

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر ارتقاء سلامت روانی و کاهش نشخوار فکری زنان مطلقه

## محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 9، شماره 3 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

علی تقوایی نیا - Associate Professor, Department of Psychology, Yasouj University, Yasouj, Iran

فاطمه زارعی - M.A, Department of Psychology, Yasouj University, Yasouj, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: طلاق یکی از مسائل اجتماعی شایع و با قدمت جامعه است که پیامدهای گسترده آن بر سلامت روانی تا مدت ها بعد از این رویداد ادامه دارد. هدف: مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر ارتقاء سلامت روانی و کاهش نشخوار فکری زنان مطلقه انجام شد. روش: پژوهش حاضر از نوع طرح نیمه آزمایشی است که از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان مطلقه تحت پوشش سازمان بهزیستی استان کهگیلویه و بویراحمد در سال 1400 تشکیل دادند؛ بدین منظور 50 نفر از آن ها به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در گروه های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار مورد استفاده مقیاس سبک پاسخ‌دهی نشخواری (RRS) و پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) بود. گروه آزمایش برنامه آموزش تنظیم هیجانی را طی ده جلسه 90 دقیقه ای به مدت دو ماه دریافت کردند. داده های جمع آوری شده با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و در نسخه 22 نرم افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفت. یافته ها: میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی ها به ترتیب 39/4 و 8/25 بود. یافته های پژوهش نشان داد که پس از کنترل اثر پیش آزمون، تاثیر آموزش تنظیم هیجان در گروه آزمایش بر مولفه های سلامت روانی و نشخوار فکری شامل علائم جسمانی ( $F=17/45, P>0/01$ )، اضطراب ( $F=25/52, P>0/01$ )، عملکرد اجتماعی ( $F=26/99, P>0/01$ )، افسردگی ( $F=15/47, P>0/01$ )، پاسخ های نشخواری ( $F=75/13, P>0/01$ ) و پاسخ های منحرف کننده ( $F=34/42, P>0/01$ ) معنی دار بود. نتیجه گیری: براساس نتایج این پژوهش می توان نتیجه گرفت که آموزش تنظیم هیجان روش موثری برای ارتقاء سلامت روانی و کاهش نشخوار فکری در زنان مطلقه است؛ بنابراین، پیشنهاد می شود این مداخله آموزشی در مراکز مشاوره خانواده و سلامت روانی اجرا شود.

## کلمات کلیدی:

Emotion regulation training, Mental health promotion, Rumination, Divorced women  
آموزش تنظیم هیجان، سلامت روانی، نشخوار فکری، زنان مطلقه

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1529199>

