

تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود- ابرازی دانش آموزان دختر دبیرستانهای شهر زنجان

رحیم رابط^۱، زهرا یارمحمدی^۲

۱- کارشناس ارشد روانشناسی، مشاور و مدرس دانشگاه

۲- کارشناس ارشد روانشناسی

چکیده:

هدف: پژوهش حاضر به منظور تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود- ابرازی دانش آموزان دختر دبیرستانهای شهر زنجان انجام شده است. **روش:** از این جامعه آماری تعداد ۸۴ نفر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه اطلاعات شخصی، ابزار آموزشی مهارت های زندگی، آزمون سنجش سلامت عمومی، مقیاس عزت نفس ۵۸ ماده ای کوپر اسمیت و مقیاس خود- ابرازی A.S.A استفاده شد. در این تحقیق به منظور توصیف داده ها از میانگین و انحراف معیار و برای تحلیل و تبیین اطلاعات و پی بردن به معناداری تفاوت گروه ها از آزمون t-test و با استفاده از روش تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) و نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. **یافته ها:** در مورد فرضیه اول، یافته های پژوهش نشان میدهد که بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ سلامت عمومی تفاوت معنی داری وجود دارد. در مورد فرضیه دوم یافته های تحقیق نشان می دهد که آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس تأثیر دارد و بین عزت نفس گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معنی دار وجود دارد. فرضیه سوم نشان می دهد که بین خود- ابرازی گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معنی دار وجود دارد. **نتیجه گیری:** از این مطالعه می توان این نتیجه را گرفت که مهارت های زندگی بر روی پاره ای از ویژگی های جسمانی و روانی از جمله سلامت عمومی، عزت نفس و خود- ابرازی دانش آموزان دختر تأثیر دارد.

واژه های کلیدی: مهارت های زندگی، سلامت عمومی، عزت نفس، خود- ابرازی، دانش آموزان دختر.