

تأثیر آموزش مهارت خودافشایی بر کاهش افسردگی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول

جهانبخش اورک^۱، هدی کوتی^۲

^۱ استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه

^۲ آموزگار و دانش آموخته ی کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی دانشگاه آزاد واحد ایذه (نویسنده مسئول)

hoda.kouti9@gmail.com

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تأثیر آموزش مهارت خودافشایی بر کاهش افسردگی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان ایذه در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود. جامعه آماری در تحقیق حاضر کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر ایذه در سال ۹۸-۱۳۹۷ که تعداد آنها ۷۵۰ نفر است. حجم نمونه نیز از بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر ایذه ۳۰ نفر که بر اساس نقطه برش پرسشنامه افسردگی دارای این اختلالات تشخیص داده شدند به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند بدین صورت که از بین مدارس دخترانه مقطع متوسطه اول دو مدرسه و از هر مدرسه ۱۵ نفر بعنوان نمونه انتخاب و سپس در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) قرار گرفتند. روش این پژوهش از نوع مطالعات آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه گواه و گروه آزمایش بود. ابزارهای گردآوری داده ها شامل پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (لاویبوند و لاویبوند، ۱۹۹۵) بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها علاوه بر روش های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد)، از روش آماری تحلیل کوواریانس تک متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۲ استفاده شد. یافته ها نشان داد که آموزش مهارت خودافشایی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان ایذه در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ مؤثر بوده است.

واژه های کلیدی: آموزش مهارت خودافشایی، افسردگی، دانش آموزان