

عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های معنوی بر احساس تنهایی و امنیت روانی دانش آموزان

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، دوره 16، شماره 36 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

خدیجه وریانی - مشاور اداره آموزش و پرورش، ناحیه ۲ شهر ساری، مازندران، ایران

محمد مهدی شمسایی - استادیار گروه روانشناسی، واحد بندرگز، دانشگاه آزاد اسلامی، گلستان، ایران و عضو مرکز تحقیقات سلامت معنوی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

خلاصه مقاله:

کاهش احساس تنهایی به عنوان یک ناکارآمدی روانشناختی و ارتقای امنیت روانی به عنوان یکی از نیازهای اساسی بشر در راستای بالا بردن سلامت روان برای نوجوانان اهمیت بسزایی دارد. بنابراین هدف از تحقیق حاضر، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های معنوی بر میزان احساس تنهایی و امنیت روانی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول است. پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و از لحاظ ماهیت مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون-پیگیری با گروه کنترل است. جامعه آماری در این پژوهش، تمامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان ساری می باشد که براساس آمار آموزش و پرورش تعداد آنان ۳۲۸۵ نفر می باشد. نمونه آماری با حجم ۴۴ به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ۲۲ نفره مورد آزمایش و کنترل قرار گرفتند. قبل از شروع آموزش از هر دو گروه پیش آزمون با پرسشنامه های احساس تنهایی آشروهایمل ورنشاو(۱۹۸۴) و امنیت روانی مزلو(۲۰۰۴) گرفته شد و بعد ده جلسه آموزش مهارت های معنوی براساس کتاب ویژه مربیان باعنوان "آموزش مهارت های معنوی" از دکتر بوالهروی و همکاران به گروه آزمایش به صورت یکباردر هفته به مدت یک ساعت به صورت گروهی انجام شد. پس از آموزش، از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد و در پایان بعد از یک ماه پیگیری، تست فالوآپ از هر دو گروه گرفته شد. جهت تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس یک عاملی استفاده شد. نتایج نشان داد تفاوت معناداری میان نمرات دو گروه در مرحله پس آزمون و پیگیری وجود داشت. همچنین، اثربخشی آموزش مهارت های معنوی بر امنیت روانی بیشتر از احساس تنهایی بود. هرچه فرد احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری را نسبت به خدا داشته باشد و بر این باور باشد که خداوند بندگان خود را دوست دارد و آنها را مورد عنایت و رحمت خویش قرار می دهد و در سختی ها به آنها یاری می رساند، احساس آرامش بیشتری دارد و هیجانات منفی مانند احساس تنهایی در او کاهش پیدا خواهد یافت (کرکپاتریک، ۱۹۹۹). آزمون با کسب مهارت های معنوی می آموزد که خداوند اساس ایمنی است. از این رو، احساس قدرت می کند و در لحظات اضطراب و ترس، اعتماد به نفس بالایی از خود نشان می دهد و با تکیه بر موجودی که بر عزت و اقتدار او هیچ نقیصی نمی رسد، قادر مطلق و توانمند به انجام هرکاری است و نقص ها و ضعف های آنهایی را که به او تکیه می کنند جبران می کند، از لحاظ امنیت روانی، دارای اعتماد به نفس بالا، امنیت وعدم نگرانی و ترس از آینده می شود. بنابراین پیشنهاد می شود با بکارگیری آموزش مهارت های معنوی مانند خودآگاهی، توکل، ذکر، بخشش و حل مسئله به افزایش متغیرهای روانشناختی و امنیت روانی و کاهش هیجانات منفی در دانش آموزان کمک کرد.

کلمات کلیدی:

واژگان کلیدی: مهارت معنوی، احساس تنهایی، امنیت روانی و دانش آموز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1411787>



