

عنوان مقاله:

اثربخشی مرور زندگی بر استرس ادراک شده سلامت روان دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تهران

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا پارسا قراپایی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

مطهره احمدزاده - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه پیام نور قزوین

زهرا کاظمزاده - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

سعید پازوکی پلشت - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی اثربخشی مرور زندگی بر استرس ادراک شده سلامت روان دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تهران انجام شد. طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تهران در سال تحصیلی 1395-1396 بود. نمونه آماری پژوهش شامل 30 آزمودنی بود که به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب در دو گروه 15 نفره آزمایش کنترل قرار گرفتند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های استرس ادراک شده کوهن همکاران 1993 سلامت روان گلدنبرگ 1997 استفاده شد. ابتدا همه نمونه ها به پرسشنامه های مذکور پاسخ دادند. سپس برنامه مرور زندگی بر روی گروه آزمایش در شش جلسه اجرا شد در نهایت پس آزمون از گروه آزمایش کنترل گرفته شد. جهت تجزیه تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه 22 آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد. یافته ها نشان داد که در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، در میزان استرس ادراک شده سلامت روان دانش آموزان دختر متوسطه تفاوت وجود دارد، لذا نتایج بیانگر این است که مرور زندگی بر کاهش میزان استرس ادراک شده افزایش سلامت روان دانش آموزان دختر متوسطه موثر است

کلمات کلیدی:

مرور زندگی، استرس ادراک شده، سلامت روان، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/843253>

