

## عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی در کاهش مشکلات بین فردی نوجوانان

## محل انتشار:

فصلنامه علمی پژوهش های یاددهی و یادگیری، دوره 10، شماره 43 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

## نویسندگان:

سید حسین میرزایی - دکترای روانشناسی و مدرس دانشگاه فرهنگیان

جعفر حسینی - استادیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی تهران

## خلاصه مقاله:

برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی روش موثری در جهت رشد شخصیت سالم و تامین بهداشت روانی نوجوانان است. از طرفی مشکلات بین‌فردی یکی از مهمترین عوامل در رشد شخصیت و ایجاد اختلالات روانشناختی در نوجوانان است. از این رو پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مشکلات بین‌فردی نوجوانان در شهرستان بجنورد، انجام شد. روش: در قالب یک طرح تجربی پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل، ۴۸ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه (آزمایش و کنترل) جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. سپس هر دو گروه پرسشنامه مشکلات بین‌فردی (بارکهام، هاردی و استارتوپ، ۱۹۹۴) را قبل و بعد از مداخله تکمیل نمودند. برای تحلیل داده‌ها آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته: نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت میانگین‌های تعدیل شده دو گروه آزمایش و کنترل در نمره کل مشکلات بین‌فردی از نظر آماری معنادار است ( $P < 0.05$ ). و همچنین در ابعاد مشکلات بین‌فردی، تفاوت معناداری در میان میانگین‌های تعدیل شده در مشکل اجتماعی شدن، مشکل در جرات ورزی، پرخاشگری زیاد، گشودگی زیاد، مشکل در حمایت‌گری، مشکل در صمیمیت، فداکاری زیاد، و وابستگی زیاد، در دو گروه آزمایش و کنترل وجود داشت. نتیجه‌گیری: مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی به دلیل افزایش اعتماد به نفس، قدرت تصمیم‌گیری، افزایش جرات‌ورزی و خودپنداره در توانمندسازی روانشناختی و کاهش مشکلات بین‌فردی نوجوانان موثر است

## کلمات کلیدی:

آموزش مهارت های زندگی، مشکلات بین فردی، نوجوانان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1660028>

