بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقاء آگاهی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

معصومه خیرخواه 1، مهیر نوری محمدی 2، زهرا تذکری 1، سیمین فرشاد 3

چکیده:
مقیده‌های آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از سوی مصرف دارو، بی‌بند و باری جنسی، ایدز، ارتقاء اعتماد به نفس و عزت نفس و... نقش و اهمیت آموزش مهارت‌های بهداشتی در کنترل خطرات جسمانی و روانی از طریق فردیت و برنامه‌ریزی بهینه برای مقابله با این خطرات مطرح می‌شود. در این مطالعه بر اساس مطالعات قبلی ارتباط مثبت و تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روی کاهش درد و خانواده اش را تأیید نمی‌کند. این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش بر ارتقاء آگاهی کارکنان در مورد مهارت‌های زندگی در دانشگاه علوم پزشکی اردبیل انجام شده است.

روش گزارش مطالعه حاضر مداخله‌ای بوده و جامعه مورد مطالعه کارمندان شاغل دانشگاه علوم پزشکی اردبیل می‌باشد. نمونه‌نگری بر اساس کلیه شرکت‌کنندگان در کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی بوده و از کلیه شهرستان‌های استان کرمانشاه، نفر یک بوده و این آزمون در جلسه‌های گروهی با گروه تدریسی آموزش روان‌پزشکی پیش آموزش گرفته شده و با نمودار آماری SPSS و با آزمون نی‌زرود انجام شده است.

نتایج: نتایج میانگین آگاهی شرکت‌کنندگان قبل از آموزش و 9/36 نیز پس از آموزش میانگین آگاهی شرکت‌کنندگان 37/14 را به این افت‌ها می‌رساند. آزمون تی زوج نتایج معنی‌داری در آماری را نشان داده است. (p<0.0001)

بحث و نتیجه‌گیری: آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقاء آگاهی شرکت‌کنندگان موثر می‌باشد و با برگزاری چندین آموزش‌هایی می‌توان مهارت بهتر زندگی کردن را به تکنک افراد جامعه امروزی و در ارتقاء بهداشت روان جامعه موثر بود.

واژه‌های کلیدی: آموزش، مهارت‌های زندگی، آگاهی، کارکنان.

1- اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
2- کارشناس ارشد روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
3- کارشناس پرستاری مرکز فیروزگر شهر تهران
زندگی مطرح نموده است. پژوهش هایی به شماره نشان داده اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی عاطفی ریشه ی رواني اجتماعی دارد. (1) تحقیقات نشان داده که عزت نفس پایین، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت های ارتباطی نه عامل مهم برای سوء مصرف مواد می باشد (4). استرس با سوء مصرف دارو رابطه داشته و بین گزارش به مواد مخدر و ناتوانی در پردازه ارتباط با والدین و همسران ارتباط وجود دارد. پژوهش هایی دیگر حاکی از آن است که عزت نفس ضعیف با سوء مصرف الكل و دارو، بین و باری جنسی، انفجار مربوط به خود کشی رابطه دارد (5). مقالات مقداری نشان دادند که بین خود کارآمدی ضعیف و مصرف سیگار و الك، سوء مصرف دارو، بی اشتیاق رواني، بروخوری رواني، رفتار های مخاطره آميز، ضعف عملکرد های ضعیف شناختی رابطه معنا دارد وجود دارد (6). تذکر این نکته که لازم است که خود کارآمدی با پیشرفت حصول و عملکرد های شناختی نیز رابطه مثبت دارد (7). به منظور بیشگیری از بروز آسیب های اجتماعی مانند خودکشی، اعتیاد، خوشبختی، رفتار های بزه کارانه و اختلالات رواني لازم است به موضوع بهداشت رواني و آموزش مهارت های زندگی پرداخته شود. این آموزشها به گونه ایست که آموزش گیرنده فعالیت به موضوع این مقدمه: آموزش مهارت های قانونی توانایی فرد را در تصمیم گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر نقد، مقابله به هیجان، همدلی و خود آگاهی، مقابله با استرس، توانایی ارتباط موثر و روابط بین فردی مناسب افزایش می‌دهد و فرد را در تبدیل توانایی های بالقوه به بالقوه فردی می‌نماید تا وی بهتر بتواند سلامت رواني خود و خانواده اش را تامین نماید (1). براساس گزارش سامان بهداشت جهانی میزان شیوع اختلالات رواني در کشور های در حال توسعه به جهت تغییرات اجتماعی و اقتصادی رو به افزایش است. میزان شیوع اختلالات رواني در کشور 24/8% در مطالعه شهری در بین مردان 18/1% و در بین زنان 24/7% و در مناطق روستایی 19/7% و در اردوشده است (2) تیم بر اکثر های این سامان میزان شیوع اختلالات رواني در کشور های در حال توسعه رو به افزایش است. در مطالعه نوریبالا و همکاران در سال 1378، 31% افراد بالای 15 سال از اختلالات رواني رنج می‌برند و 10-1 میلیون نفر از بالغین کشور نیازمند خدمات بهداشت روان هستند (3). به منظور بیشگیری از اختلالات رواني سامان بهداشت جهانی از سال 1993 برنامه ملک آموزش مهارت های زندگی را در جهت افزایش توانایی های رواني اجتماعي افراد به منظور مقابله با کمک های
مهمت‌ها در گیرش می‌شود. آموزش با کسب دانش شروع می‌شود و با تبدیل آن به یک نگرش و ظهور آن به صورت رفتار ادامه می‌یابد (۲). مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر آموزش بر میزان آگاهی کارکنان در مورد مهارت‌های زندگی در دانشگاه علوم پزشکی استان اردبیل در سال ۱۳۸۲-۱۳۸۷ انجام شده است.

مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر یک بررسی داخلی ای بوده که در آن آگاهی کارکنان شرکت کننده در کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی قبل و بعد از آموزش بررسی شده است. کلیه شرکت کنندگان در کارگاه نمونه مورد مطالعه را تشکیل داده و در کل ۴۳۹ نفر آموزش لازم را دیده اند نمونه‌ها به تفکیک شهر عبارت بودند از شهرستان کوثر (۳۰۰ نفر)، شهرستان خلخال (۳۴ نفر)، شهرستان نیر (۴۸ نفر)، شهرستان نیمین (۶۷ نفر)، شهرستان اردبیل و شهرستان گرمی (۳۹ نفر) نفر، شهرستان نیمین محسوب می‌شود (۱). توزیع فراوانی مطلق و نسبی شرکت کنندگان در کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی را با حسب شهرستان محل سکونت

<table>
<thead>
<tr>
<th>شهرستان</th>
<th>تعداد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>کوثر</td>
<td>۳۰۰</td>
</tr>
<tr>
<td>بله سوار</td>
<td>۴۷</td>
</tr>
<tr>
<td>مشکین شهر</td>
<td>۱۲۹</td>
</tr>
<tr>
<td>گرمی</td>
<td>۳۴</td>
</tr>
<tr>
<td>خلخال</td>
<td>۳۴</td>
</tr>
<tr>
<td>اردبیل</td>
<td>۱۵۰</td>
</tr>
<tr>
<td>نیر</td>
<td>۴۸</td>
</tr>
<tr>
<td>نیمین</td>
<td>۶۷</td>
</tr>
<tr>
<td>جمع</td>
<td>۴۴۹</td>
</tr>
</tbody>
</table>
جدول شماره ۲: مقایسه میزان امتیاز آگاهی شرکت کنندگان در کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در استان اردبیل

<table>
<thead>
<tr>
<th>شده</th>
<th>قبل از آموزش</th>
<th>بعد از آموزش</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>تعداد درصد</td>
<td>تعداد درصد</td>
</tr>
<tr>
<td>ضعیف(۰-۵)</td>
<td>۸۶</td>
<td>۱۹</td>
</tr>
<tr>
<td>متوسط(۵-۱۰)</td>
<td>۱۴۹</td>
<td>۴۷</td>
</tr>
<tr>
<td>خوب(۱۱-۱۵)</td>
<td>۲۱۱</td>
<td>۱۷</td>
</tr>
<tr>
<td>عالی(۱۶-۲۱)</td>
<td>۳۳</td>
<td>۶۴</td>
</tr>
<tr>
<td>جمع</td>
<td>۴۹۹</td>
<td>۴۵۶</td>
</tr>
</tbody>
</table>

برگزاری کارگاه ۹۳/۵٪ از شرکت کنندگان به عوامل موتر در ارتقاء مثبت و ۹۳/۵٪ به نحوه ارتقاء با دیگران پس از برگزاری کارگاه توجه نموده اند و آزمون تی زوج نفاوت معنی دار آماری را قبلاً و بعد از برگزاری کارگاه در میزان آگاهی شرکت کنندگان نشان داده است. میانگین میزان امتیاز قبل از آموزش شرکت کنندگان در کارگاه‌های مهارت‌های زندگی سطح استان میزان ۹/۵۳ و Mean=۳/۷۴ و SD=۱/۷۶ و Mیانگین امتیاز پس از آزمون SE=۲/۴۶ و Mean=۱/۴۲ و SD=۰/۶ به روش آزمون Correlation رابطه میانگین قابل قبول و بعد از برگزاری کارگاه نشان می‌دهد.
دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان نشان داد که آموزش مهارت‌های مصرف سازی در برابر استرس کاهش معنی‌داری در میزان افسردگی و اضطراب داشته و بین متوسط میزان آگاهی دانشجویان قبل و بعد تفاوت معنی‌داری وجود داشته است (05/020). و با توجه به گزارش های WHO که در طی دو دهه آینده تغییرات عمده‌ای در زمینه ایدئمیو لوژی بیماری‌ها و نیاز‌های بهداشتی افراد اتفاق افتاده و بیماری‌های غیر واگیر همچنین بیماری‌های روانی به سرعت چاپی‌گذین بیماری‌های عفونی و واگیر می‌گردد (10). داشتن اطلاعات و آگاهی اولین عنصر لازم و کلیدی برای ایجاد رفتار بهداشتی سالم است (11). بنابراین پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های مهارت‌های زندگی با اهداف گوناگون پیشگیرانه به منظور ارتقاء سطح سلامت و بهداشت روان و ایجاد رفتارها و تعاملات سالم در سطح استان برگزار شود.

3- نوری‌الله، احمد علی، محمد کاظم، بررسی وضعیت سلامت روان در افراد 15 سال بالاتر/در جمهوری اسلامی ایران در سال 1378. مجله پزوهشی حکیم دوره 5، شماره 1، بهار 1381. ص 9-19

.Fammillies and schools together :Aninnovative substance abuse

بتونانی‌های روایی - اجتماعی بوده تا با تجهیز افراد به توانانی‌های خود، آفراد را قادر سازند که با تفکر و خلاقگی زندگی روزانه به راحتی مبادله نمایند. امروزه علاوه بر ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در روابطی با مسائل زندگی، با توانانی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضيات آن آسیب‌پذیر نموده است. به عقیده رفاهی (1381) آموزش مهارت‌های زندگی با محتوای مهارت در برقراری رابطه با سایرین، مهارت در گوش دادن، همدلی کردن با اطرافیان، برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی با دیگران، شناخت احساس‌های خود و کنترل به موقع آنها و روش‌های حل مساله در بر طرف نمودن این مشکلات موثر است (8). نتایج مطالعه ساردویی و همکاران (1381) در مورد بررسی کارایی آموزش مهارت‌های مقابله با استرس در محققان:

1- رایزنی نوری قاسم آبادی، محمد خانی پروانه، ترجمه کتاب مهارت‌های زندگی انتشارات: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور 1381.

2- وضعیت سلامت استان اردبیل در سال 1381. انتشارات وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی 1382.
کنگره روشناسی بالینی ایران ۲۵-۲۶ اردیبهشت ۱۳۸۱.

9- ساردویی، غلامرضا، خسرو پور، جمشید
بررسی کارایی آموزش مهارت‌های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان خلاصه مقالات دومین کنگره روشناسی بالینی ایران ۲۵-۲۶ اردیبهشت ۱۳۸۱.


8- رفاهی، زاله. تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش مشکلات رفتاری کودکان دارای مشکلات ویژه یادگیری خلاصه مقالات دومین