

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی افق های نوین در علوم پایه و فنی و مهندسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسنده:

زهرا رحمن نیا - روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی- واحد علوم تحقیقات تهران

خلاصه مقاله:

آموزش مهارت های زندگی به مجموعه ای از توانایی هایی گفته می شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورد و این توانایی، فرد را قادر می سازد که ضمن پذیرش مسئولیت های اجتماعی خود، بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل موثری با خواست ، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد. هدف اصلی این پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه ششم مقطع ابتدایی بود. پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری، کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم مقطع ابتدایی شهرستان بومهن در سال تحصیلی 96-97 را شامل می شد. تعداد 60 دانش آموز دختر به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی (هر گروه 30 نفر) قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش شامل آزمون سلامت روان کلدبرگ، آزمون عزت نفس کوپر اسمیت و راهنمای عملی آموزش مهارت های زندگی بود. در روش تجزیه و تحلیل داده ها، از آزمون آماری t گروه های مستقل، استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی، سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان را بهبود می بخشد. همچنین تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر نشانه های جسمانی و اضطراب و بی خوابی معنا دار بود اما برنارساکنش وری اجتماعی و افسردگی معنا دار نبود؛ همچنین تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس تحصیلی معنا دار بود اما بر عزت نفس خانوادگی معنا دار نبود.

کلمات کلیدی:

آموزش مهارت های زندگی، سلامت روان، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس تحصیلی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/980409>

