

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش سبک زندگی سلامت محوربه شیوه گروهی بر روان رنجورخویی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر بابک

## محل انتشار:

کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

زهرا ابراهیمی راویزی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان. سیرجان. ایران - گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان. سیرجان. ایران

الهام دهیادگاری - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان. سیرجان. ایران - گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان. سیرجان. ایران

## خلاصه مقاله:

هدف اساسی از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی سلامت محوربه شیوه گروهی بر روان رنجورخویی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر بابک در سال 1394 بوده است. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه شامل کلیه دانش آموزان دخترمقطع متوسطه شهربابک در سال تحصیلی 1394-1395 بوده است. نمونه این پژوهش شامل 40 نفر از دانش آموزان دختری که در پیش آزمون در پرسشنامه های نیو کاستا و مک کری (1991) در مولفه در مولفه روان رنجور خویی نمره بالا کسب کرده بودند انتخاب و بصورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش تحت مداخله آموزش سبک زندگی سلامت محور که براساس نظریه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و سایر دیدگاه های سبک زندگی (کرتیس، 2002؛ کاتلر و آرمسترانگ، 2002؛ سارافینو، 2006؛ والش، 2011) و در 6 بعد جسمانی و روانی تدوین گردیده بود به مدت 8 جلسه 90 دقیقه ای قرار گرفتند و گروه کنترل مداخله را دریافت نکردند. نتایج پس آزمون با روش تحلیل کوواریانس حاکی از این بود که اجرای مداخله سبک زندگی سلامت محور باعث کاهش معنادار روان رنجورخویی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل گردید.

## کلمات کلیدی:

سبک زندگی سلامت محور، روان رنجور خویی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/592148>

