

عنوان مقاله:

اثربخشی الگوی نگارش بیانگر در کاهش نشخوار فکری، افسردگی و استرس زنان مطلقه

محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 7، شماره 3 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

فرناز عطا رضایی - *Master of Psychology, Department of Psychology, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr / Isfahan, Iran*

یوسف گرجی - *Assistant Professor, Department of Psychology, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr / Isfahan, Iran*

خلاصه مقاله:

مقدمه: نشخوار فکری یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های افسردگی است که طی دو دهه گذشته به عنوان سازه‌ای مهم در فهم چگونگی ایجاد و تداوم خلق افسرده مورد توجه قرار گرفته است. هدف: هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی الگوی نگارش بیانگر در کاهش نشخوار فکری، افسردگی و استرس زنان مطلقه شاهین شهر بود. روش: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون بود. جامعه آماری پژوهش کلیه‌ی زنان مطلقه تحت پوشش سازمان بهزیستی بودند که در سال ۱۳۹۶ به مراکز مشاوره شهرستان شاهین شهر مراجعه نموده بودند. نمونه‌ها به روش نمونه‌گیری ساده انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایدهی شدند. گروه آزمایش در ۴ جلسه تحت آموزش گروهی الگوی نگارش بیانگر قرار گرفتند. آزمودن‌های هر دو گروه در دو مرحله (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) از طریق پرسشنامه‌های نشانگان افسردگی، اضطراب و استرس و نشخوار فکری- تامل مورد ارزیابی قرار گرفتند. تحلیل آماری توسط آزمون‌های تی زوجی، تی مستقل و تحلیل کواریانس انجام شد. یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که آموزش الگوی نگارش بیانگر موجب کاهش معنی‌داری در میزان افسردگی، استرس و نشخوار فکری در زنان مطلقه شده است ($P < 0/001$). نتیجه‌گیری: مداخله الگوی نگارش بیانگر نقش مؤثری بر درمان افسردگی، استرس و نشخوار فکری زنان مطلقه دارد؛ بنابراین می‌توان از این روش برای درمان و کاهش پیامدهای روانی طلاق استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

Expressive writing pattern, Rumination, Depression, Stress, Divorced women
الگوی نگارش بیانگر، نشخوار فکری، افسردگی، استرس، زنان مطلقه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1154434>

