

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر راهبردهای مقابله با استرس و خود نظم جویی شناختی هیجانی مادران

محل انتشار:

فصلنامه خانواده و بهداشت، دوره 11، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

مریم منبری - نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران.
Email: maryammenbari568@gmail.com

ربابه عطائی فر - استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران

مریم کلهرنیا گل کار - استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: فقدان مهارتهای زندگی باعث بروز رفتارهای غیرموثر و ناسازگارانه در فرد در برابر فشارها می‌شود. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر راهبردهای مقابله با استرس و خود نظم جویی شناختی هیجانی مادران بود. روش پژوهش: تحقیق شبه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون با گره کنترل و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه مادران دارای فرزند نوجوان منطقه ۳ شهر کرج که در پاییز ۱۳۹۸ به کلینیک روان‌شناسی ارمغان بهار مراجعه کردند، تشکیل داد، که حجم نمونه شامل ۴۰ نفر از مادران دارای فرزند نوجوان منطقه ۳ کرج در سال ۱۳۹۸ به کلینیک روانشناسی ارمغان بهار مراجعه کرده بودند و به روش نمونه گیری در دسترس و به صورت جایگزین تصادفی در دو گروه (۲۰ نفر) آزمایش و (۲۰ نفر) کنترل مورد بررسی قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۱۱ جلسه آموزش مهارت زندگی شرکت کردند، در حالیکه گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. و پس از دو ماه آزمون پیگیری نیز صورت پذیرفت. از پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس، پرسشنامه خود نظم جویی شناختی هیجانی گارنفسکی و کراج برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. برای تحلیل نتایج از آمار توصیفی و سپس تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش راهبردهای مقابله‌ای مسئله مدار گروه آزمایش در مقابل گروه کنترل و کاهش راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار گروه آزمایش در مقابل گروه کنترل شد ($P < 0.01$). همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش هیجان‌ات مثبت گروه آزمایش در مقابل گروه کنترل شد ($P < 0.01$). نتیجه گیری: انجام مداخلات بر اساس این رویکرد می‌تواند در افزایش میزان پاسخ‌های مقابله‌ای مسئله مداری، هیجان‌ات مثبت مادران دارای فرزند نوجوان مفید باشد و به بهبود شرایط زندگی آنها کمک کند.

کلمات کلیدی:

خودنظم جویی شناختی هیجانی، راهبردهای مقابله با استرس، مهارت های زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1377556>

