

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر افسردگی و اضطراب زنان متقاضی طلاق

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و علوم انسانی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

فائزه بابائی اربوسرا - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار

خلاصه مقاله:

این پژوهش به منظور اثر مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر افسردگی و اضطراب زنان متقاضی طلاق انجام شد. این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. کلیه زنان متقاضی طلاق شهر رشت جامعه آماری را تشکیل می داد؛ که از آن ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه افسردگی بک-ویرایش دوم (BDI-II) و پرسشنامه اضطراب همیلتون (۱۹۹۷) استفاده شد. آزمودنی های گروه آزمایش طی ۸ جلسه آموزش مهارت های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان را دریافت نمود ولی گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره به کمک نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش تنظیم هیجان و آموزش مهارت های ذهن آگاهی موجب کاهش افسردگی و اضطراب زنان متقاضی طلاق می شود $P < 0/01$ بنابراین، آموزش تنظیم هیجان و آموزش مهارت های ذهن آگاهی یک روش موثر در کاهش افسردگی و اضطراب زنان متقاضی طلاق است.

کلمات کلیدی:

آموزش تنظیم هیجان، آموزش مهارت های ذهن آگاهی، اضطراب، افسردگی، طلاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1478584>

