

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری ایمن سازی در برابر استرس بر مهارت های مقابله ای و کیفیت زندگی زوجین ناسازگار

محل انتشار:

مجله اصول بهداشت روانی، دوره 24، شماره 3 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

Zahra Simi - MSc. in counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Mohsen Makhlooq - MSc. in psychology, Department of Psychology, School of Psychology, Islamic Azad University, Tehran Research Sciences Branch (Markazi), Tehran, Iran

Parvaneh Sarkeshikzadeh - MSc. in psychology, Department of Psychology, School of Psychology, Islamic Azad University (Central Research Sciences), Arak, Iran

Alireza Aghayousefi - Associate professor in psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

Nezamaddin Ghasemi - Associate professor, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Salman Farsi University, Kazeroon, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری ایمن سازی در برابر استرس بر مهارت های مقابله ای و کیفیت زندگی زوج های ناسازگار انجام شد. روش کار: در این مطالعه، از بین زوج های ناسازگار مراجعه کننده به مرکز مشاوره شهرستان کازرون، ۲۴ زوج انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و شاهد تقسیم شدند. گروه آزمایش ده جلسه برنامه ایمن سازی در برابر استرس را دریافت کردند و گروه شاهد در لیست انتظار قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سبک های مقابله ای اندلر و پارکر، پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و پرسشنامه کیفیت زندگی (SF-۳۶) بود. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS-۱۸ و روش کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: نتایج نشان داد که آموزش شناختی-رفتاری به طور موثری استرس را کاهش داده و کیفیت زندگی زوجین را بهبود می بخشد ($P=0.001$). این رویکرد همچنین سبک های مقابله ای را برای زوجین افزایش داد ($P=0.001$). نتیجه گیری: به نظر می رسد آموزش ایمن سازی در برابر استرس می تواند با افزایش سبک های مقابله ای حل مسئله، کیفیت زندگی زوج های ناسازگار را افزایش دهد.

کلمات کلیدی:

Coping Skills, Couple, Stress inoculation, Quality of life

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1523046>



