

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مدیریت استرس و حل مسئله بر سلامت روانی، خودکارآمدی و شادی در مردان سالمند مبتلا به اختلال های خلقی

محل انتشار:

اولین همایش ملی علمی دانشجویی روانشناسی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

مجید مصطفوی مشتقین - دانشجوی روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه

خلاصه مقاله:

ویژگی های روانشناختی سالمندان به دلیل کاهش عملکردهای جسمی و روانی افت میکند. بنابراین، مداخله باهدف بهبود سلامت روانی، خودکارآمدی و شادی به ویژه در سالمندان مبتلا به اختلال های خلقی دارای اهمیت زیادی است. در نتیجه، این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت استرس و حل مسئله بر سلامت روانی، خودکارآمدی و شادی در مردان سالمند مبتلا به اختلال های خلقی متوسط انجام شد. پژوهش حاضر نیمه تجربی طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه های آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش مردان سالمند مبتلا به افسردگی یکی از خانه های سالمندان شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بودند که از میان آنان ۶۰ مرد با توجه به ملاک های ورود به مطالعه با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مساوی گمارش شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش مدیریت استرس و حل مسئله دریافت کرد و گروه کنترل آموزشی ندید. ابزار پژوهش شامل مقیاس سلامت روانی نجاریان و داودی، پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران، پرسشنامه شادی آرگایل و لو و مقیاس افسردگی سالمندان یساویچ و شیخ بودند. داده ها با روش تحلیل کوواریانس تکمتغیری تحلیل شدند. یافته ها نشان داد گروه های آزمایش و کنترل از نظر سلامت روانی، خودکارآمدی و شادیتفاوت معنی داری داشتند. به عبارت دیگر، آموزش مدیریت استرس باعث بهبود سلامت روانی، خودکارآمدی و شادی در مردان سالمند مبتلا به افسردگی با توجه به اثربخشی آموزش مدیریت استرس، توصیه می گردد که متخصصان و درمانگران شد.

کلمات کلیدی:

آموزش مدیریت استرس و حل مسئله، سلامت روانی، خودکارآمدی، شادی، سالمند

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1314354>

