

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

معصومه خیرخواه ۱، مهریار ندیر محمدی ۲، زهرا تذکری ۱، سیمین فرشاد ۳

چکیده:

مقدمه: آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از سو مصرف دارو، بی بند و باری جنسی، ایدز، ارتقای اعتماد به نفس و عزت نفس و... مفیداست و آموزش مهارت‌های نه گانه، توانایی فرد را در تصمیم گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر نقاد، مقابله با هیجان، همدلی و خود آگاهی، مقابله با استرس، برقراری ارتباط موثر و روابط بین فردی بالا می برد و در تبدیل توانایی های بالقوه به بالفعل موثر است تا فرد بهتر بتواند سلامت روانی خود و خانواده اش را تامین نماید. این پژوهش با هدف تعیین تاثیر آموزش بر ارتقای آگاهی کارکنان در مورد مهارت‌های زندگی در دانشگاه علوم پزشکی اردبیل انجام شده است.

روش کار: مطالعه حاضر مداخله ای بوده و جامعه مورد مطالعه کارمندان شاغل دانشگاه علوم پزشکی اردبیل می باشند. نمونه مورد بررسی کلیه شرکت کنندگان در کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی بوده و از کلیه شهرستانهای استان ۴۴۹ نفر تحت آموزش قرار گرفته اند ابزار گرد آوری داده ها پرسشنامه بوده که قبل از آموزش پرسشنامه پیش آزمون تکمیل شده و مجددا پس از آموزش توسط شرکت کنندگان تکمیل گردیده است. آنالیز اطلاعات با نرم افزار آماری SPSS و با آزمون تی زوج انجام شده است.

نتایج: میانگین میزان آگاهی شرکت کنندگان قبل از آموزش ۹/۵۳ با انحراف معیار ۳/۷۴ بوده و پس از آموزش میانگین آگاهی شرکت کنندگان ۱۴/۳۷ با انحراف معیار ۵/۰۶ بوده است. آزمون تی زوج تفاوت معنی دار آماری را قبل و بعد از آموزش نشان داده است ($p=0/0000$)

بحث و نتیجه گیری: آموزش مهارت های زندگی در ارتقای آگاهی شرکت کنندگان موثر می باشد و با برگزاری چنین آموزشهایی می توان مهارت بهتر زندگی کردن را به تک تک افراد جامعه آموخت و در ارتقای بهداشت روان جامعه موثر بود.

واژه های کلیدی: آموزش، مهارت‌های زندگی، آگاهی، کارکنان.

۱- اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۲- کارشناس ارشد روان شناسی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۳- کارشناس پرستاری مرکز فیروزگر تهران

مقدمه: آموزش مهارت‌های نه گانه توانایی فرد را در تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر نقاد، مقابله با هیجان، همدلی و خود آگاهی، مقابله با استرس، توانایی ارتباط موثر و روابط بین فردی مناسب افزایش می‌دهد و فرد را در تبدیل توانایی‌های بالقوه به بالفعل یاری می‌نماید تا وی بهتر بتواند سلامت روانی خود و خانواده اش را تامین نماید (۱). براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی میزان شیوع اختلالات روانی در کشورهای در حال توسعه به جهت تغییرات اجتماعی و اقتصادی رو به افزایش است. میزان شیوع اختلالات روانی در کشور ۲۳/۸ - ۱۱/۹٪ می‌باشد که در استان اردبیل این میزان در مطالعه شهری در بین مردان ۱۸/۱٪ و در بین زنان ۲۶٪ و در مناطق روستایی ۱۹/۷٪ برآورد شده است (۲) طبق برآورد‌های این سازمان میزان شیوع اختلالات روانی در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است. در مطالعه نوربالا و همکاران در سال ۱۳۷۸، ۲۱٪ افراد بالای ۱۵ سال از اختلالات روانی رنج می‌برند و ۱۰-۱۲ میلیون نفر از بالغین کشور نیازمند خدمات بهداشت روان هستند (۳). به منظور پیشگیری از اختلالات روانی سازمان بهداشت جهانی از سال ۱۹۹۳ برنامه مدون آموزش مهارت‌های زندگی را در جهت افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی افراد به منظور مقابله با کشمکش‌های

زندگی مطرح نموده است. پژوهش‌های بی شماری نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی عاطفی ریشه‌ی روانی اجتماعی دارند (۱). تحقیقات نشان داده‌اند که عزت نفس پایین، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت‌های ارتباطی سه عامل مهم برای سوء مصرف مواد می‌باشند (۴). استرس با سوء مصرف دارو رابطه داشته و بین‌گرایش به مواد مخدر و ناتوانی در برقراری ارتباط با والدین و همسالان ارتباط وجود دارد. پژوهش‌های دیگر حاکی از آن است که عزت نفس ضعیف با سوء مصرف الکل و دارو، بی‌بند و باری جنسی، افکار مربوط به خودکشی رابطه دارد (۵). مقالات مقدماتی نشان دادند که بین خودکارآمدی ضعیف و مصرف سیگار و الکل، سوء مصرف دارو، بی‌اشتهایی روانی، پرخوری روانی، رفتارهای مخاطره‌آمیز، ضعف عملکردهای ضعیف شناختی رابطه معنا داری وجود دارد (۵، ۶). تذکر این نکته لازم است که خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی و عملکردهای شناختی نیز رابطه مثبت دارد (۷). به منظور پیشگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی مانند خودکشی، اعتیاد، خشونت، رفتارهای بزه‌کارانه و اختلالات روانی لازم است به موضوع بهداشت روانی و آموزش مهارت‌های زندگی پرداخته شود. این آموزش‌ها به گونه‌ایست که آموزش‌گیرنده فعالانه با موضوع این

(۳۴) نفر، شهرستان بيله سوار (۴۷) نفر و اردبیل (۱۵۰) نفر که در کارگاههای آموزشی مهارت های زندگی شرکت کردند آموزش ۱۸ ساعت بود و ابزار گرد آوری اطلاعات پرسشنامه حائی ۲۱ سوال بود که به هر پاسخ صحیح یک امتیاز داده شد. اطلاعات در دو مرحله قبل و پس از آموزش جمع آوری شدند و به منظور امتیاز دهی به آگاهی شرکت کنندگان امتیاز پرسشنامه به چهار سطح (۰-۵) ضعیف و (۶-۱۰) متوسط، (۱۱-۱۵) خوب و (۱۶-۲۱) عالی دسته بندی شدند. اطلاعات با نرم افزار آماری spss و آزمون آماری تی زوج آنالیز شده است.

یافته ها: یافته ها نشان دادند که کمترین درصد شرکت کنندگان (۶/۷٪) از شهرستان کوثر و بیشترین (۳۳/۴٪) از شهرستان اردبیل بودند.

مهارتها درگیر می شود، آموزش با کسب دانش شروع می شود و تا تبدیل آن به یک نگرش و ظهور آن به صورت رفتار ادامه می یابد (۲). مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر آموزش بر میزان آگاهی کارکنان در مورد مهارتهای زندگی در دانشگاه علوم پزشکی استان اردبیل در سال ۸۳-۱۳۸۲ انجام شده است.

مواد و روش ها: مطالعه حاضر یک بررسی مداخله 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 ۴۴۹ نفر آموزش لازم را دیده اند نمونه ها به تفکیک شهر عبارت بودند از شهرستان کوثر (۳۰) نفر، شهرستان خلخال (۳۴) نفر، شهرستان نیر (۴۸) نفر، شهرستان نمین (۶۷) نفر، شهرستان مشکین شهر (۳۹) نفر، شهرستان گرمی

جدول شماره (۱): توزیع فراوانی مطلق و نسبی شرکت کنندگان در کارگاههای آموزشی مهارت های

زندگی را برحسب شهرستان محل سکونت

شهرستان	تعداد	درصد
کوثر	۳۰	۶/۷
بيله سوار	۴۷	۱۰/۵
مشکین شهر	۳۹	۷/۸
گرمی	۳۴	۷/۶
خلخال	۳۴	۷/۶
اردبیل	۱۵۰	۳۳/۴
نیر	۴۸	۱۰/۷
نمین	۶۷	۱۴/۹
جمع	۴۴۹	۱۰۰

