

عنوان مقاله:

اثربخشی درمان خودشفقت ورزی بر تحمل پریشانی، تنظیم هیجان و حساسیت اضطرابی زنان مطلقه

محل انتشار:

دوفصلنامه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره 4، شماره 1 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

ربابه کشاورزمحمدی - دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال، تهران، ایران

جواد خلعتبری - دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان خودشفقت ورزی بر تحمل پریشانی، تنظیم هیجان و حساسیت اضطرابی زنان مطلقه انجام گرفت. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، دربرگیرنده همه زنان مطلقه مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال 1396 بود. در این پژوهش از روش نمونه گیری غیر احتمال داوطلبانه و گمارش تصادفی استفاده شد. بدین صورت که از میان زنان مطلقه مراجعه کننده به مراکز مشاوره تهران، تعداد 30 نفر به صورت داوطلبانه انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه های آزمایش و گروه گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش مداخله آموزشی را طی دو ماه و نیم در 8 جلسه 90 دقیقه ای دریافت نمودند. این در حالی بود که گروه گواه این مداخله را در طول فرایند انجام پژوهش دریافت نکرد. پرسشنامه های مورد استفاده در این پژوهش دربرگیرنده پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (گارفیلد و همکاران، 2002) مقیاس تحمل پریشانی هیجانی (سیمونز و گاهر، 2005) و پرسشنامه حساسیت اضطرابی (فلوید، گارفیلد و مارکز، 2005) بود. داده های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل کوواریانس توسط نرم افزار آماری SPSS23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که درمان خودشفقت ورزی بر تحمل پریشانی ($f=28/87, p<0/0001$)، تنظیم هیجان مثبت ($f=41/47, p<0/0001$)، تنظیم هیجان منفی ($f=52/79, p<0/0001$) و حساسیت اضطرابی ($f=58/28, p<0/0001$) زنان مطلقه موثر بوده است. منطبق با یافته های پژوهش حاضر می توان درمان خودشفقت ورزی را به عنوان یک روش کارا جهت افزایش تحمل پریشانی و تنظیم هیجانی و کاهش حساسیت اضطرابی زنان مطلقه پیشنهاد داد.

کلمات کلیدی:

درمان خودشفقت ورزی، تحمل پریشانی، تنظیم هیجان، حساسیت اضطرابی، زنان مطلقه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/947929>

