



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: معصومه قانعی نیا، ۱۳۹۷

اثر بخشی آموزش مدیریت استرس بر شادکامی و سلامت روان در زنان سرپرست خانوار تحت پوشش مجتمع خدمات بهزیستی رضوی شهر سبزوار

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی مدیریت استرس بر شادکامی و سلامت روان زنان سرپرست خانوار تحت پوشش مجتمع خدمات بهزیستی رضوی شهر سبزوار انجام گرفت. این پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ روش تحقیق نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل 136 زن سرپرست خانوار بین 25 تا 40 ساله مجتمع خدمات بهزیستی رضوی شهر سبزوار بوده، که از بین آنها تعداد 30 زن بصورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس این افراد بطور تصادفی به دو گروه آزمایش (15 نفر) و کنترل (15 نفر) تقسیم شدند در ابتدا پیش آزمون بروی هر دو گروه اجرا شد. سپس بر روی گروه آزمایش 10 جلسه آموزش مدیریت استرس اجرا گردید. اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. سپس از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. به منظور سنجش شادکامی از پرسشنامه 29 سوالی آرجیل و همکاران (1983) و برای سنجش سلامت روان از پرسشنامه 28 سوالی گلدبرگ (1979) استفاده شده است و داده های حاصل از اجرای پژوهش، با استفاده از نرم افزار SPSS ویرایش 22 و با استفاده از تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. یافته ها حاکی از آن بود که آموزش مدیریت استرس بر شادکامی و سلامت روان زنان سرپرست خانوار تحت پوشش مجتمع خدمات بهزیستی رضوی شهر سبزوار تأثیر مثبت داشته است

کلیدواژه‌ها: زنان سرپرست خانوار، مدیریت استرس، شادکامی، سلامت روان

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۰۷۰۳۹۶۲۰۳۳

تاریخ دفاع: ۱۳۹۷/۱۱/۱۰

رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی شخصیت

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: صادق شکیبایی

M.A. Thesis:

The Effectiveness of Stress Management Training on Happiness and Mental Health in Female Headed Households Covered by Razavi Welfare Services Complex in Sabzevar

The purpose of this study was to investigate the effect of stress management on happiness



and mental health of the head of household, which is covered by the Razavi Welfare Services Complex in Sabzevar city. The statistical population of the study is all women headed by households between the ages of 25 and 40 years old in Razavi Shahr Sabzevar Welfare Complex. They are 136 people, of which 30 women were selected through available sampling. Then, they were randomly divided into two experimental and control groups ($n = 15$) and were randomly divided into two groups. 10 sessions of stress management training were performed on the experimental group, but the control group did not receive any training, then the post-test was carried out in both groups. The research was applied in terms of the purpose and in terms of the research method, the pre-test and post-test were semi-experimental. . In order to measure happiness, the questionnaire of 29 questions was asked by Arjil et al. (1983) and for measuring mental health, the Goldberg questionnaire (1979) was used. The data were analyzed by SPSS 22 software using analysis of covariance analysis And analyzed. The findings indicated that Stress Management training had an impact on the happiness and mental health of female headed households who were covered by the Razavi Welfare Services Complex in Sabzevar city.