

عنوان مقاله:

آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و کنترل استرس شغلی در بین معلمان ابتدایی شهر کرمانشاه

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

حامد محمدی - لیسانس علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید رجایی، کرمانشاه، ایران

فرهاد بهاری - لیسانس علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید رجایی، کرمانشاه، ایران

خلاصه مقاله:

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه افراد معلمان ابتدایی شهر کرمانشاه است. نمونه پژوهش تعداد ۴۰ نفر بطور تصادفی در ۲ گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند، گروه آزمایش متشکل از ۲۰ نفر از افراد معتاد که آموزش گروهی مهارت های زندگی را در طول ۱۰ جلسه هفتگی دریافت کردند و گروه گواه متشکل از همین تعداد افراد، که این آموزش ها را دریافت نکردند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه های استرس بک و راهبردهای مقابله ای لازاروس و فولکمن بود که در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون بر روی ۲ گروه آزمایشی و گواه انجام شد. برای تحلیل داده ها از شاخص آماریتحلیل کوواریانس، در نرم افزار spss استفاده شده است. نتایج تحلیل نشان داد که آموزش مهارت های زندگی، موجب کاهش معناداری در میانگین نمرات استرس گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه گردید. همچنین این آموزش ها، موجب افزایش معناداری در میانگین نمرات راهبردهای مقابله ای مسئله محور در بین گروه آزمایشی شد اما این آموزش ها موجب کاهش معناداری در راهبردهای مقابله ای هیجان محور نگردید.

کلمات کلیدی:

استرس، مهارت های زندگی، راهبردهای مقابله ای، معتادان، کرمانشاه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1193976>

