

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت استرس بر افزایش سلامت روان دانشجویان دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی ملارد

## محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی روانشناسی (علم زندگی) (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسنده:

فاطمه طالبی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ملارد، ملارد، ایران

## خلاصه مقاله:

در تمامی مراحل زندگی عواملی هستند که سلامت روان آدمی را متزلزل کرده و انسان را دچار استرس می کند، که برای رهایی از عدم هماهنگی سلامت روان و کناره گیری از استرس، بکارگیری مهارت هایی الزامی است. این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت استرس بر افزایش سلامت روان دانشجویان دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی ملارد صورت گرفت. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی ملارد در سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹ بود. نمونه آماری این پژوهش ۶۰ نفر بودند که به صورت نمونه گیری دردسترس در گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گروه کنترل (۳۰ نفر) قرار داده شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۷۵ دقیقه ای تحت آموزش مهارت های مدیریت استرس قرار گرفتند و گروه کنترل نیز در لیست انتظار باقی ماندند. جمع آوری داده ها براساس پرسشنامه استاندارد سلامت روان گلدبرگ (۱۹۷۲) انجام گرفت. یافته های پژوهش نشان داد آموزش مهارت های مدیریت استرس بر افزایش سلامت روان دانشجویان موثر بوده است. با توجه به اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت استرس، توصیه می گردد که متخصصان و درمانگران حوزه سلامت از روش آموزش مهارت های مدیریت استرس در کنار سایر روش های آموزشی برای بهبود و افزایش سلامت روان افراد استفاده کنند.

## کلمات کلیدی:

مدیریت استرس، سلامت روان، افسردگی، دانشجویان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1441629>

