

تأثیر درمان تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب و خشم زنان در معرض طلاق شهر تهران

مجتبی منصور روستایی^۱

^۱ کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور واحد سمنان

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر درمان تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب و خشم زنان در معرض طلاق شهر تهران انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع طرح‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان در معرض طلاق مراجعه کننده به کلینیک‌های روانشناسی شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود. برای تعیین حجم نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر از در معرض طلاق شهر تهران به مرکز روانشناسی «نگاهی نو» در منطقه ۱ تهران انتخاب گردید و به صورت صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه گمارده شدند (گروه آزمایش: ۱۵ / گروه گواه: ۱۵). ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های اضطراب بک (BAI) و بروز خشم وضعی - خصلتی اسپیلبرگر بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار، و در سطح استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که درمان تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب زنان مؤثر بود، و میزان اضطراب آزمودنی‌های گروه آزمایش را کاهش داد ($p < 0/001$). نتایج همچنین نشان داد که درمان تنظیم هیجان بر مقیاس خشم و خرده مقیاس‌های آن یعنی «حالت خشم»، «بروز بیرونی خشم»، «مهار بیرونی خشم» و «مهار درونی» مؤثر بود ($p < 0/001$) و فقط بر مقیاس «رگه خشم» ($p > 0/001$) مؤثر نبود.

واژه‌های کلیدی: درمان تنظیم هیجان، اضطراب، خشم، طلاق