

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر بهزیستی ذهنی، فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی کارکنان شرکت نفت کارون

## محل انتشار:

مجله روانشناسی اجتماعی، دوره 5، شماره 44 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

فریماه حسن زاده - گروه روانشناسی، دانشگاه علوم تحقیقات، دانشکده روانشناسی، اهواز، ایران

فرح نادری - دانشیار گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

## خلاصه مقاله:

چکیده هدف از پژوهش پیش رو، تعیین میزان اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر بهزیستی ذهنی، فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی کارکنان شرکت نفت کارون می باشد. اندازه حجم نمونه ۳۰ نفر بود که از جامعه مذکور، به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. از این تعداد، ۱۵ نفر به گروه آزمایش و ۱۵ نفر به گروه کنترل تخصیص یافتند. طرح پژوهش، تجربی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. ابزارهای پژوهشی مورد استفاده مقیاس بهزیستی ذهنی دینر و همکاران (۱۹۸۵)، فرسودگی شغلی مسلش و جکسون (۱۹۸۱) و کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۶) بود. گروه آزمایش در طول هفت جلسه، و در هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه آموزش مدیریت استرس دریافت کرد. برای تحلیل داده های کسب شده از تحلیل کواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شد. یافته ها حاکی از آن بود که آموزش مدیریت استرس، موجب افزایش بهزیستی ذهنی و کیفیت زندگی و کاهش فرسودگی شغلی کارکنان شده است.

## کلمات کلیدی:

مدیریت استرس، بهزیستی ذهنی، فرسودگی شغلی، کیفیت زندگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1366514>

