

اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر شادکامی و رضایت از زندگی افراد سالمند

فرهاد پناهی (دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، دانشگاه آزاد تبریز)

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر شادکامی و رضایت از زندگی افراد سالمند طراحی و اجرا شده است. این پژوهش به روش نیمه تجربی و به صورت پیش آزمون - پس آزمون با دو گروه کنترل و آزمون انجام گرفت. جامعه آماری این مطالعه شامل افراد سالمند بین ۶۰ تا ۷۵ ساله مقیم مرکز مراقبت سالمندان مهر تبریز در سال ۱۳۹۷ بود که از بین آن‌ها، تعداد ۴۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمون و کنترل گماشته شدند. برای گردآوری داده‌ها نیز از پرسش‌نامه رضایت از زندگی داینر و پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. پس از اجرای پیش آزمون در دو گروه، جلسات آموزشی مبتنی بر مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری برای گروه آزمون در ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای و به صورت دو بار در هفته برگزار گردید. پس از پایان جلسات نیز مجدداً پرسشنامه‌ها توسط دو گروه آزمون و کنترل تکمیل گردید. داده‌های حاصل با استفاده از آزمون کوواریانس در نرم افزار SPSS 20 مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری نشان داد که آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر افزایش شادکامی و رضایت از زندگی سالمندان تاثیر معنی داری داشته است ($P < 0/05$). با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت که برنامه آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری موجب افزایش شادکامی و رضایت از زندگی افراد سالمند می‌شود. بنابراین این برنامه آموزشی می‌تواند جزء برنامه‌های مداخلاتی در سطوح جمعیت عمومی و گروه‌های هدف قرار گیرد.

کلید واژه‌ها: مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری، شادکامی، رضایت از زندگی، افراد سالمند