



طیبه روزبهان، ۱۴۰۴

## بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر خوانش ادبیات داستانی، سلامت روان و تاب‌آوری نوجوانان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست بهزیستی شهرستان سبزوار

مقدمه: نوجوانان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست، به دلیل مواجهه با چالش‌های متعدد محیطی و روانی، اغلب در معرض آسیب‌های جدی در حوزه‌های سلامت روان، تاب‌آوری و حتی مهارت‌های شناختی مانند خوانش ادبیات داستانی قرار دارند. این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی یک برنامه مداخله‌ای آموزشی بر پایه مدیریت استرس، بر بهبود این سه حوزه حیاتی در جمعیت هدف انجام شده است.

روش‌شناسی: این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی نوجوانان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست تحت پوشش سازمان بهزیستی شهرستان سبزوار بود. نمونه‌ای متشکل از 30 نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (دریافت‌کننده آموزش مدیریت استرس) و کنترل (دریافت‌کننده آموزش‌های معمول بهزیستی) جایگزین شدند. ابزارهای اندازه‌گیری شامل پرسشنامه‌های استاندارد خوانش ادبیات داستانی، سلامت روان (مانند GHQ-28 یا SCL-90-R) و تاب‌آوری (مانند مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون) بودند که در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل شدند. برنامه آموزش مدیریت استرس به مدت 4 هفته برای گروه آزمایش اجرا گردید.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) و آزمون‌های  $t$  مستقل، تفاوت‌های معناداری را بین گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون نشان داد. این یافته‌ها به طور معناداری مؤید فرضیات زیر بود:

فرضیه ۱ (معنادار شده): آموزش مدیریت استرس منجر به افزایش معنادار مهارت خوانش ادبیات داستانی در نوجوانان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است ( $p < 0.05$ ). به عبارت دیگر، توانایی درک، تحلیل و لذت بردن از متون ادبی داستانی در این گروه به طور چشمگیری بهبود یافته است.

فرضیه ۲ (معنادار شده): آموزش مدیریت استرس باعث بهبود معنادار شاخص‌های سلامت روان (مانند کاهش علائم اضطراب، افسردگی و اختلالات جسمانی‌سازی) در نوجوانان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است ( $p < 0.05$ ). این نتایج نشان‌دهنده کاهش پیرایشانی‌های روان‌شناختی و ارتقاء بهزیستی روانی در این جمعیت است.

فرضیه ۳ (معنادار شده): آموزش مدیریت استرس به افزایش معنادار تاب‌آوری روان‌شناختی (از جمله توانایی سازگاری با شرایط دشوار، خوش‌بینی و خودکارآمدی) در نوجوانان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل منجر شده است ( $p < 0.05$ ). این امر بیانگر توانمندسازی این نوجوانان در مواجهه با استرس‌ها و چالش‌های زندگی است.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش به وضوح نشان‌دهنده اثربخشی قابل توجه برنامه آموزش مدیریت



استرس بر هر سه متغیر خوانش ادبیات داستانی، سلامت روان و تاب‌آوری در نوجوانان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست بهزیستی شهرستان سبزوار است. این یافته‌ها تأکیدی بر اهمیت طراحی و اجرای مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر شواهد برای حمایت از این قشر آسیب‌پذیر جامعه است. پیشنهاد می‌شود برنامه‌های مشابهی به طور گسترده‌تر در مراکز بهزیستی اجرا شود تا به ارتقاء کیفیت زندگی و توانمندی‌های این نوجوانان کمک شایانی گردد.

**کلیدواژه‌ها:** مدیریت استرس - خوانش ادبیات داستانی - سلامت روان - تاب‌آوری

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۶۸۰۹۰۳۸۱۶۳۰۳۰۳۸۱۸۵۵۳۰۷۹۴۳۸۰۷۹۷۲۹۸۰۱۲۷۷۲۹۸۰

تاریخ دفاع: ۱۴۰۴/۰۷/۰۷

رشته‌ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: دکتر سیدعلی اکبر شریعتی‌فر

استاد مشاور: دکتر علی کریمی

## ***Thesis:***

# Investigating the Effectiveness of Stress Management Training on Reading Fiction, Mental Health, and Resilience of Unaccompanied and Badly Cared Adolescent Girls in Sabzevar City

**Introduction:** Unaccompanied and abused teenage girls, due to facing numerous environmental and psychological challenges, are often exposed to serious harm in the areas of mental health, resilience, and even cognitive skills such as reading fiction. This study aimed to investigate the effectiveness of an educational intervention program based on stress management on improving these three vital areas in the target population.

**Methodology:** This study was a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included all unaccompanied and abused teenage girls under the coverage of the Welfare Organization of Sabzevar County. A sample of 30 people was selected through purposive sampling and randomly assigned to two experimental groups (recipients of stress management training) and control (recipients of regular welfare training). Measurement tools included standard fiction reading questionnaires, mental health (such as GHQ-28 or SCL-90-R), and resilience (such as Connor and Davidson Resilience Scale) that were completed in two stages: pre-test and post-test. The stress management training program was implemented for 4 weeks for the experimental group.

**Findings:** The results of multivariate analysis of variance (MANOVA) and independent t-tests showed significant differences between the experimental and control groups in the



post-test stage. These findings significantly supported the following hypotheses:

Hypothesis 1 (significant): Stress management training led to a significant increase in fiction reading skills in unaccompanied and abused adolescent girls in the experimental group compared to the control group ( $p < 0.05$ ). In other words, the ability to understand, analyze, and enjoy fictional literary texts in this group has improved significantly.

Hypothesis 2 (significant): Stress management training has significantly improved mental health indicators (such as reducing symptoms of anxiety, depression, and somatization disorders) in orphaned and abused adolescent girls in the experimental group compared to the control group ( $p < 0.05$ ). These results indicate a reduction in psychological distress and an improvement in psychological well-being in this population.

Hypothesis 3 (significant): Stress management training has significantly increased psychological resilience (including the ability to adapt to difficult situations, optimism, and self-efficacy) in orphaned and abused adolescent girls in the experimental group compared to the control group ( $p < 0.05$ ). This indicates the empowerment of these adolescents in facing life stresses and challenges.

Discussion and Conclusion: The results of this study clearly indicate the significant effectiveness of the stress management training program on all three variables of reading fiction, mental health, and resilience in orphaned and abused adolescent girls in the Sabzevar city welfare center. These findings emphasize the importance of designing and implementing evidence-based psychological interventions to support this vulnerable segment of society. It is suggested that similar programs be implemented more widely in welfare centers to help improve the quality of life and capabilities of these adolescents