

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم و تاب آوری نوجوانان

## محل انتشار:

فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

## نویسندگان:

سکینه پورسلیمان - کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد پیشوا ورامین، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران

علی اصغر اصغرنژاد فرید - استاد دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم و تاب آوری نوجوانان بود. روش: این پژوهش نیمه تجربی با گروه آزمایش و گواه و طرح پیش آزمون، پس آزمون با پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری دانش آموزان دختر مراجعه کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش غرب تهران در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ بود که پس از غربالگری نمونه ای به حجم ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. برنامه آموزشی مهارت های ده گانه زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۸) در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای و به صورت گروهی برای گروه آزمایش اجرا شد و افراد گروه گواه در لیست انتظار قرار گرفتند. هر دو گروه قبل و بعد از آزمایش، مقیاس خشم اشپیلبرگر (۱۹۹۹) و تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۱) را پاسخ دادند و پس از گذشت یکماه ماهه مجددا مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده از تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی میزان خشم ( $F=۶/۰۴, p=۰/۰۲$ ) را به طور معناداری کاهش داده است؛ همچنین این آموزش میزان تاب آوری ( $F=۱۳/۹۵, p=۰/۰۰۱$ ) را در دانش آموزان به طور معناداری افزایش داده است و این نتایج در مرحله پیگیری نیز پایدار بود. نتیجه گیری: آموزش مهارت های زندگی را به عنوان روشی موثر برای تقویت و افزایش مدیریت خشم و تاب آوری در دانش آموزان می توان در نظر گرفت.

## کلمات کلیدی:

مهارت های زندگی، مدیریت خشم، تاب آوری

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1605850>

