

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی در بهزیستی ذهنی و کاهش اعتیاد به تکنولوژی دانش آموزان مقطع ابتدایی هرمزگان

محل انتشار:

دهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

پروانه سادات نوربخش - لیسانس، معلم، هرمزگان، ایران

بتول کاظمیه نسب پور - لیسانس، معلم، هرمزگان، ایران

خلاصه مقاله:

برنامه آموزش مهارت‌های خود آگاهی رویکرد تازه‌ای برای پیشگیری است که در وهله اول بر عوامل عمده فردی و روانی سوق دهنده فرد به تنیدگی‌ها تمرکز دارد و تاکید عمده این برنامه بر ارتقاء مهارت‌های شخصی و هیجانی و اجتماعی است هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی در بهزیستی ذهنی و کاهش اعتیاد به تکنولوژی دانش آموزان . روش اجرای پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان ابتدایی هرمزگان در سال تحصیلی ۳-۰۲ بود که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۳۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه ی بهزیستی ذهنی استفاده شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد آموزش مهارت‌های خودآگاهی تاثیر مثبت و معنی داری بر بهزیستی ذهنی و کاهش اعتیاد به تکنولوژی دانش آموزان دارد در تبیین این یافته ها می توان گفت آموزش مهارت‌های خودآگاهی باعث آگاهی دانش آموزان از آسیب های استفاده زیاد از فضای مجازی می شود این آگاهی باعث کاهش استفاده در نتیجه بهزیستی بهتر می شود.

کلمات کلیدی:

اعتیاد به تکنولوژی، بهزیستی ذهنی، آموزش مهارت‌های خودآگاهی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2011653>

