

چکیده:

هدف از انجام این تحقیق ارتباط مهارت های زندگی و ذهن آگاهی با خود کنترلی و سلامت ذهن دانش آموزان دوره متوسطه ی شهر رشت می باشد. روش تحقیق حاضر توصیفی و از نوع تحقیقات همبستگی و از نظر هدف کاربردی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر و پسر متوسطه منطقه یک شهرستان رشت تشکیل دادند که تعداد آنها ۸۴۰۰ نفر که در نیمسال تحصیلی ۹۷-۹۶ در حال تحصیل بودند و با استفاده از جدول مورگان به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تعداد ۳۸۴ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیدند. ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق پرسشنامه مهارت های زندگی ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹)، پرسشنامه ۵ عاملی و ۳۹ آیتی ذهن آگاهی FFMQ، پرسشنامه خودکنترلی تانجی (۲۰۰۴) و پرسشنامه سلامت ذهنی GHQ (۱۹۷۰) بود. داده ها با ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به کمک نرم افزار Spss 21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین مهارت های زندگی با خودکنترلی دانش آموزان دوره متوسطه ی شهر رشت رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ($p < 0/01$). همچنین بین مهارت های زندگی با سلامت ذهنی دانش آموزان دوره متوسطه ی شهر رشت رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ($p < 0/01$). از طرفی هم رابطه مثبت و معنی داری بین ذهن آگاهی با خود کنترلی دانش آموزان دوره متوسطه ی شهر رشت گزارش شد ($p < 0/01$). و بین ذهن آگاهی با سلامت ذهنی دانش آموزان دوره متوسطه ی شهر رشت ارتباط مستقیم و معنی داری مشاهده شد ($p < 0/01$). بر اساس این یافته های میتوان نتیجه گرفت افرادی که از مهارت های زندگی بالایی برخوردارند و نیز افراد دارای ذهن آگاهی بالا از نظر سلامت ذهن و خودکنترلی در وضعیت بهتری قرار دارند.

کلید واژه : مهارت های زندگی - ذهن آگاهی - خود کنترلی - سلامت ذهن