

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان سمیرم در دوران پاندمی ویروس کرونا

محمدجواد نوابی سمیرمی^۱، عاطفه آصفی^۲

^۱کارشناسی علوم تربیتی، آموزش و پرورش، اصفهان، ایران، mjavadnavabi58@gmail.com

^۲کارشناسی ارشد علوم تربیتی، آموزش و پرورش، اصفهان، ایران، atefasafi91@gmail.com

چکیده - سلامت روان همواره به عنوان یکی از مهمترین شاخص های سلامت جامعه مطرح بوده است و آموزش مهارت های زندگی ممکن است بر بهبود سلامت روان موثر باشد. هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول در دوران کرونا بود. روش پژوهش، نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با یک گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان دختر مدارس مقطع متوسطه شهرستان سمیرم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. جهت نمونه پژوهش، از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله استفاده شد و به شکل تصادفی ۲۰ نفر از دانش آموزان در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه گواه گماشته شدند. به منظور جمع آوری داده ها شرکت کنندگان در پژوهش پرسشنامه سلامت روان را تکمیل کردند. برای گروه آزمایش ۹ جلسه آموزش مهارت های زندگی اجرا گردید. جهت توصیف داده ها از فراوانی، واریانس، خطای استاندارد میانگین و انحراف معیار و جهت تحلیل داده ها از آزمون آماری کواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی باعث بهبود و کاهش مولفه های جسمانی، اضطراب، اختلال در عملکرد و افسردگی در پس آزمون گروه آزمایش شده است. می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های زندگی در ارتقاء سلامت روان دانش آموزان موثر است. کلید واژه- دانش آموزان دختر، سلامت روان، کرونا، مهارت های زندگی

۱- مقدمه

فقیر و غنی هر دو را درگیر می کنند. بررسی اختلالات روانی و تلاش در جهت کنترل و درمان این اختلالات نقش موثری در دستیابی به اهداف سلامت روانی جامعه ایفا می کند [۴]. سلامت روان همواره به عنوان یکی از مهمترین شاخص های سلامت جامعه مطرح بوده است و از همین رو، مورد توجه گروه های مختلف علوم انسانی و علوم پزشکی نظیر روانپزشکان، روانشناسان و نیز سایر متفکرین علوم رفتاری و اجتماعی قرار گرفته است. مفهوم سلامت روان به این موضوع اشاره دارد که فرد قادر باشد وظایف روزانه خود را به خوبی انجام دهد، با افراد خانواده و محیط اطراف خود به خوبی ارتباط برقرار کرده، رفتاری متناسب با فرهنگ حاکم بر جامعه داشته باشد [۵]. بنابراین، سلامت روان شرایطی است که تلاش دارد تا به کمک به افراد مورد نظر آنها را قادر سازد تا از لحاظ روانی و عاطفی با محیط خود سازگار شده، رویکردهای مطلوبی را در مواجهه و تقابل با مشکلات، انتخاب نمایند [۶]. گزارش های اولیه در شروع همه گیری این بیماری در چین نشان داد که کودکان و نوجوانان در زمان همگی و دوران

اواخر سال ۲۰۱۹ میلادی انتشار یک بیماری ویروسی در شهر ووهان چین گزارش شد. عامل این بیماری یک نوع ویروس جدید و تغییر ژنتیک یافته از خانواده کرونا ویروس ها بود که بیماری کووید ۱۹ نامگذاری شد [۱]. این بیماری به دلیل قدرت سرایت بسیار بالا به سرعت در کل جهان انتشار یافت و تقریباً که زمان اندک تمام کشورهای جهان را آلوده کرد و تبدیل به پاندمی شد [۲]. شرایط پیش آمده ناشی از این پاندمی، نه تنها سبب نگرانی هایی در ارتباط با سلامت جسمی و همگانی شد، بلکه بسیاری از بیماری های روانشناختی و مشکلات سلامت روان را نیز در گروه های مختلف سنی پدید آورد [۳]. اختلالات روانی گروهی از بیماری ها هستند که کارکردهای فردی، اجتماعی و شغلی افراد را با مشکل مواجه می سازند. این اختلالات در همه کشورها و جوامع، تمام سنین و در هر دو جنس دیده می شوند و افراد در جوامع شهری و روستایی و گروه های