

عنوان مقاله:

اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر ابعاد بهزیستی روانشناختی زنان شاغل در بخش های صنعتی شهر یزد

محل انتشار:

ششمین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

شکوفه چاله چاله - کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اشکذر.

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر ابعاد بهزیستی روانشناختی زنان شاغل در بخشهای صنعتی شهر یزد انجام شد. طرح تحقیق نیمه تجربی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان شاغل در بخشهای صنعتی شهر یزد در سال 1398 بودند که نمونه ای مشتمل بر 40 نفر (20 نفر گروه آزمایش و 20 نفر گروه گواه) از زنان شاغل به شیوه تصافی خوشه ای انتخاب و در گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جهت اندازه گیری متغیرها از پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (1989) استفاده شد. ابتدا هر دو گروه مورد پیش آزمون قرار گرفتند و سپس مداخله آزمایشی به صورت 10 جلسه آموزشی (هر هفته یک جلسه 90 دقیقه) مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر روی زنان شاغل گروه آزمایش اجرا شد و از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. به منظور تحلیل فرضیه های پژوهش از تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد آموزش مدیریت استرس شناختی-رفتاری بر افزایش ابعاد بهزیستی روانشناختی و مولفه های آن زنان شاغل گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل داشت $p < 0/001$. بنابراین آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری مداخله مناسبی برای ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت روانشناختی زنان شاغل است.

کلمات کلیدی:

آموزش مدیریت استرس شناختی-رفتاری، ابعاد بهزیستی روانشناختی زنان شاغل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1117176>

