

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان، جرات ورزی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی

حسن حجازی^۱، زهره حمزه لو^۲، نیوشا خسروی^۳، بفرین صالحی^۴

^۱ کارشناس ارشد رشته علوم تربیتی، آموزش و پرورش منطقه زیویه

^۲ دکترای تخصصی برنامه ریزی درسی، مدرس دانشگاه فرهنگیان (نویسنده مسئول)

^۳ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، آموزش و پرورش شهرستان سقز

^۴ دانشجوی کارشناسی پیوسته رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان علامه طباطبائی ارومیه

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی، جرات ورزی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی به روش نیمه آزمایشی با گروه کنترل، همراه با پیش آزمون و پس آزمون انجام یافته است. جامعه آماری دانش آموزان دختر ششم ابتدایی شهر سقز در سال تحصیلی ۹۹-۴۰۰ بودند. آزمودنی ها با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (۲۵ نفر) و کنترل (۲۵ نفر) مورد آزمون قرار گرفتند. گروه آزمایش، آموزش مهارت های زندگی را در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای دریافت کردند اما به گروه کنترل این آموزش ارائه نشد. جهت جمع آوری داده ها از الف) پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ ب) پرسشنامه جرات ورزی گمبیل و ریچی ج) پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها کوواریانس چندمتغیری به کار گرفته شد. نتایج نشان داد آموزش مهارت های زندگی در بهبود سلامت روانی، جرات ورزی و سازگاری اجتماعی، دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی در سطح $P < 0.05$ تأثیر معنی داری دارد. برنامه آموزشی مهارت زندگی باعث افزایش سلامت روان، جرات ورزی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شد؛ بنابراین برنامه ریزی برای ارائه آموزش مهارت زندگی به دانش آموزان این گروه سنی اهمیت ویژه ای دارد. یافته ها اهمیت و لزوم گنجاندن برنامه آموزش مهارت های زندگی را در مدارس ابتدایی متذکر می سازد.

واژه های کلیدی: سلامت روان، جرات ورزی، سازگاری اجتماعی، مهارت های زندگی