

تأثیر روش غیر درمانی الگوی نگارش بیانگر در کاهش استرس زنان بعد از طلاق

فرناز عطا رضایی^۱، دکتر یوسف گرجی^{۲*}

۱- کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، دانشکده علوم انسانی، اصفهان، ایران .

۲- *استادیار رشته روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران
(نویسنده مسئول).

چکیده:

طلاق امروزه تبدیل به یک مسئله اجتماعی شده و توجه بسیاری از اندیشمندان در هر زمینه‌ای را به خود جلب کرده است. از طرفی متارکه و طلاق می‌تواند استرس مضاعفی را برای زنان در کنار افسردگی حاصل از این اتفاق ایجاد کند که بسته به نوع شخصیت زنان باعث بروز ناراحتی‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های ریوی، ناراحتی‌های گوارشی، سفید شدن موی سر می‌شود. استرس در مفهوم عام عاملی است که تعادل فیزیکی و روانی فرد را به هم زده و با ایجاد مشکلات روان تنی و مشکلات روانی، کارایی فرد را در ابعاد مختلف زندگی کاهش می‌دهد. لذا بایستی درصدد کاهش استرس این افراد بود لذا با توجه به اهمیت موضوع، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر روش غیر درمانی الگوی نگارش بیانگر در کاهش استرس زنان بعد از طلاق انجام گرفته است. این پژوهش به صورت یک مطالعه مداخله‌ای نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون - پس آزمون به صورت گروههای آزمایش و کنترل انجام گرفته است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مطلقه تحت پوشش سازمان بهزیستی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان شاهین شهر (اداره بهزیستی و مرکز مشاوره پارسا) بودند. حجم نمونه شامل ۳۶ نفر از زنان مطلقه مذکور بود که به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۸ نفر در گروه آزمایش و ۱۸ نفر در گروه کنترل) در طی چهار جلسه تحت آموزش گروهی الگوی نگارش بیانگر قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل نیز در ۲ مرحله، پیش آزمون و پس آزمون از طریق پرسشنامه dass مورد ارزیابی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل اطلاعات نیز با استفاده از آمار توصیفی تحلیلی در محیط نرم افزار spss انجام گرفت. در نهایت نتایج پژوهش بیانگر آن بود که آموزش الگوی نگارش موجب کاهش معنی دار استرس در زنان مطلقه می‌شود ($P < .01$). بنابر این به نظر می‌رسد استفاده از الگوی نگارش روش مناسبی جهت کاهش میزان استرس زنان مطلقه است و با علم به شیوع بالای طلاق و تبعات روانی آن می‌توان از این روش برای درمان و کاهش پیامدهای روانی طلاق و نیز سایر عوارض وابسته به آن استفاده نمود.

کلید واژه ها: روش غیر درمانی، الگوی نگارش بیانگر، استرس، زنان، طلاق