

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش مهارت های مقابله با استرس و راهبردهای مقابل های بر سلامت روان دانشجویان دختر

محل انتشار:

فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، دوره 3، شماره 12 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

نازی بنایی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

محمد عسگری - عضو هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه ملایر

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف مقایسه تاثیر برنامه آموزش مهارت های مقابله با استرس و راهبردهای مقابل های بر سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه آزاد همدان دختر انجام شد. برای این منظور، از بین این دانشجویان 300 نفر به شیوه نمون هگیری تصادفی ساده انتخاب و پس از اجرای آزمون سلامت روان بر روی آنها، 60 نفر که دارای بالاترین نمره بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه 20 نفری (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) قرار گرفتند. در این پژوهش از طرح پیش آزمون - پس آزمون سه گروهی استفاده شد. ابزار سنجش پرسشنامه سلامت روان R-(90)S.C.L. بود. تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که، آموزش مهارت های مقابله با استرس و راهبردهای مقابل های موجب افزایش سلامت روان و خرده مقیا سهای سلامت روان دانشجویان میشود $P < 0/01$ همچنین در مقایسه تاثیر آموزش مهارت های مقابل های با استرس با آموزش راهبردهای مقابل های مشخص شد که آموزش راهبردهای مقابل های تاثیر بیشتری نسبت به آموزش مهارت های مقابل های با استرس بر سلامت روان و خرده مقیا سهای آن دارد.

کلمات کلیدی:

راهبردهای مقابل های، سلامت روان، مهارت های مقابل های با استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/681462>

