

عنوان مقاله:

تأثیر آموزش مهارت های مدیریت استرس بر استرس ادراک شده و تاب آوری

محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مریم حسینی شورا به - کارشناس ارشد مشاوره خانواده و مشاور پاره وقت دانشکده فنی و حرفه ای سما، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

سیروس احمدی - رئیس دانشکده فنی و حرفه ای سما، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

فاطمه دهقان - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

خلاصه مقاله:

اثرات استرس بر سلامت دانشجویان، به توانایی مقابله آن ها بستگی دارد. یکی از راهبردهای مقابله ای روبه روشن شدن با شرایط استرس زا تاب آوری است. با توجه به این که تاب آوری به عنوان عاملی در سازگاری موفق باتغییرات، مطرح شده است، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت استرس بر میزان استرس ادراک شده و تاب آوری دانشجویان بوده است. پژوهش حاضر از نوع طرح های آزمایشی با پیش آزمونپس آزمون و گروه گواه است. جهت انتخاب نمونه، از بین دانشجویان 54 نفر بصورت تصادفی در دسترس انتخاب و در گروه آزمایش و کنترل (23 نفر آزمایش و 22 نفر کنترل) گمارش شدند. از پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و همکاران و پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون، در این پژوهش به عنوان ابزار استفاده گردید. تحلیل داده ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس انجام گرفت. یافته های پژوهش نشان داد که روش آموزش مهارت های مدیریت استرس بر کاهش استرس ادراک شده و افزایش تاب آوری در دانشجویان تأثیر داشته است. با توجه به نتایج به دست آمده مبنی بر اثربخش بودن آموزش مهارت های مدیریت استرس بر استرس ادراک شده و تاب آوری، پژوهش حاضر می تواند در رسیدن به یک راه حل مؤثر برای کاهش استرس ادراک شده و نیز افزایش تاب آوری و به طور کلی بهبود وضعیت روانی دانشجویان راه گشا باشد

کلمات کلیدی:

مهارت های مدیریت استرس، استرس ادراک شده، تاب آوری، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/453314>

