

عنوان مقاله:

اثربخشی برنامه تاب آوری پنسیلوانیا بر کاهش علائم افسردگی، اضطراب، استرس و نگرش های ناکارآمد و افزایش خوش بینی در دانشجویان

محل انتشار:

فصلنامه روان شناسی کاربردی، دوره 9، شماره 1 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

مهدی خانجانی - دانشگاه علامه طباطبایی

شهریار شهیدی - دانشگاه شهید بهشتی

جلیل فتح آبادی - دانشگاه شهید بهشتی

امید شکری - دانشگاه شهید بهشتی

محمدعلی مظاهری - دانشگاه شهید بهشتی

سید پیمان رحیمی نژاد - مشاور و مدرس گروه رادمان

خلاصه مقاله:

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه تاب آوری پنسیلوانیا بر کاهش نشانگان افسردگی، اضطراب، استرس و نگرش های ناکارآمد و افزایش خوش بینی در دانشجویان انجام شد. روش: روش پژوهش آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه گواه بود. ۳۴ نفر به عنوان نمونه پژوهش از بین ۱۲۰۰ نفر از دانشجویان کارشناسی ورودی جدید سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ دانشگاه شهید بهشتی با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. ابزارهای این پژوهش شامل مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس؛ مقیاس نگرش های ناکارآمد و فرم تجدید نظر شده آزمون جهت گیری زندگی بود. برنامه تاب آوری پنسیلوانیا به صورت هفتگی طی شش جلسه دو ساعته به گروه آزمایشی، آموزش داده شد. یافته ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد برنامه تاب آوری پنسیلوانیا در کاهش نمرات افسردگی، اضطراب و استرس و نگرش های ناکارآمد و افزایش خوش بینی در دانشجویان موثر بوده است و نتایج بعد از دو ماه در مرحله پیگیری نیز پایدار مانده بود. نتیجه گیری: در مجموع نتایج این پژوهش حاکی از آن است که برنامه تاب آوری پنسیلوانیا، در کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس و نگرش های ناکارآمد و افزایش خوش بینی در دانشجویان، برنامه ای سودمند است و از این برنامه می توان در جهت پیشگیری از بروز آسیب های روانی در دانشجویان ورودی جدید دانشگاه ها استفاده نمود.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1263385>



