

اثربخشی مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب و استرس دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه

نرگس نجف‌قلی زاده

کارشناسی ارشد، مترجمی زبان انگلیسی، دانشگاه آزاد تهران جنوب، تهران، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان دختر شاغل در دوره متوسطه دوم شهر تهران در سال ۱۳۹۸ شمسی بود. روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون، همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران بود، که از این تعداد، ۴۶ نفر از کلیه دانش‌آموزان به صورت تصادفی انتخاب و پیش‌آزمون و پس‌آزمون بوسیله پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس به عمل آمد. دانش‌آموزان بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار داده شدند (هر گروه ۲۳ نفر) و آموزش مهارت‌های زندگی به صورت ۱۰ جلسه ۵۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد. تحلیل کواریانس چند متغیری نشان داد که تفاوت معناداری بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون، در نمرات خرده مقیاس‌های اضطراب و استرس گروه آزمایش و گواه وجود دارد. با توجه به یافته‌ها به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند بطور معناداری اضطراب و استرس دانش‌آموزان را کاهش دهد.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، اضطراب، استرس، دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه، شهر تهران

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۵، شماره ۱، بهار ۱۳۹۸، صفحات ۳۸۱-۳۷۴