

## عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر شادکامی و سلامت روان زنان سرپرست خانوار

## محل انتشار:

همایش ملی نقش زنان در توسعه پایدار (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

حکیمه آقایی - استادیار، گروه روانشناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

سارا شیخ - دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر شادکامی و سلامت روان زنان سرپرست خانوار شهرستان دامغان بود. طرح کلی پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون به همراه گروه کنترل بود. روش نمونه گیری نیز به صورت در دسترس بود و تعداد نمونه های انتخاب شده نیز به منظور انجام این پژوهش، 30 نفر بودند. گرد آوری داده ها به وسیله پرسشنامه های شادکامی آکسفورد و سلامت عمومی گلدبرگ انجام شد. تجزیه و تحلیل داده ها نیز با استفاده از نرم افزار آماری SPSS و با آزمون تحلیل کواریانس انجام گردید. تجزیه و تحلیل داده ها پس از اجرای آموزش تنظیم هیجان نشان داد، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش، پس از کنترل تفاوت های اولیه در پیش آزمون در میزان شادکامی ( $p < 0/001$ ) و سلامت روان ( $P < 0/002$ ) وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش تنظیم هیجان بر افزایش شادکامی و ارتقای سلامت روان زنان سرپرست خانوار اثر بخش است. با توجه به نتایج این پژوهش، متخصصان بالینی می توانند از برنامه آموزشی تنظیم هیجان در کار با زنان سرپرست خانواری که دچار اختلالات روانشناختی هستند استفاده نمایند.

## کلمات کلیدی:

آموزش تنظیم هیجان، شادکامی، سلامت روان، زنان، سرپرست خانوار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/605234>

