودکان مدارس ابتدایی» تعریف دیگری دارد: «مهارت های شخصی و اجتماعی که کودکان و نوجوانان باید آنها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان

¹ Moksnes, & Reidunsdatter

² Nelson, & Tarabochia

³ Self-blame

⁴ Other-blame

⁵ Rumination

⁶ Catastrophizing

⁷ Putting into perspective

⁸ Positive refusing

⁹ Positive reappraisal

¹⁰ Acceptance

¹¹ Planning

1-Tacade

های دیگر و کل اجتماع به طور موثر، شایسته و مطمئن عمل نمایند.» (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم آبادی و محمد خانی، ۱۳۷۹).

مهارت‌های زندگی به مهارت‌های شخصی و اجتماعی گفته می‌شود که افراد باید آنها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به طور شایسته، مؤثر و مطمئن رفتار نمایند (مک تاویش، ۲۰۱۶). فقدان مهارت‌های زندگی موجب می‌شود که فرد در برابر فشارها و استرس‌ها به رفتارهای غیر مؤثر و ناسازگارانه روی آورد (طارمیان، ماهجویی و فتحی، ۱۳۹۳). تنظیم هیجان موفق همراه با دستاوردهای مثبتی از قبیل رشد قابلیت‌های اجتماعی و سلامتی به کارگیرنده تنظیم هیجان است و در مقابل، هیجان تنظیم نشده با انواع آسیب‌های روانی همراه است. (دیلن، ریتچی و جانسون^۱، ۲۰۱۷). یافته‌ها حاکی از این است که هر شخصی که در زندگی دارای مهارت‌های بیشتری باشد، می‌تواند از راهبردهای شناختی بهتری برای تنظیم هیجان خود استفاده کند (لواسانی، ۱۳۹۰).

همچنین می‌دانیم که مهارت‌های زندگی، توانایی‌های روانی، اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر هستند که افراد را قادر می‌سازند تا به طور مؤثرتری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. بنابراین ما در این پژوهش قصد داریم که نشان دهیم؛ آموزش و یادگیری مهارت‌های زندگی تا چه میزان می‌تواند در تنظیم شناختی، هیجانی دانشجویان موثر واقع شود. اگرچه هنوز در مورد ساختار بنیادی صفات شخصیتی اختلاف نظراتی وجود دارد، اما اکنون اکثر محققان شخصیت، مدل پنج عاملی را پذیرفته‌اند (رمضانی و صالحی عمران ۱۳۹۲).

پنج عامل اصلی بزرگ عبارتند از: روان رنجورخویی^۲، برونگرایی^۳، باز بودن به تجربه^۴، موافقت و وظیفه‌شناسی روان رنجورخویی یعنی تمایل به تجربه هیجانات منفی مثل اضطراب و افسردگی؛ برونگرایی تمایل به معاشرت، خونگرایی، جرأت‌مندی، جستجوی محرک، فعال و شاد بودن است؛ باز بودن به تجربه تمایل به تخیل، خلاقیت، حساسیت هیجانی و هنری و غیرمتعارف بودن است؛ موافقت بعد بین فردی روابط است که با نوع دوستی، اعتماد، تواضع و همکاری مشخص می‌شود و وظیفه‌شناسی تمایل به نظم، پیشرفت‌گرایی، پافشاری و قابل اطمینان بودن و پیروی از قوانین و اصول اخلاقی است (تراسیانو^۵، ۲۰۰۵).

یافته‌ها حاکی از این است که هر شخصی که در زندگی دارای مهارت‌های بیشتری باشد، می‌تواند از راهبردهای شناختی بهتری برای تنظیم هیجان خود استفاده کند (لواسانی، ۱۳۹۰). با توجه به نکاتی که در بالا ذکر شد و با توجه به اهمیت روز افزون یادگیری مهارت‌های زندگی، در زندگی شخصی و اجتماعی افراد، هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم شناختی هیجان و سلامت عمومی دانشجویان هنر تهران و کرج می‌باشد، و با استناد به آنچه گفته شد فرضیه زیر قابل تدوین است:

■ آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم شناختی هیجان و سلامت عمومی دانشجویان هنر تهران و کرج مؤثر می‌باشد.

¹ Dillen, Ritchey, Johnson

² Psychosis

³ Extraversion

⁴ Openness to experience

⁵ Terracciano

روش

روش پژوهش از نظر هدف کاربردی و از حیث گردآوری داده‌ها، نیمه آزمایشی و با استفاده از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه‌های هنر در شهر تهران و کرج هستند که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل می‌باشند. از بین دانشجویان این دانشگاه‌ها ۵۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند (آزمایش: ۲۵ نفر/ گواه ۲۵ نفر). ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های سلامت عمومی (گلدبرگ و هیلر، ۱۹۷۹) و پرسشنامه (تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱) استفاده می‌باشد.

پرسشنامه سلامت عمومی: این پرسشنامه ۲۸ سوالی توسط گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) ارائه شده و دارای ۴ مقیاس فرعی است و هر مقیاس ۷ پرسش دارد. مقیاس‌های مذکور عبارتند از: ۱- مقیاس علائم جسمانی^۱، ۲- مقیاس علائم اضطرابی و اختلال خواب^۲، ۳- مقیاس کارکرد اجتماعی^۳، ۴- مقیاس علائم افسردگی^۴. از ۲۸ عبارت پرسشنامه موارد ۱ الی ۷ مربوط به مقیاس علائم جسمانی است. موارد ۸ الی ۱۴ علائم اضطرابی و اختلال خواب را بررسی کرده و موارد ۱۵ الی ۲۱ مربوط به ارزیابی علائم کارکرد اجتماعی است و نهایتاً موارد ۲۲ الی ۲۸ علائم افسردگی را می‌سنجد. برای جمع بندی نمرات به الف نمره صفر، ب ۱، ج ۲ و د نمره ۳ تعلق می‌گیرد. در هر مقیاس از نمره ۶ به بالا و در مجموع از نمره ۲۲ به بالا بیانگر علائم مرضی است.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: توسط گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تدوین شده است، این پرسشنامه، پرسشنامه‌ای چند بعدی و یک ابزار خود گزارشی است که دارای ۳۶ ماده است و دارای فرم ویژه بزرگسالان و کودکان می‌باشد. مقیاس تنظیم شناختی هیجان نه (۹) راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه انگاری و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. گرانفسکی و همکاران اعتبار و روایی مطلوبی را برای این پرسشنامه گزارش کرده اند. این پرسشنامه شامل ۳۶ پرسش مدرج پنج نمره ای (از همیشه یا هرگز) می‌باشد که هر چهار پرسش یک عامل را مورد ارزیابی قرار می‌دهد قرار می‌دهد و در مجموع نه عامل به قرار، سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه آمیز کردن، نشخوار فکری، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی پذیرش، تمرکز مثبت و ارزیابی مثبت را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. فرم فارسی این مقیاس به وسیله ی سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد اعتباریابی قرار گرفته است.

شیوه اجرا

در شروع انجام این پژوهش ابتدا به قسمت پژوهش دانشگاه خود مراجعه کرده و نامه های مربوطه به دانشگاه هنر تهران و کرج را دریافت کرده، سپس به دانشگاه هنر تهران شعبه باغ ملی مراجعه کرده و رئیس دانشگاه هنر، جناب آقای دکتر سلطانی نامه ی اینجانب را پاراف کرده و ارجاع دادند به شعبه چهارراه ولیعصر قسمت مشاوره؛ خدمت رئیس قسمت مشاوره دانشگاه هنر تهران؛ سرکار خانم امیری و ایشان هماهنگی لازم را برای انجام پژوهش اینجانب صورت دادند. پس از آن به دانشگاه هنر کرج مراجعه کرده و معاونت دانشگاه هنر کرج به قسمت مشاوره دانشگاه داده شد. به علت اینکه دانشگاه هنر و تهران در واقع یک

¹ Somatic symptoms

² Anxiety and sleep disorder

³ Social Function

⁴ Depression symptoms

مرکز هستند و دانشگاه کرج شعبه دانشگاه تهران می باشد و به علت سکونت بنده در شهر کرج اینجانب کلیه امورات پژوهشی خود را در دانشگاه هنر کرج انجام داده، به این صورت که؛ توسط مشاور مرکز دانشگاه هماهنگی لازم جهت گرفتن پرسشنامه ها و انجام پروتکل درمانی صورت گرفت. در این پژوهش پروتکل درمانی مهارت های زندگی در ۱ ماه، هفته ای ۳ جلسه، در ۱۲ جلسه انجام شد.

جدول ۱- عناوین کلی پروتکل جلسات آموزش

جلسه	هدف برنامه	شرح جلسه	تکلیف	زمان
۱	توصیف مهارت های زندگی و تعریف خودآگاهی	معارفه، تعریف مهارت های زندگی و تاریخچه آن، تعریف مهارت خودآگاهی، ویژگی های مثبت و منفی خود و توضیح چرخه فکر، احساس و رفتار	ارائه تکلیف مهارت های خود آگاهی	۹۰ دقیقه
۲	تعریف مهارت ارتباط	تعریف ارتباط، ویژگی های ارتباط موثر، فواید یک ارتباط خوب، اصول برقراری ارتباط موثر، راه های نه گفتن، فعالیت کلاسی (ایفای نقش برای کسب مهارت نه گفتن مناسب و ابراز وجود)	ارائه تکلیف مهارت های ارتباط موثر	۶۰ دقیقه
۳	تعریف رفتار جرات ورزانه	توصیف انواع شخصیت، تعریف قاطعیت و جرات ورزی، فعالیت نردبان قاطعیت، ایفای نقش برقراری تماس چشمی و توصیف دیگر مولفه های رفتار جرات ورزانه	ارائه تکلیف مهارت های جرات ورزانه	۶۰ دقیقه
۴	آشنایی با مدیریت استرس	تعریف استرس، انواع فشار روانی، تغییرات جسمی و روانی هنگام استرس، راه های مقابله با استرس و کنترل فشار روانی، فعالیت کلاسی (بیان چندین موقعیت استرس زا و انتخاب بهترین راه مقابله با آن در گروه ها) و دیگر فعالیت های مرتبط با موضوع	ارائه تکلیف مهارت های مدیریت استرس	۶۰ دقیقه
۵	حل مسئله	تعریف مهارت حل مسئله، مراحل حل مسئله، بارش فکری، فعالیت کلاسی (بحث در رابطه با یک مسائل مختلف و نحوه حل کردن آنها)	ارائه تکلیف مهارت های حل مسئله	۶۰ دقیقه
۶	تعریف اعتماد به نفس و عزت نفس	توصیف عوامل موثر در ایجاد اعتماد به نفس، مراحل افزایش اعتماد به نفس، توضیح عزت نفس، انواع آن، توضیح چگونگی شکل گیری عزت نفس و توصیف پرسشنامه های مربوط به آن	ارائه تکلیف مهارت های اعتماد به نفس و عزت نفس	۶۰ دقیقه
۷	آشنایی با خشم و مدیریت خشم	تعریف خشم، توصیف مولفه های هیجان خشم، آموزش شیوه های ابراز خشم، توصیف سبک های مختلف رفتاری (افراد منفعل، افراد پرخاشگر، افراد قاطع)، آموزش تکنیک های مهار خشم و ایفای نقش هر سه شخصیت منفعل، پرخاشگر و قاطع و بحث در رابطه با احساس افراد که نقش شان با خود واقعیشان متفاوت بود	ارائه تکلیف مهارت های مدیریت خشم	۶۰ دقیقه
۸	آشنایی با خلق منفی	تعریف خلق منفی، تعریف هیجان و تفاوت آن با خلق، توصیف علائم و نشانه های خلق منفی، توصیف عوامل ایجاد کننده آن و راه های مقابله با خلق منفی، توضیح تحریف های شناختی و توضیح انواع تحریف های شناختی. توضیح چرخه فکر، احساس، رفتار و انجام چند فعالیت مرتبط با آن	ارائه تکلیف مهارت های خلق منفی	۶۰ دقیقه

۶۰ دقیقه	ارائه تکلیف مهارت های تفکر خلاق	تعریف و معرفی تفکر خلاق و انواع و اجزاء آن، توصیف موانع خلاقیت، توصیف راه های دستیابی به تفکر خلاق و توضیح مراحل تفکر خلاق و انجام چند فعالیت مرتبط با آن	آشنایی با تفکر خلاق	۹
۶۰ دقیقه	ارائه تکلیف مهارت های تفکر نقاد	توضیح تفکر نقاد، توصیف باورهای نادرست در تفکر نقاد، توصیف فرایندهای شکل دهنده تفکر نقاد، توضیح ویژگی افراد دارای تفکر نقاد و انجام چند فعالیت در ارتباط با تفکر نقاد	آشنایی با تفکر نقاد	۱۰
۶۰ دقیقه	ارائه تکلیف مهارت های همدلی	تعریف مهارت همدلی، ویژگی های افراد همدل، راه های تقویت همدلی، تاثیر همدلی در زندگی، توضیح تفاوت آن با همدردی و انجام چند فعالیت مرتبط با همدلی در گروه ها	تعریف مهارت همدلی	۱۱
۹۰ دقیقه	جمع بندی مطالب آموزشی ارائه شده در جلسات قبل، فعالیت کلاسی (بحث گروهی هر کدام از گروه ها در ارتباط با یکی از مهارت ها و اجرای پس آزمون)	خلاصه و نتیجه گیری	۱۲

یافته ها

در این بخش ابتدا بررسی های حاصل با استفاده از شاخص های آمار توصیفی انجام و سپس یافته های حاصل از اجرای آزمون های آماری جهت پاسخ به سؤالات پژوهشی ارائه شده است. جدول (۲) میانگین، انحراف استاندارد نمره را در مورد متغیرهای تنظیم هیجان و سلامت عمومی نشان می دهد.

جدول ۲: شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در دو گروه کنترل و آزمایش

پس آزمون		پیش آزمون		تعداد	گروه	متغیر	
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین			سلامت عمومی	
۸/۲۱	۵۴/۲۰	۵/۵۰	۳۶/۹۳	۲۵	آزمایش	تنظیم شناختی هیجانی	
۷/۴۲	۳۶/۱۳	۵/۷۳	۳۷/۰۷	۲۵	کنترل		
۹/۷۶	۳۸/۸۰	۷/۹۱	۳۹/۱۲	۲۵	کنترل	تنظیم شناختی هیجانی مثبت	
۸/۴۰	۶۱/۰۴	۵/۳۵	۳۹/۸۰	۲۵	آزمایش		
۱۴/۴۰	۴۹/۹۲	۶/۷۰	۳۹/۴۶	۵۰	مجموع	تنظیم شناختی، هیجانی منفی	
۹/۱۸	۶۷/۰۴	۸/۷۸	۶۷/۵۲	۲۵	کنترل		
۶/۳۸	۳۳/۶۴	۶/۲۷	۶۶/۱۲	۲۵	آزمایش	تنظیم شناختی، هیجانی منفی	
۱۸/۶۰	۵۰/۳۴	۷/۵۸	۶۶/۸۲	۵۰	مجموع		

جدول ۳: نتایج آزمون لوین مبنی بر پیش فرض تساوی واریانس های دو گروه در فرضیه اصلی

سطح معناداری (P)	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	F	متغیر
۰/۳۰۹	۴۸	۱	۱/۰۵۷	سلامت عمومی

تنظیم شناختی، هیجانی مثبت	۰,۰۷	۱	۴۸	۰,۷۹۳
تنظیم شناختی، هیجانی منفی	۰,۳۶۵	۱	۴۸	۰,۵۴۸

نتایج این آزمون نشان داد که چون سطح معناداری بدست آمده در بیشتر متغیرهای پژوهش بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین دو گروه از نظر واریانس در نمرات متغیرهای وابسته، تفاوت معنی داری با یکدیگر ندارند.

جدول ۴: نتایج آزمون اثرات بین گروهی در دو گروه در فرضیه اصلی

متغیر وابسته	شاخص	SS	df	MS	F	sig	PES (مجدور اتا)	توان آماری
سلامت عمومی		۱۰۱۲۴,۷۵۹	۱	۱۰۱۲۴,۷۵۹	۲۷۶,۲	۰,۰۰۰۱	۰,۸۶۳	۱
تنظیم شناختی، هیجانی مثبت		۵۶۴۲,۴۸۳	۱	۵۶۴۲,۴۸۳	۶۶,۸۳۶	۰,۰۰۰۱	۰,۶۰۳	۱
تنظیم شناختی، هیجانی منفی		۱۲۵۰۵,۲۳۶	۱	۱۲۵۰۵,۲۳۶	۲۴۳,۳۳۶	۰,۰۰۰۱	۰,۸۴۷	۱

تحلیل هر یک از متغیرهای وابسته به تنهایی، با استفاده از آلفای میزان شده بنفرونی (۰/۰۱۲) که از تقسیم آلفا (۰/۰۵) بر تعداد متغیرهای وابسته (۲ متغیر) به دست آمده است، نشان داد که دو گروه کنترل و آزمایش در متغیرهای سلامت عمومی، تنظیم شناختی، هیجانی مثبت، تنظیم شناختی، هیجانی منفی با یکدیگر اختلاف معنی دار دارند. زیرا سطح معنی داری به دست آمده کمتر از مقدار ملاک ۰/۰۱۲ است. همچنین مقدار اندازه اثر در متغیرهای پژوهش در حد رو به بالا است. بنابراین فرضیه پژوهش با ۹۹ درصد اطمینان در خصوص اختلاف معنی دار بین دو گروه آزمایش و کنترل در افزایش نمرات متغیرهای مهارت های زندگی، تنظیم شناختی، هیجانی مثبت و کاهش تنظیم شناختی، هیجانی منفی و فرض صفر رد می شود. بنابراین می توان در مجموع می توان نتیجه گیری کرد که آموزش مهارت های زندگی بر تنظیم شناختی، هیجانی دانشجویان موثر است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم شناختی هیجان و سلامت عمومی دانشجویان هنر بود. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم شناختی هیجان و سلامت عمومی مؤثر بوده است. به عبارت دیگر بین پس آزمون گروه‌های آزمایش و گواه از نظر میزان تنظیم شناختی هیجان و سلامت عمومی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های میرزایی و حسنی (۱۳۹۴)، قدرتی و قدرتی (۱۳۹۶)، یانکاه و آگلتنون^۱ (۲۰۰۸)، ورنوس فادرانی^۲ (۲۰۱۳) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته‌ها می توان گفت برنامه آموزش مهارت های زندگی از جنبه های مختلف با سایر برنامه های پیشگیری تفاوت عمده دارد، از جمله اینکه بر پایه اصول علمی بنا شده است. آموزش مهارت های زندگی در زمینه های افزایش سلامت روانی و

¹ Yankah, & Aggleton

² Vernosfaderani

جسمانی، تقویت اعتماد به نفس، تقویت روابط بین فردی، پیشگیری از مشکلات روانی و رفتاری اجتماعی، کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر بوده است.

افراد ممکن است در برابر رخداد ها و هیجانات زندگی خود به شیوه‌ای سازگار یافته با تنش‌ها برخورد نمایند، مثلاً سعی کنند بفهمند که چگونه می‌توانند با تجربه رخداد ایجاد شده رفتار کنند و یا اینکه چگونه می‌توانند به رویداد های منفی، معنایی مثبت ببخشند و به عنوان تجارب رشدی به آن رویدادها بنگرند و یا چگونه می‌توانند رویدادهای منفی آن تجربه ناخوشایند را برای خود از طریق نگاهی نو و جدید به آن مسئله کاهش دهند. همچنین دسته‌ای دیگر از افراد به جای استفاده از استراتژی های مثبت و سازگاران جهت تنظیم هیجانات خود، به استراتژی های ناسازگاران روی می‌آورند و به گونه‌ای نامناسب با هیجانات و تنش‌های زندگی خود برخورد می‌کنند، به عنوان مثال ممکن است به جای اینکه در مورد رفتار های خود و پیامد های آن و تلاش برای اصلاح ببینند، دیگران را مقصر آنچه که برایشان رخ داده است بدانند و یا اینکه صرفاً بر منفی بودن تجربه خود تاکید کرده و آن را فاجعه‌ای جبران‌ناپذیر تلقی کنند که با آموزش مهارت های زندگی و آموزش و یاددهی چگونگی تنظیم شناختی فرد در موقعیت های گوناگون و انجام کارهای گروهی و انفرادی در کارگاه آموزشی مهارت های زندگی توانستیم تا حدی این تانمندی ها را آموزش داده و تمرین کنیم (آقاجانی ۱۳۹۱).

علاوه بر این‌ها مهارت‌های زندگی بر ادراک افراد از کفایت خود، اعتماد به نفس و عزت نفس اثر دارد و بنابراین، نقش مهمی در سلامت روانی دارد. همراه با ارتقای سطح بهداشت روانی، انگیزه فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماری‌های روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد (حسین‌لو و حسینی دولت‌آبادی، ۱۳۹۷). سازمان جهانی بهداشت، ترجمه و اقتباس نوری قاسم‌آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۹). پروژه آموزش مهارت‌های زندگی یکی از برنامه‌های بهداشت روانی (سازمان بهداشت جهانی) برای نسل کودک، نوجوانان و جوان می‌باشد. این برنامه‌ها که در سطح محلی، ملی و بین‌المللی در جهان انجام می‌پذیرد، شامل رشد و گسترش آموزش مهارت‌هایی در زمینه زندگی از قبیل مهارت‌های ارتباطی تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، همدلی و مقابله با استرس می‌باشد. آموزش مهارت‌های زندگی جهت پیشبرد و افزایش بهداشت روانی در مراکز آموزشی طرح‌ریزی می‌شود. این برنامه آموزشی به نوجوانان و جوانان کمک می‌کند تا مهارت‌های مورد نیاز در برخورد با نیازها و چالش‌های زندگی جدید را کسب کنند. این مهارت‌ها آنها را در مقابل استرس‌ها و فشارهای روانی که ممکن است سلامتی آنان را در معرض خطر قرار دهد، محافظت می‌کند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۰).

از جمله محدودیت‌های این پژوهش این است که نتایج آن مربوط به دانشجویان دانشگاه هنر تهران و کرج بوده است و در تعمیم‌دهی این یافته‌ها به دیگر دانشجویان دیگر دانشگاه‌ها جوانب احتیاط را رعایت کرد. با توجه به این یافته‌ها به مراکز مشاوره کلیه دانشگاه‌ها به طور عام و دانشگاه‌های هنر به طور خاص پیشنهاد می‌گردد که از با برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در جهت افزایش سلامت عمومی و رشد جنبه مثبت هیجانی و شناختی دانشجویان اقدام کنند.

منابع

- آقاجانی، مریم. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.
- حسین لو، عقیل؛ حسینی دولت آبادی، فاطمه. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی دانشجویان دانشگاه گیلان. مجله مطالعات نما، ۶(۲): ۲۴-۳۳.
- حقیقی، جمال و موسوی، محمد، مهرباب زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳(۱۳): ۶۱-۷۸.
- سازمان بهداشت جهانی. (۱۳۷۹). برنامه آموزش مهارت های زندگی. ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی. تهران: انتشارات رشد.
- طارمیان، فرهاد، ماهجویی، ماهیار و فتحی، طاهر. (۱۳۷۸). مهارت های زندگی. تهران: انتشارات تربیت.
- قدرتی، زیبا؛ قدرتی، سیما. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی از طریق بازی بر مشکلات رفتاری دانش آموزان. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۸(۳۲): ۱۶۱-۱۷۸.
- میرزایی، سیدحسین؛ حسینی، جعفر. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان نوجوانان. مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، ۷(۲): ۴۰۵-۴۱۷.
- نویخت ساریان، شبنم؛ اقدسی، علی نقی. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین باور داشتن به اتمام کار و عزت نفس با سلامت روان در دانش آموزان دختر متوسطه شهر مشکین شهر. زن و مطالعات خانواده، ۷(۲۶): ۱۰۹-۱۲۲.
- Dillen, D. G., Ritchey, M., Johnson, B. D. (2017). *Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory*. *Emotion*.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*. 2016.
- Moksnes, U. K., & Reidunsdatter, R. J. (2019). Self-esteem and mental health in adolescents—level and stability during a school year. *Norsk Epidemiologi*, 28(1-2).
- Nelson, M. D., & Tarabochia, D. S. (2017). Helping Secondary School Students Understand and Regulate Stress. *Journal of School Counseling*, 15(17), n17.
- Terracciano, A. (78). Members of the Personality Profiles of Cultures Project (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 547-561.
- Vernosfaderani, A. M. (2013). The effectiveness of life skills training on enhancing the self-esteem of hearing impaired students in inclusive schools. *Open Journal of Medical Psychology*, 2014.
- World Health Organization (WHO). (2010). "The skills education project. Geneva". WHO Technical report series; 370, Vi 93 Page.
- Yankah, E., & Aggleton, P. (2008). Effects and effectiveness of life skills education for HIV prevention in young people. *AIDS Education & Prevention*, 20(6), 465-485.