

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی تکنیک های رفتار درمانی دیالکتیک بر استرس ، اضطراب ، افسردگی و سرمایه های روانشناختی زنان شاغل

محل انتشار:

نهمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

میترا امیری - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

امیر بختیاری - کارشناسی روانشناسی بالینی و کارشناسی ارشد مدیریت شهری

مهری کمالی - کارشناسی ارشد مدیریت شهری

فاطمه ولدی - کارشناسی مددکاری

خلاصه مقاله:

تکنیک های رفتاردرمانی دیالکتیک نقش مهمی در کاهش مشکلات روانشناختی و افزایش مهارت های روانشناختی می تواند داشته باشد. هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی تکنیک های رفتاردرمانی دیالکتیک تنظیم هیجان ، تحمل پریشانی بر استرس، اضطراب، افسردگی و سرمایه روان شناختی زنان شاغل شهر تهران است. جامعه آماری این پژوهش را، زنان شاغل شهرداری منطقه ۵ تهران تشکیل می دهند. افراد نمونه به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند، به پرسشنامه های داس ۲۱- و سرمایه روانشناختی لوتانز پاسخ دادند و به شیوه تصادفی در سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل هر کدام ۱۹ نفر قرار گرفتند. به گروه آزمایش اول، آموزش مهارت های تنظیم هیجان و تحمل پریشانی، به گروه آزمایش دوم، آموزش مهارت های تنظیم هیجان ، به گروه آزمایش سوم ، آموزش مهارت های تحمل پریشانی داده شد، درحالیکه گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. داده های جمع آوری شده با استفاده از تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شدند. بر اساس نتایج این پژوهش می توان گفت که آموزش مهارت های رفتار درمانی دیالکتیکی به زنان شاغل با تاثیر گذاری بر مدیریت هیجان ها، استرس و راهبردهای مقابله ای این زنان، انعطاف پذیری آنها را جهت مقابله با مشکلات پیش رو افزایش می دهند و به آنها کمک می کند تا با تمرکز بر هیجانات خود در زمان حال و شناسایی و بازشناسی آنها بصورت موثری با آنها کنار بیایند و بنا کمک مهارتهای تحمل پریشانی بتوانند با وجود مشکلات و استرس های پیش رودر محیط کار بر جنبه های موثر زندگی و ارزش ها و اهداف خود تمرکز نمایند و از این طریق از میزان پریشانی و درماندگی روانشناختی آنها کاسته می شود و در نتیجه با افزایش تاب آوری و انعطاف پذیری آنها در مقابل مشکلات پیش رو و افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی شان کمتر مستعد بروز حالات روانی منفی همچون اضطراب، افسردگی و پریشانی باشند

کلمات کلیدی:

رفتاردرمانی دیالکتیک، مدیریت هیجان ، تحمل پریشانی، سلامت روان، سرمایه روانشناختی، زنان شاغل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1239641>

