

## چکیده:

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی بر بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی خانواده های تحت پوشش کمیته امداد خمینی (ره) بود. برای دستیابی به این هدف، از روش پژوهش شبه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. از بین کلیه خانواده های تحت پوشش کمیته امداد خمینی (ره) فومن و شفت در سال ۹۵-۹۴، ۳۲ نفر که در ارزیابی کیفیت زندگی کمترین نمره و در سلامت روان بیشترین نمره را (در پرسشنامه سلامت روان و کیفیت زندگی) به دست آورده بودند، انتخاب و به صورت هدفمند در دو گروه ۱۶ نفری (گواه و آزمایش) جایگزین شدند. سپس ۱۰ جلسه آموزش گروهی مهارت های زندگی ۲ ساعته از گروه آزمایش به صورت روزانه اجرا شد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان دادند که برنامه آموزش مهارت های زندگی توانسته است سلامت روانی و کیفیت زندگی خانواده های تحت پوشش را به طور معناداری بهبود دهد ( $p < 0/01$ ). بنابراین با توجه به یافته های به دست آمده می توان نتیجه گرفت آموزش مهارت های زندگی در بهبود کیفیت زندگی و سلامت عمومی خانواده های تحت پوشش اثرگذار است. به همین دلیل پیشنهاد می شود جلسات آموزشی مهارت های زندگی ویژه، جهت توانمندسازی خانواده های تحت پوشش کمیته امداد برگزار شود.

کلید واژه: مهارت های زندگی، کیفیت زندگی، سلامت روان، خانواده های تحت پوشش