

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش مدیریت استرس بر بهداشت روان زنان شاغل در شهرستان دامغان

محل انتشار:

همایش ملی نقش زنان در توسعه پایدار (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

حکیمه آقایی - استادیار گروه روانشناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

فرشته مسعودیان - دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر آموزش مدیریت استرس بر بهداشت روان زنان شاغل شهرستان دامغان بود. طرح کلی پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی با بیش از 30 آزمودنی پس از آموزش بود. روش نمونه گیری نیز به صورت در دسترس بود و تعداد نمونه های انتخاب شده نیز به منظور انجام این پژوهش 30 نفر بودند. گرد آوری داده ها به وسیله پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ انجام شد. تجزیه و تحلیل داده ها نیز با استفاده از نرم افزار آماري SPSS و با آزمون تحلیل کواریانس انجام گردید. تجزیه و تحلیل داده ها پس از اجرای آموزش مدیریت استرس نشان داد، تفاوت معنا داری بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش، پس از کنترل تفاوت های اولیه در پیش آزمون در میزان بهداشت روانی وجود دارد ($p < 0/001$) به عبارت دیگر، آموزش مدیریت استرس برافزایش بهداشت روانی زنان شاغل تاثیر گذار می باشد. با توجه به نتایج این تحقیق، متخصصان بالینی می توانند از برنامه آموزشی مدیریت استرس در کار با زنان شاغلی که دچار اختلالات روانشناختی هستند استفاده نمایند.

کلمات کلیدی:

آموزش مدیریت استرس، بهداشت روان، زنان، شغل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/605226>

