

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرات ورزی و ارتباط موثر) بر سرسختی و راهبردهای مقابله ای نوجوانان بی سرپرست

محل انتشار:

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

خدیجه باقری - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

بهرام میرزاییان - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

محمدکاظم فخری - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

خلاصه مقاله:

پیش زمینه و هدف: دوران کودکی و نوجوانی شرایط خاصی دارد. مشکل در مقابله و تنظیم هیجان می‌تواند منجر به رفتارهای پرخطر شود. یکی از دلایل اصلی که سبب می‌شود برخی نوجوانان مهارت زندگی کردن را نداشته باشند این است که این کودکان مهارت‌های زندگی مناسبی که می‌توانند آنها را جلوه دهند را ندارند. آنها در یک وضعیت دو سویه گرفتارند. از یک طریق، دانش آموزان بیدقت فرصتی برای تمرین مهارت‌های زندگی نمی‌یابند و از طرف دیگر آنهایی که در مهارت‌های زندگی ضعیف هستند قادر به برقراری ارتباط نیستند. بنابراین هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرات ورزی و ارتباط موثر) بر سرسختی و راهبردهای مقابله ای نوجوانان بی سرپرست استان مازندران می‌باشد. مواد و روش کار: روش پژوهش در این تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان بی سرپرست مراکز بهزیستی استان مازندران در سال 1395-1394 می‌باشند ($n=112$). به این صورت که از بین مراکز استان دو مرکز انتخاب شده، نمونه پژوهش حاضر شامل 30 نفر از نوجوانان بی سرپرست استان مازندران بودند و پس از اجرای پیش آزمون، 15 نفر از آزمودنی‌ها در گروه آزمایشی و 15 نفر در گروه کنترل قرار گرفتند که به صورت‌تروش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده پرسشنامه‌های سختروی اهاوز و راهبردهای مقابله ای لازاروس بود. سپس مداخله آزمایشی (آموزش مهارت‌های کنترل خشم، جرات ورزی و ارتباط موثر) برای گروه آزمایشی، طی 8 جلسه 60 دقیقه ای اجرا شد ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. داده ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. یافته ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با توجه به میانگین مولفه سرسختی و راهبردهای مقابله ای گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش سرسختی و راهبردهای مقابله ای گروه آزمایش شده است و آموزش مهارت‌های زندگی موجب تفاوت معنی داری بین دوگروه کنترل و آزمایش شده است و بر دو متغیر وابسته تفاوت معنی داری دارند. بحث و نتیجه گیری: مطابق با یافته های این مطالعه آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرات ورزی و ارتباط موثر) بر افزایش سرسختی و راهبردهای مقابله ای نوجوانان بی سرپرست موثر است. لذا به کارگیری این روش حمایتی، می‌تواند به عنوان یک روش موثر، به منظور افزایش سرسختی و راهبردهای مقابله ای نوجوانان بی سرپرست باشد.

کلمات کلیدی:

ارتباط موثر، جرات ورزی، راهبردهای مقابله ای، سرسختی، کنترل خشم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/764291>



