



اثربخشی آموزش تاب آوری بر عزت نفس دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر اصفهان

Effectiveness Of Resiliency Training On The Self-Esteem Of Second High School Male Students In
The City Of Isfahan

ماندانا نیکخواه

کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)،
اصفهان، ایران.

nikkhahm@ymail.com

زهره نصر آزادانی

کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران.
Zohreh.nasr1396@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش تاب آوری بر عزت نفس دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ صورت پذیرفت. در این پژوهش جامعه آماری را کلیه دانش آموزان دختر مشغول به تحصیل در دوره دوم متوسطه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ تشکیل می دادند. روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. بدین منظور تعداد ۳۰ دانش آموز دختر متوسطه دوم با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش مداخله آموزش تاب آوری (طی ۸ جلسه یک و نیم ساعته) را به مدت ۲ ماه دریافت نمودند، در حالیکه گروه گواه این مداخله را دریافت نکرد. سپس افراد هر دو گروه تحت پس آزمون قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده شامل پرسشنامه عزت نفس (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷) بود. پس از جمع آوری پرسشنامه ها و استخراج داده های خام، تجزیه و تحلیل داده های حاصل از این پژوهش توسط نرم افزار (SPSS) ویرایش ۲۴ با استفاده از روش های آمار توصیفی و تحلیل کواریانس صورت گرفت. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که آموزش تاب آوری بر عزت نفس دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه تأثیر معنادار داشته است ($p < 0/001$). بر اساس یافته های حاصل از این پژوهش پیشنهاد می شود که از آموزش تاب آوری جهت افزایش عزت نفس دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه استفاده شود.

واژگان کلیدی: آموزش تاب آوری، عزت نفس، دانش آموزان