

تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب و افسردگی زنان سرپرست خانوار شهر تهران

معصومه قزل^۱، فاطمه پورامینی^۲، حسنی نژاد اصغر بییشه^۳

^۱کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، (نویسنده مسئول)

^۲کارشناس ارشد روانشناسی مثبت‌گرا، دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیک تهران شمال

^۳کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

چکیده

در کشورهای در حال توسعه، اکثریت خانواده‌هایی که به وسیله زنان اداره می‌شوند دارای مشکلات متعدد اقتصادی، اجتماعی و اختلالات روانی هستند. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش افسردگی و اضطراب زنان سرپرست خانوار شهر تهران انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع طرح‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی شهر تهران بود. روش نمونه‌گیری، خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود، و ۲ کلینیک مددکاری که به زنان سرپرست خانوار، خدمات روانشناختی ارائه می‌دادند، انتخاب شد، سپس از هر کلینیک ۱۵ نفر (جمعاً ۳۰ نفر) به صورت تصافی انتخاب شدند و به تصادف در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه گمارده شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه پرسشنامه اضطراب عمومی (ANQ) و افسردگی بک (BAI) استفاده بود. برای تجزیه تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از تحلیل واریانس استفاده شد. یافته‌ها حاکی از آن بود که روش آموزش تنظیم هیجان بر اضطراب و افسردگی زنان سرپرست خانوار مؤثر است. این نتایج مبین این است که آموزش تنظیم هیجان منجر به کاهش میزان افسردگی و اضطراب زنان سرپرست خانوار شده است. با توجه به نتایج یافته‌ها می‌توان اظهار داشت که مداخله‌ی آموزش تنظیم هیجان منجر به بهبود افسردگی و اضطراب (کاهش میزان اضطراب و افسردگی) در بین زنان سرپرست خانوار شود.

واژه‌های کلیدی: آموزش تنظیم هیجان، اضطراب، افسردگی، زنان سرپرست خانوار