



ششمین همایش بین المللی
روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

چکیده مقالات سخنرانی ها

۲۶-۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۲

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دانشکده پزشکی



انجمن علمی روانپزشکی
کودک و نوجوان ایران



گروه روانپزشکی دانشگاه
علوم پزشکی تبریز



بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دانش آموز مدرسه شبانه روزی

مینا فردی^۱، حمید رضا آقامحمدیان شعرباف^۲ و حسین کارشکی^۳

مقدمه و هدف: دوران نوجوانی، یکی از بحرانی ترین دوران زندگی است که با تغییرات متعددی همراه است. یکی از ترس های رایج در بین نوجوانان در سنین مدرسه اضطراب اجتماعی است که با توجه به مدت شدت و تکرار آن نیاز به مداخله درمانی دارد. رشد مهارت های زندگی از طریق یادگیری را می توان زیربنای پیشگیری از مشکلات روانی- اجتماعی دانش آموزان دانست. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دانش آموز مدرسه شبانه روزی است.

روش اجرا: این مطالعه یک پژوهش نیمه تجربی است که در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ بر روی نوجوانان دانش آموز مدرسه شبانه روزی شهر مشهد صورت گرفت. در این پژوهش ۳۰ نفر از دانش آموزان مدرسه شبانه روزی که به طور تصادفی انتخاب شدند در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. سپس از هر دو گروه پیش آزمون به عمل آمد. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک بود. برنامه مهارت های زندگی طی ۱۰ جلسه به گروه آزمایش آموزش داده شد و پس از ۱۱ هفته پس آزمون گرفته شد. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS، در سطح آمار توصیفی از فراوانی در صد، میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون t مستقل و تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: تحلیل نتایج با استفاده از آزمون Independent t روی تفاضل میانگین نمره های پیش آزمون و پس آزمون نشان داد که آموزش مهارت های زندگی تاثیر معنی داری بر کاهش اضطراب اجتماعی دارد. ($p < 0.01$)

نتیجه گیری: نتایج نشان داد با آموزش مهارت های زندگی می توان به ارتقای سطح روانی و کاهش اضطراب اجتماعی در نوجوانان مدرسه شبانه روزی رسید. بنابراین با توجه به این که نوجوانانی که در مراکز شبانه روزی نگهداری می شوند از مشکلات روان شناختی و رفتاری گوناگون رنج می برند و با توجه به نقش ارزنده آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی افراد، اجرای این برنامه برای کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان مدارس شبانه روزی توصیه می گردد.

آموزش مهارت های زندگی، اضطراب اجتماعی، نوجوانان، مدرسه

واژگان کلیدی

شبانه روزی

- ۱ استاد گروه آموزشی روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد
- ۲ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد
- ۳ استادیار گروه آموزشی علوم تربیتی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد