

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر افزایش سلامت روان و کاهش رفتارهای پرخطر در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه‌ی دوم شهرستان خرم آباد

آمینہ کمری^۱

^۱کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، مدرس دانشگاه لرستان، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

پژوهش حاضر، با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر افزایش سلامت روان و کاهش رفتارهای پرخطر در دانش آموزان مقطع متوسطه‌ی دوم شهرستان خرم آباد انجام شد. پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان خرم‌آباد در نیمسال اول ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بود. که تعداد ۵۰ آزمودنی به صورت تصادفی انتخاب و در گروه آزمایشی (۲۵ نفر) و کنترل (۲۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی تحت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای قرار گرفتند و گروه کنترل در طول مدت درمان هیچ آموزشی دریافت نکرد. سپس با استفاده از پرسشنامه‌های GHA-28 و پرسشنامه ۵۰ سوالی سنجش رفتارهای پرخطر، میزان افزایش سلامت روان و کاهش رفتارهای پرخطر در افراد شرکت کننده قبل و بعد از کارگاه سنجیده شد. داده‌های پژوهش از طریق روش تحلیل کواریانس چند متغیری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که نمره‌ی افراد گروه آزمایش در پس آزمون، به طور معناداری در تمام مولفه‌های سلامت روان و رفتارهای پرخطر تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0.01$). پژوهش حاضر نشان داد برنامه آموزش مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند موجب افزایش سلامت روان و کاهش رفتارهای پرخطر در دانش آموزان گردد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های مقابله‌ای، سلامت روان، رفتارهای پرخطر، دانش آموزان پسر، متوسطه، خرم آباد.