

عنوان مقاله:

اثر بخشی مدیریت استرس بر بهبود مشکلات روان شناختی زوجین در دوره قرنطینه ناشی از کرونا

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی روانشناسی دانشگاه پیام نور (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

فرشته کمایی - روانشناسی بالینی و کارشناسی دفتر مشاوره و راهنمایی، معاونت پیشگیری اداره کل بهزیستی استان گیلان

خلاصه مقاله:

استرس به عنوان مانعی برای تمرکز، حل مسئله، تصمیم گیری، انجام کار و دیگر توانایی های ضروری برای زوجین در دوره قرنطینه ناشی از کرونا تعریف شده است و از جمله بیماری ها و نشانه های روانی ناشی از استرس در زوجین می توان به افسردگی و اضطراب اشاره کرد در مطالعه استرس و بررسی آثار ناشی از آن، شیوه های مقابله با استرس در نوع پاسخ به آن مهم تر از ماهیت خوداسترس است. هرچه در مواجهه با استرس شیوه های مناسب تری به کار گرفته شود، آسیب ناشی از آن کمتر خواهد بود. لذا هدف از انجام این تحقیق تعیین تأثیر برنامه آموزش مدیریت استرس بر کاهش مشکلات عملکردی - روانشناختی زوجین در دوره قرنطینه ناشی از کرونا در سال 1399 می باشد. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون با جایگزین تصادفی است. در این مطالعه 26 زوج از بین مراجعه کنندگان به مراکز مشاوره سطح تهران مورد بررسی قرار گرفتند. افراد گروه آزمون در 10 جلسه هر جلسه به مدت 2 ساعت مداخله مدیریت تنش به شیوه ی شناختی رفتاری شرکت کردند. داده ها با وسیله پرسشنامه های سلامت عمومی و SCL-90 جمع آوری شدند. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS ویرایش 20 انجام گردید. نتایج تحلیل نشان داد که سلامت روان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس آزمون افزایش معناداری پیدا کرده بود.

کلمات کلیدی:

مدیریت استرس، مشکلات روان شناختی زوجین، قرنطینه ناشی از کرونا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1126678>

