

## عنوان مقاله:

بررسی رابطه ی آموزش مهارت‌های خودآگاهی در کاهش اضطراب دانش آموزان بر اساس سلامت روان در بین دانش آموزان مقطع ابتدایی هرمزگان

## محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی تازه های روانشناسی تکاملی و تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

کفایت زارعی کربانی - کارشناسی جغرافیای انسانی، دانشگاه پیام نور میناب، هرمزگان

زهرا زارعی کربانی - کارشناسی علوم تجربی، پردیس بندرعباس، هرمزگان

## خلاصه مقاله:

سازمانهای آموزشی از جمله مدارس برای اینکه بتوانند در عرصه رقابت به نیازهای روزافزون جامعه پاسخ گو باشند، ضروری است که روند بهبود خود را تحقق بخشند؛ تحقق یافتن این امر وابسته به توجه به سلامت روان و آموزش های متناسب در مدارس است. هدف این پژوهش پیش بینی آموزش مهارت‌های خودآگاهی و کاهش اضطراب بر اساس سلامت روان بود. روش اجرای پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان ابتدایی قم در سال تحصیلی ۰۳-۰۲ بود که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۳۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه سلامت روان و پرسشنامه اضطراب می باشد استفاده شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد بین سلامت روان و آموزش مهارت‌های خودآگاهی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد، بین سلامت روان و کاهش اضطراب رابطه ی معنی داری وجود دارد. بنابراین می توان گفت سلامت روان از متغیرهای مهم و مرتبط با آموزش مهارت‌های خودآگاهی و کاهش اضطراب می باشند.

## کلمات کلیدی:

سلامت روان، کاهش اضطراب، آموزش مهارت‌های خودآگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1946377>

