

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی شوناگر مبتنی بر نظریه آدلر بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زنان سرپرست خانوار

## محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 2، شماره 3 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

## نویسندگان:

علیرضا آقاییوسفی - دارای مدرک دکترا، عضو هیئت علمی و دانشیار دانشگاه پیام نور، گروه روان شناسی، رییس دانشگاه پیام نور قم

اشرف مهمان نوازان - دانشجوی مقطع دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور، عضو گروه مشاورین دانشگاه الزهرا س

مهدی دهستانی - دارای مدرک دکتری روانشناسی، عضو هیئت علمی و استادیار دانشگاه پیام نور

## خلاصه مقاله:

مقدمه: زنان سرپرست خانوار به دلیل مواجهه با تجارب منفی و وقایع آسیب زا در معرض مشکلات روانشناختی متعدد می باشند که نیازمند توانمندسازی روانی از جمله راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می باشند. هدف: این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش خوددلگرم سازی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان سرپرست خانوار، صورت گرفته است. روش: پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی و در قالب پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد. از میان زنان سرپرست خانوار داوطلب مراجعه کننده به سرای محله شهرداری منطقه اتابک تهران، 18 نفر به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در معرض آموزش خوددلگرم سازی، در 10 جلسه 120 دقیقه ای قرار گرفتند و گروه کنترل نیز هیچ آموزشی دریافت نکردند. دو گروه، قبل و بعد از مداخله آموزشی به وسیله پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ)، ارزیابی شدند. داده های جمع آوری شده با آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا)، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: آموزش خود دلگرم سازی، تفاوت معنی داری در راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بین دو گروه مورد مطالعه نشان داد. نتیجه گیری: آموزش خوددلگرم سازی به عنوان یک مهارت، موجب افزایش استفاده از راهبردهای شناختی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، و نیز کاهش استفاده از راهبردهای شناختی ملامت خویش و نشخوارگری، شده است. بنابراین جهت توانمند سازی روان شناختی زنان سرپرست خانوار، این آموزش در کنار سایر حمایت های اقتصادی و اجتماعی، توصیه می گردد.

## کلمات کلیدی:

زنان سرپرست خانوار، خوددلگرم سازی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/804356>

