

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خستگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم

زیبا قلی‌زاده^{۱*}، کبری امامی ریزی^۲ و مظفر قلی‌زاده^۳

۱ دانش‌آموخته تحقیقات آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه

۲ استادیار گروه علوم تربیتی، واحد ایذه، دانشگاه آزاد اسلامی، خوزستان، ایران

۳ دانش‌آموخته دکتری روان‌شناسی تربیتی، مدرس دانشگاه فرهنگیان اهواز

* (نویسنده مسئول)

چکیده

هدف از این پژوهش تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خستگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد. روش مطالعه حاضر از نوع آزمایشی می‌باشد و در آن از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان ایذه می‌باشد که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ مشغول تحصیل بودند، از طریق روش نمونه‌گیری تصادفی ۶۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به مدت ۳ روز در هفته تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. نمونه‌ها قبل و بعد از اجرای طرح، پرسشنامه فرسودگی ماسلاچ (۲۰۰۲) را تکمیل نمودند. داده‌ها با ورژن ۲۰ نرم‌افزاری SPSS و با استفاده از تحلیل کواریانس (آنکوا) تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش خستگی تحصیلی در دانش‌آموزان گردید. بنابراین می‌توان روش به کار گرفته شده در پژوهش حاضر را روش مناسبی برای تغییر مثبت قلمداد کرد.

واژه‌های کلیدی: آموزش، مهارت‌های زندگی، فرسودگی تحصیلی، خستگی تحصیلی،