

عنوان مقاله:

اثربخشی برنامه مداخله ای ایمن سازی روانی دانشجویان در برابر تجربه های هیجانی منفی بر اساس الگوی پیشگیری پنیسلوانیا

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات اندازه گیری و ارزشیابی آموزشی، دوره 4، شماره 7 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 26

نویسندگان:

امید شکر - استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی

شهریار شهیدی - دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی

محمدعلی مظاهری - استاد گروه روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی

جلیل فتح آبادی - دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه شهید بهشتی

سید پیمان رحیمی نژاد - مشاور و مدرس گروه رادمان

مهدی خانجانی - دانشجوی دکترای روانشناسی عمومی، دانشگاه شهید بهشتی

خلاصه مقاله:

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه پیشگیرپنیسلوانیا بر خوش بینی، رضایت از زندگی و تجربه های هیجانی مثبت و منفی دانشجویان انجام شد. روش: در این پژوهش شبه تجربی با طرح پیش آزمون پس آزمون همراه با پی گیری، شصت دانشجوی دانشگاه شهید بهشتی در دو گروه آزمایش و کنترل قبل و بعد از آموزش به آزمون تجدیدنظر شده جهت گیری زندگی (LOT-R)، اسچیر، کارور و بریگز، (۱۹۹۴)، مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی (DASS)، لاوی باند و لاوی باند، (۱۹۹۵)، برنامه عاطفی مثبت و منفی (PANAS)، واتسون، کلارک و تلگن، (۱۹۸۸) و مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)، دینر، ایمونس، لارسن و گریفین، (۱۹۸۵) پاسخ دادند. در هفت جلسه دو ساعته آموزش برنامه پیشگیری پنیسلوانیا به شیوه گروهی برای گروه آزمایش اجرا شد. یافته ها: نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که در کوتاه مدت و بلند مدت برنامه مداخله ای در افزایش میزان خوش بینی، سطح رضامندی از زندگی و عاطفه مثبت و در کاهش میزان افسردگی، اضطراب، تنیدگی و سطح عاطفه منفی دانشجویان موثر بود. نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر از نقش تعیین کننده آموزش تاب آوری به کمک تقویت تفکر خوش بینانه، بهبود مدیریت هیجانی و مهارت های روابط بین فردی، برای کمک به تحقق ایده ایمن سازی روانی فراگیران به طور تجربی حمایت کرد.

کلمات کلیدی:

برنامه پیشگیری پنیسلوانیا، خوش بینی، رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1440754>

