

## عنوان مقاله:

اثربخشی مهارت های زندگی بر افسردگی دانشجویان دارای اضطراب امتحان

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسنده:

مهدی مهدی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور مرکز شیراز.

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مهارت های زندگی بر افسردگی دانشجویان دارای اضطراب امتحان صورت گرفته است. روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دارای اضطراب امتحان شهر جهرم در سال تحصیلی ۱۳۹۸ بوده است. ابزارهای مورد استفاده پرسشنامه افسردگی بک بود. نمونه پژوهشی به صورت روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و سپس ۳۰ نفر از آزمودنی ها به طور تصادفی انتخاب شده در دو گروه آزمایش ۱۵ نفر و گروه کنترل ۱۵ نفر قرار گرفتند. و سپس مداخله آزمایشی (آموزش مهارت های زندگی خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) برای گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای اجرا شد ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر ۲ گروه پس آزمون به عمل آمد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمره افسردگی شرکت کنندگان گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون معنی دار می باشد. بنابراین مهارت های زندگی بر افسردگی دانشجویان دارای اضطراب امتحان تاثیر دارد.

## کلمات کلیدی:

مهارت های زندگی، افسردگی، دانشجویان، اضطراب امتحان.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1222970>

