

## عنوان مقاله:

تأثیر آموزش مدیریت استرس به سبک شناختی رفتاری بر میزان استرس و سلامت روان والدین دارای فرزند عقب مانده ذهنی

## محل انتشار:

اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب شناسی جامعه (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

رمینا روحی - دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

محمد ناظر - استادیار، گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران

محمد رضا مختاری - نویسنده مسئول، دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران

نوشیروان خضری - استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مدیریت استرس به سبک شناختی رفتاری بر سلامت روان و همچنین تأثیر آموزش بر میزان استرس والدین دارای کودک کم توان ذهنی انجام شد. روش: والدین دارای کودک کم توان ذهنی دو مرکز در شهر رفسنجان پرسشنامه 66 ماده ای هری با مضمون سنجش فشارروانی در موقعیتهای مختلف زندگی و مقیاس 82 ماده ای سلامت عمومی گلدبرگ را تکمیل نمودند. از میان افرادی که نمره بالاتر از حد طبیعی داشتند، 66 زوج به شیوه تصادفی ساده انتخاب و سپس مجدداً به طور تصادفی به دو گروه مساوی تقسیم شدند. گروه آزمایش، دوره آموزشی مدیریت استرس را در 6 جلسه 54 دقیقه‌ای طی 3 هفته گذارند اما گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات درمانی و یک ماه بعد، پس از آزمون و آزمون پی گیری انجام شد. میانگین نمره-های زوجین در آزمونهای مختلف به عنوان معیارهای آماری در نظر گرفته شد. نتایج به روش اندازه مکرر مورد مقایسه قرار گرفت آموزش مدیریت استرس توانست شاخص سلامت روان والدین دارای کودک کم توان ذهنی را افزایش دهد. همچنین این آموزش توانست میزان استرس ادراک شده والدین را کاهش دهد

## کلمات کلیدی:

عقب ماندگی ذهنی، استرس، سلامت روان، آموزش، درمان شناختی رفتاری

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/438984>

