

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (روابط بین مرزی تصمیم‌گیری و حل مسئله
(برکاهش نشانه‌های افسردگی استرس واضطراب دانشجویان پیام نور مرکز بندرعباس

Effectiveness of Life Skills Training On Reduction On Reduction Depression Stress And Anxiety Symptoms In Students Girl University Payam Nor Bandarabbass

ثریا دربان^۱

S.Darban

چکیده

هدف: هدف کلی از این تحقیق بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (روابط بین مرزی تصمیم‌گیری و حل مسئله) بر کاهش نشانه‌های افسردگی استرس واضطراب دانشجویان پیام نور مرکز بندرعباس می‌باشد.

روش: با توجه به این که این پژوهش به اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (روابط بین مرزی تصمیم‌گیری و حل مسئله) بر کاهش نشانه‌های افسردگی استرس واضطراب دانشجویان می‌پردازد لذا پژوهش حاضر توصیفی از نوع آزمایشی می‌باشد جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور بندرعباس می‌باشند که از بین آن‌ها تعداد 40 نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. روش مورد مطالعه میدانی و ابزار مورد استفاده پرسشنامه در روش مورد مطالعه میدانی و ابزار مورد استفاده پرسشنامه 21 سؤالی افسردگی، اضطراب و استرس (DASS) می‌باشد می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش ابتدا حجم نمونه در دو گروه آزمایشی و شاهد قرار گرفتند. گروه آزمایش 12 جلسه آموزش مهارت‌های زندگی را به صورت گروهی دریافت کردند، اما گروه شاهد در این جلسات شرکت نکردند. سپس از شاخص‌های آمار توصیفی مانند (فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار...) و همچنین از آمار استنباطی با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس و آنکوا استفاده می‌شود. داده‌های به دست آمده پژوهش با استفاده از سیستم نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج: نتایج تحقیق بدین شرح می‌باشد در خصوص اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش نشانه‌های افسردگی نتایج نشان داد که با توجه به $(F = 334/270)$ برای پیش‌آزمون و $(F = 683/840)$ برای پس‌آزمون و همچنین مجذور اتا نیز میزان تاثیر هر منبع تغییر را نشان می‌دهد که برای اثر پیش‌آزمون برابر 0/90 و برای اثر گروه 0/949 است در سطح معنی‌داری $(p < 0.05)$ فرضیه تحقیق تایید می‌گردد. در خصوص اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش نشانه‌های استرس نتایج نشان داد با توجه به $(F = 398/280)$ برای پیش‌آزمون و $(F = 674/760)$ برای پس‌آزمون و همچنین مجذور اتا نیز میزان تاثیر هر منبع تغییر را نشان می‌دهد که برای اثر پیش‌آزمون برابر 0/886 و برای اثر گروه 0/926 است در سطح معنی‌داری $(p < 0.05)$ فرضیه تحقیق تایید می‌گردد. در خصوص اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش نشانه‌های اضطراب نتایج نشان داد که با توجه به $(F = 1206/30)$ برای پیش‌آزمون و $(F = 140/26)$ برای پس‌آزمون و همچنین مجذور اتا نیز میزان تاثیر هر منبع تغییر را نشان داد که برای اثر پیش‌آزمون برابر 0/89 و برای اثر گروه 0/928 است در سطح معنی‌داری $(p < 0.05)$ فرضیه تحقیق تایید می‌گردد.

کلیدواژه: آموزش مهارت‌های زندگی، افسردگی، اضطراب، استرس

¹ دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس.