

مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی پنج عاملی با آموزش مهارت‌های زندگی

عزت‌نفسی دانش آموزان

الهام آرام نیا^۱، محمد فغان پور گنجی^۲

۱. کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد رودهن، تهران، ایران.

۲. دانشجوی دکتری، روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره پنجاه، آذرماه ۱۳۹۹، صفحات ۳۹-۳۴

تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۰۵/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۷/۲۹

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی پنج عاملی با آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر دوره ابتدایی است. این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح دو گروهی (گروه آزمایش و مقایسه) با پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. در این پژوهش ۲۸ دانش‌آموز دختر ۹ تا ۱۱ سال به صورت در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایشی (هر گروه ۱۴ نفر) قرار داده شدند. هر دو گروه به پرسشنامه‌ی عزت‌نفس پاسخ دادند. سپس یک گروه به مدت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی پنج عاملی و گروه دیگر به مدت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، آموزش مهارت‌های زندگی دریافت کرد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از جدول فراوانی و درصد فراوانی و در سطح استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد بین دو گروه اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی پنج عاملی و مهارت‌های زندگی در متغیر عزت‌نفس در مرحله پس‌آزمون و پیگیری ($p > 0,05$) تفاوت معناداری وجود ندارد. لذا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی پنج عاملی به همان اندازه مهارت‌های زندگی در افزایش عزت‌نفس مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: عزت‌نفس، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های مثبت‌اندیشی، دانش‌آموزان.