چکیده
زمینه و هدف: مهارت‌های زندگی گروهی از مهارت‌ها و توانایی‌ها هستند که افراد را در برخی مشکلات و تعارض‌های بین فردی کمک می‌کنند. هدف از پژوهش حاضر، تعبیر اربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت ذهن دختران دبیرستانی بوده است.

مواد و روش‌ها: روش اندازه‌گیری مطالعه نمی‌تجربی، به صورت پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری با گروه گواه است. جامعه آماری را دختران دانش اموز دبیرستانی شهرستان رفسنجان در سال تحصیلی 1389-1388 تشکیل می‌دادند. روش تحقیقی، جداولی، پذیرش انجام داده شد. نتایج نشان داد که آزمون پیش آزمون بر اساس تعیین داده شده دارای گواه بود.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که نمرات سلامت ذهن در گروه مداخله و گروه در پیش آزمون تفاوت معنی‌داری نداشت است. اما با ارائه آموزش مهارت‌های زندگی، نمرات پس آزمون در گروه مداخله به طور معنی‌داری بیشتر از گروه گواه بود.

نتیجه‌گیری: نتایج مطالعه نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند در افزایش احساس شادی و رضایت از زندگی مؤثر باشد.

واژه‌های کلیدی: سلامت ذهن، آموزش مهارت‌های زندگی، دانشآموزان

1- (نوبت دسته‌ای) کارشناس ارشد گروه آموزشی روان‌شناختی بالینی، دانشگاه اصفهان
sadr_1383@yahoo.com
تلفن: 0912-332-6874، 0912-332-6870، پست الکترونیکی
2- دانشیار گروه آموزشی روان‌شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناختی، دانشگاه اصفهان
3- استاد گروه آموزشی روان‌شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناختی، دانشگاه اصفهان
مقدمه
اختلال‌های روانی در زندگی امروز شیوع زیادی یافته‌اند. گستره اختلال‌های روانی به صورتی است که خصوصیت‌های خاصی را دارند که این مزاحمت‌ها را می‌کند. مدت مدت درمان افرادی درمانی یا شناسایی، درمان و کاهش نشان‌های مرتبط با حالات بیماری، تمرکز داشتن و هدف‌نامه‌ها کمک می‌کند. بیماران در جهت رفع ناراحتی بودند. این در سال‌های گذشته، تمرکز بپزشکی Positive mental (Well-being) و سلامت روانی مثبت (health) معیار جایگزین تمرکز بر اختلال‌های روانی است (1).

این دیدگاه مثبت در سال 1948 در سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization) رسیدن شناخته شد و سلامت را به عنوان حالت بی‌پزشکی احساسی، روانی و فیزیکی و تیپ ضد حضور بیماری تعریف کرد (2). سلامت ذهنی (بپزشکی ذهنی) شامل دو مؤلفه: رضایت از زندگی و هیجان‌ها به ارزیابی مثبت جنبه‌های مختلف زندگی و تعادل میان عاطفه مثبت و منفی اشاره دارد. این ارزیابی مثبت، در کارکرد بهبود در دوران نوزادگی مانند داشتن سلامت روان کامل (رضایت از زندگی بالا) و آسیب شناختی روایی یابین) اهمیت زیادی دارد (3).

مواد و روش‌ها
این مطالعه از نوع مداخله‌ای پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه، کلیه دانش‌آموزان دختر اول تا سوم دبیرستان شهرستان رفسنجان در سال تحقیصی 1389-1388 در نظر گرفته شد. روش نمونه‌برداری خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. ابتدا از بین دبیرستان‌های دخترانه یک دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب شد و در مرحله بعد، چندین کلاس به صورت تصادفی مشخص گردیدند. از بین 148 دانش‌آموزی که پرسشنامه نمایش و میراث‌های اجتماعی دره، 10 و پژوهنامه. سال 1390
چون سوالات بر اساس پیشینه و ابزارهای موجود طراحی شده بود، اما از لحاظ روایی محتوا جامعت کامل داشته و از لحاظ روایی سازه بر اساس کلیه نظریه‌های مربوط به همبستگی قرار دارند. ضریب آلفای کرونباخ در مورد کل سوالات برای با ۰/۹۵ بود. همچنین از پرسشنامه محقق ساخته که شامل اطلاعات دموگرافیک بود، استفاده گردید.

کلیه داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون آماری کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تعیین داده در نظر گرفته شد.

نتایج

با توجه به نتایج ضرایب همبستگی اطلاعات جمعیت شناختی (سن، میزان تحصیلات پدر و مادر، شغل پدر و مادر، تعداد اعضای خانواده و مالک) با نمره پیشآزمون سلامت ذهن، مشخص شد که بین متغیر شغل پدر با سلامت ذهن همبستگی منفی (۰/۴۸) وجود دارد که این مقادیر از لحاظ آماری معنی‌دار بود (۰/۰۰۱).

جدول ۱: نتایج تحلیل کواریانس تفاوت بین گروه‌ها در نمرات پیشآزمون و پیکری سلامت ذهن

<table>
<thead>
<tr>
<th>شاخص</th>
<th>مجموع</th>
<th>میزان تأثیر</th>
<th>میزان داری</th>
<th>درجه آزادی</th>
<th>F</th>
<th>معنی‌داری</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>پیش آزمون پیکری</td>
<td>۳۱/۹۷۱</td>
<td>۱</td>
<td>۴۴/۷۵</td>
<td>۰/۲۱</td>
<td>۱</td>
<td>۰/۴۴</td>
</tr>
<tr>
<td>پیش آزمون پیکری</td>
<td>۱/۶۱۴</td>
<td>۱</td>
<td>۷/۵</td>
<td>۰/۳۴</td>
<td>۱</td>
<td>۰/۳۹</td>
</tr>
<tr>
<td>شغل پدر پیش آزمون</td>
<td>۰/۳۹</td>
<td>۱</td>
<td>۷/۴</td>
<td>۰/۳۷</td>
<td>۱</td>
<td>۰/۳۹</td>
</tr>
<tr>
<td>شغل پدر پیکری</td>
<td>۰/۳۹</td>
<td>۱</td>
<td>۷/۴</td>
<td>۰/۳۷</td>
<td>۱</td>
<td>۰/۳۹</td>
</tr>
<tr>
<td>عصایوت پیش آزمون</td>
<td>۲۸/۲۶</td>
<td>۱</td>
<td>۶/۸۵</td>
<td>۰/۶۱</td>
<td>۱</td>
<td>۰/۶۲</td>
</tr>
<tr>
<td>عصایوت پیکری</td>
<td>۲۸/۲۶</td>
<td>۱</td>
<td>۶/۸۵</td>
<td>۰/۶۱</td>
<td>۱</td>
<td>۰/۶۲</td>
</tr>
<tr>
<td>نوع آزمون: کواریانس</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۱۰، شماره ۲، سال ۱۳۹۰
با توجه به نتایج جدول ۱، تلاوت نمرات سلامت ذهن در گروه‌های داخلی و گروه در مرحله پس‌ازمون (۲/۱۷ ±۱/۳۴ و ۲/۲۸±۱/۳۴ (میانگین ± استاندارد واریانس)) به‌طور معنی‌داری تأثیر بیانگر این است که ۷۰٪ نمرات پس‌ازمون و ۶۷٪ نمرات پیش‌ازمون سلامت ذهن مربوط به عضویت گروه‌های با تأثیر اموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سلامت ذهن دختران گروه مداخله در مرحله پس‌ازمون و پیش‌ازمون تأثیر داشت‌است.

بحث
بر اساس نتایج، اموزش مهارت‌های زندگی منجر به افزایش سلامت ذهنی دختران در پس‌ازمون شده است و اختلاف نمره بین دو گروه مداخله و گروه متعنی‌دار به پیدا و این سطح تفاوت پس از ۱ ماه در نمرات پیگیری نیاز مشهور بود که هم‌سازی بیسابیار از تحقیقات در جوهر سلامت می‌باشد [۸-۷].

سلامت ذهن به این ترتیب که افزایش ذهن چور و احساسی در مورد زندگی خود دارد، اشاره دارد. این نوعی وجود خود را ارزیابی می‌کند به چنین نشانه‌های معمولی در دست می‌یابد. منبع‌های مختلف اثرات اجتماعی و میزان حمایت اجتماعی ادامه خود، علت نیس و ایفای وجود از جمله عوامل تأثیرگذار در رضایت از زندگی است. اموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد وجود عزت نیس و مسئولیت پذیری افراد تأثیر مناسب دارد که بسی جلب حمایت اجتماعی و توجه دیگران که از عوامل کاوهده قرار روایی نشان می‌نماید.

نتیجه‌گیری
از تل 습یات نظره ای رئوس می‌توان به تأثیر ایجاد بینش و تسهیل مهارت‌های سازش بافت در دانش‌آوران اشاره کرد که رفتارهای نادرگانه را کاهش می‌دهد و در بسیاری از نظرهای روان درمانی مورد ثبت درک برده است. ترکیبی از برامج‌های روایی، اموزش‌های همراه با بسط شیوه‌های دسترسی به حمایت‌های اجتماعی و اموزش شیوه‌های مقابله منجر به تقویت سلیقه دهند. در واقع، برنامه اموزشی اثرات شدید در این مهم دارای ابعاد سوژه و عناصری منطقی است که افراد کاربردی می‌باشند. این نتایج ضرورت اموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان یکی از دروس در دبیرستان‌ها مورد ثبت درک قرار می‌دهد.

از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به عدم ارائه برنامه‌های روان‌پزشکی یا نکات بسیاری بنده و برای افراد کاربردی از تحقیقات گذشته تفاوت‌های جنسیتی معنی‌داری در این حیطه گزارش نشده است. اما پیشنهاد می‌شود که مطالعات این بند بر روی سایر گروه‌ها همچون دانش‌آموزان پسر، دانشجویان و گروه‌های سنی دیگر نیز انجام شود.
References


Effectiveness of Life Skills Training on Subjective Well_Being of the Female Teenagers: Short Report

R. Sadr Mohamadi1, M. Kalantari2, H. Molavi3

Received: 31/10/2010   Sent for Revision: 01/02/2011   Received Revised Manuscript: 25/05/2011   Accepted: 03/06/2011

Background and Objectives: Life skills include group of skills and abilities which help individuals resolve issues in their lives and control conflicts in interpersonal relationship. The aim of this study was to determine the effectiveness of the method of life skill training on subjective well_being of female high school students.

Materials and Methods: This semi-experimental study was conducted as a post test , and two pre-test surveys (at one-month follow up). Statistical population comprised all female high-school students of Rafsanjan city in 2010 and the sampling method was multi-stage cluster sampling. Among 148 students who filled the questionnaires, 30 students who had the least subjective well_being score were randomly separated into two groups of 15 students (here called intervention and control groups). The data was gathered by revised subjective well_being Questionnaire prepared by Molavi in 2008 which involves 39 expressions, from 1 to 5 Likert scale, and also by the researcher’s own questionnaire containing demographic information. The intervention group took part in 8 of 90-minute training sessions and the pre test and one-month follow up scores were then analysed by co-variance test using SPSS software.

Results: The pre- test data from the two groups showed no significant difference, however, the post test and one-month follow up scores were significantly higher than control group (p=0.0001).This difference was also observed in follow up survey (p=0.0001)

Conclusion: The results of this study show that life skills training courses can improve the feeling of happiness and life satisfaction.

Key words: Life skills training, Subjective well-being, Students

Funding: This research was funded by Esfahan University.

Conflict of interest: None declared.

Ethical Approval: The Ethics Committee of Esfahan University approved the study.

How to cite this article: Sadr Mohamadi R, Kalantari M, Molavi H. Effectiveness of Life Skills Training on Subjective Well_Being of the Female Teenagers (Short Report). J Rafsanjan Univ Med Sci 2011; 10(Suppl): 103-108. [Farsi]