

انسان با توجه به پیچیدگی‌ها و دشواری‌های زندگی جهت رسیدن به رشد و پیشرفت در جنبه‌های گوناگون می‌باید از توانایی لازم و کافی جهت مقابله با موقعیتهای دشوار زندگی و همچنین فراهم نمودن شرایط مناسب به منظور پیشرفت همه جانبه برخوردار باشد. بنابراین افراد موفق، تکامل یافته و دارای سلامت روانی کسانی هستند که توانایی و مهارت کافی را در برخورد با شرایط گوناگون زندگی دارند و همواره در صدد تغییر موقعیت خویش در جهت رشد و تکمیل هستند. این ویژگی‌ها نشانگر برخورداری اینگونه افراد از مهارتهای زندگی می‌باشد. در حال که افراد ناموفق و کسانی که به رشد و پیشرفت متعادل در جنبه‌های گوناگون زندگی دست نیافته‌اند از سلامت روانی کمتری برخوردارند و همچنین توانایی حل مؤثر مشکلات و مسائل زندگی را ندارند می‌توان گفت که فاقد مهارتهای زندگی کافی هستند. بدین ترتیب برخورداری از مهارتهای زندگی و به کارگیری آن جهت دستیابی به رشد و کمال می‌تواند بسیاری از مشکلات، ناکامی‌ها و ناهنجاری‌ها را رفع نماید و در عوض یک زندگی با نشاط، پرتلاش، رو به پیشرفت و کمال، مفید و سازنده را به ارمغان آورد و چه بهتر است که کسب این مهارتها از دوران نوجوانی آغاز گردد. با توجه به اینکه تحقیقات بسیاری موضوع فوق را مورد تأیید قرار داده‌اند و همچنین باور و اعتقاد پژوهشگر به اینکه لازمه موفقیت و تکامل همه جانبه در زندگی، برخورداری از سلامت روانی و آگاهی از شیوه صحیح و مناسب زندگی و در نتیجه سبک زندگی سالم می‌باشد، به همین جهت، پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان پرداخته است.