

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مثبت نگری بر تاب آوری و کیفیت خواب نوجوانان شهر تهران

## محل انتشار:

چهارمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسنده:

محمودعلی هادیلو - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری بر تاب آوری و کیفیت خواب نوجوانان شهر تهران، انجام گرفت. پژوهش حاضر با توجه به هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل است. در این پژوهش جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بوده است که شامل ۱۲ هزار نفر می باشند. حجم نمونه شامل ۳۰ نفر است که با روش دردسترس انتخاب و سپس با روش جایگزینی تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار می گیرند. اطلاعات با دو روش کتابخانه ای و میدانی جمع آوری شد. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه ی تاب آوری (RPWI) ریف، (۱۹۹۵)، مقیاس اختلال خواب (SQ؛ بایسه و همکاران، ۱۹۸۹) استفاده گردید. با استفاده از نرم افزار آماری SPSS، تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد، آموزش مثبت نگری بر تاب آوری و کیفیت خواب نوجوانان شهر تهران، تاثیر دارد.

## کلمات کلیدی:

آموزش مثبت نگری، کیفیت خواب، تاب آوری.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1528179>

