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

مواد و روش‌ها: روش اندازه‌گیری در این مطالعه نیمه‌تجربی بوده، به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه است. جامعه آماری، دانش‌آموز دبیرستانی شهربانی سراسر کشور در سال تحصیلی 1389 تشکیل می‌داند. روش نمونه‌گیری، خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. 40 نفر از دانش‌آموزان که پایین‌ترین نمره را در پرسشنامه سلامت ذهن کسب کرده‌اند، انتحاب و به شکل تصادفی در دو گروه مدولار یا گروه تهویه شدند. اطلاعات توسط پرسشنامه سلامت ذهن دوی و بررسی‌نامه محقق ساخته جمع‌آوری گردید. افراد گروه مداخله در یک برنامه آموزشی 90 دقیقه‌ای به مدت 8 جلسه شرکت نمودند. نمرات پیش‌آزمون در جلسه آخر و نمرات پیگیری بعد از 1 هفته جمع‌آوری گردیدند. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS و آزمون کوئرس تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان می‌دهد که نمرات سلامت ذهن در گروه مداخله و گواه در پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری نداشته است، اما با ارائه آموزش مهارت‌های زندگی، نمرات پس‌آزمون در گروه مداخله به طور معنی‌داری بهتر از گروه گواه بود.

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

واژه‌های کلیدی: سلامت ذهن، آموزش مهارت‌های زندگی، دانش آموزان

1- (نوری‌نژاد، فردی. دانشگاه علمی تربیتی و روان‌شناسی، 1999، ص 1383)
2- (نوری‌نژاد، فردی. دانشگاه علمی تربیتی و روان‌شناسی، 1999، ص 1383)
3- (نوری‌نژاد، فردی. دانشگاه علمی تربیتی و روان‌شناسی، 1999، ص 1383)
مقدمه
اختلال‌های روانی در زندگی امروز شیوع زیادیی یافته‌اند. گسترش‌های اختلال‌های روانی به صورتی است که خاصیت‌های گروه، درمانگی و اجتماعی را مختل می‌کند. نتایج مطالعه حرفه‌های درمانی بر شناسایی درمان و کاهش نشان‌دهنده مرتبط با حالات بیماری تمرکز داشته و هنگامی که کمک به بیماران در جهت رفع ناراحتی بود، اما در حالی‌های اخیر، تمرکز بر پژوهشی Positive mental (Well-being) و سلامت روانی مثبت (health) چاپ‌گذاری تمرکز بر اختلال گردیده است. [1]

این دیدگاه مثبت در سال 1948 در سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization) رسیده شخته شد و سلامت را به عنوان حالت پزشکی اجتماعی، روانی و فیزیکی و نه صرفاً عدم حضور بیماری تعريف کرد. [2] سلامت ذهنی (به‌پژوهی ذهنی) شامل یک مؤلفه، رضايت از زندگي و هیجان‌ها، به ارزیابی مثبت یک چنین مختلفی زندگی و تعادل میان عاطفه مثبت و منفی اشاره دارد. این ارزیابی مثبت، در کارکرد بهینه در دوران نوزادگان مانند داشتن سلامت روان کامل (راستی از زندگی بالا) و آسیب شناسی روایی بایستی دارد. [3]

مواد و روش‌ها
این مطالعه از نوع مداخلاتی پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه کلیه دانش‌آموزان دختر اول تا سوم دبیرستان شهرستان رفسنجان در سال تحصیلی 1389-1388 در نظر گرفته شد. روش‌های بررسی‌گری، نظری‌سازی 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 دانش‌آموزی که پرسشنامه را تکمیل کردند، 30 نفر (به...
جواب 1- نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت بین گروه‌ها در نمرات پی آزمون و پی گرهی سلامت دهن

<table>
<thead>
<tr>
<th>شاخص</th>
<th>مجموع میانگین</th>
<th>درجه آزادی</th>
<th>معنی‌داری</th>
<th>توان آماری</th>
<th>میزان تأثیر</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>پیش آزمون پی گرهی</td>
<td>0.63</td>
<td>0.002</td>
<td>0.23</td>
<td>0.94</td>
<td>0.03</td>
</tr>
<tr>
<td>شغل پدر</td>
<td>0.94</td>
<td>0.002</td>
<td>0.23</td>
<td>0.94</td>
<td>0.03</td>
</tr>
<tr>
<td>پیش آزمون پی گرهی</td>
<td>0.63</td>
<td>0.002</td>
<td>0.23</td>
<td>0.94</td>
<td>0.03</td>
</tr>
<tr>
<td>عضویت پی آزمون</td>
<td>0.42</td>
<td>0.002</td>
<td>0.23</td>
<td>0.94</td>
<td>0.03</td>
</tr>
<tr>
<td>پیش آزمون پی گرهی</td>
<td>0.63</td>
<td>0.002</td>
<td>0.23</td>
<td>0.94</td>
<td>0.03</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نوع آزمون: کوواریانس

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره 10، بیستم، سال 1390
نیتیجه گیری
از تحلیل نظیر این پژوهش، می‌توان به رابط ایجاد بینش و تسهیل مهارت‌های سازش بانی در دانش‌آموزان اشاره کرد که قراردادهای ناسازگاری را کاهش می‌دهد و در سبکی از نظرهای روان درمانی مورد تأکید بوده است. ترکیبی از برنامه‌های روانی، آموزش‌های هرمان با پست شوهوای دسترسی به حمایت‌های اجتماعی و آموزش شوهوای مقابل، به طور مؤثری می‌تواند به افزایش سلامت ذهن در دانش‌آموزان کمک نماید. در واقع، برنامه آموزشی ارائه شده در این پژوهش دارای ابعاد سودمند و عناصری منطقی است که بسیار کاربردی می‌باشد. این نتایج ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان یکی از دروس در دبیرستان‌ها مورد تأکید قرار می‌دهد.
از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به عدم ارائه برنامه‌های خاص چه کم‌تر گروه‌های و نک می‌کبینی بودند اشاره کرد. اگرچه در نتیجه نشان داد، این نتایج کم اعتباری در رضایت از زندگی است. آموزش مهارت‌های زندگی بر اثر وجود عوامل و مسئولیت پذیری افراد تأثیر منسوخ دارد که سبب جلب حمایت اجتماعی و توجه دیگران و ملت در از عوامل کاهشی فشار روانی هستند، می‌شود.

بر اساس نتایج، آموزش مهارت‌های زندگی منجر به افزایش سلامت ذهنی دختران در پس‌ازمن شده است و اختلاف نمره بین دو گروه داخلی و گواهی معنی‌دار بوده و این سطح تفاوت پس از ۷ ماه در نمرات پیگیری نیز مشاهده بود که حساس با بسیاری از تحقیقات در حوزه سلامت ذهن جمعیت‌های اجتماعی ایجاد شده، عزت نفس و ابزار وجود از جمله عوامل تأثیرگذار در رضایت از زندگی است. آموزش مهارت‌های زندگی بر اثر وجود عوامل و مسئولیت پذیری افراد تأثیر منسوخ دارد که سبب جلب حمایت اجتماعی و توجه دیگران و ملت در از عوامل کاهشی فشار روانی هستند، می‌شود.
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]