

عنوان مقاله:

اثربخشی راهبردهای شناختی - رفتاری آموزش مدیریت استرس بر سازگاری اجتماعی و تاب اوری زنان افسرده

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی تحقیقات پیشرفته در مدیریت و علوم انسانی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

نازیلا علینقی لنگری - کارشناس ارشد روان شناسی

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی راهبردهای شناختی - رفتاری آموزش مدیریت استرس بر سازگاری اجتماعی و تاب اوری زنان افسرده بوده است. روش پژوهش کاربردی نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه پژوهش دانش آموزان دوره دوم متوسطه ناحیه یک در شهر کرمان می باشد که تعداد ۳۰ نمونه انتخاب شد که ۱۵ نفر در گروه کنترل و ۱۵ نفر در گروه آزمایش قرار می گیرند. روش نمونه گیری تصادفی ساده می باشد. در این مطالعه، برنامه مداخله شناختی رفتاری مدیریت استرس به استناد به راهنمای آموزشی کارگاهی مدیریت استرس فتی و همکاران ۱۳۹۲ میباشد و جهت سنجش تاب اوری از پرسشنامه را کونور و دیویدسون [۱] استفاده شده است. جهت تحلیل داده از واریانس چند متغییره و تک متغییر استفاده شده است. تجزیه و تحلیل نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۲ استفاده شده است. نتایج نشان دادراهبردهای شناختی رفتاری آموزش مدیریت استرس بر مولفه های سازگاری اجتماعی (سازگاری در خانه، سازگاری شغلی، سازگاری تندرستی، سازگاری عاطفی، و سازگاری اجتماعی) زنان افسرده تاثیر دارد.

کلمات کلیدی:

راهبردهای شناختی - رفتاری، آموزش، مدیریت استرس، سازگاری اجتماعی، تاب اوری، زنان.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2045109>

