

اثربخشی آموزش ارتقاء سرمایه عاطفی و آموزش طرحواره‌ای بر رضایت از زندگی، امید به زندگی، تنظیم هیجان و فراهیجان مثبت در مادران کودکان پیش دبستانی

فائزه ربیعی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش ارتقاء سرمایه عاطفی و آموزش طرحواره‌ای بر رضایت از زندگی، امید به زندگی، تنظیم هیجان و فراهیجان در مادران دارای کودک پیش دبستانی اجرا شد. روش پژوهشی، نیمه آزمایشی سه گروهی (آموزش ارتقاء سرمایه عاطفی، آموزش طرحواره‌ای و یک گروه کنترل) با دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه مادران دارای کودک پیش دبستانی فعال در شبکه‌های اجتماعی در تابستان ۱۳۹۹ در شهر اصفهان به تعداد ۱۰۰ نفر تشکیل دادند که از میان آن‌ها ۴۵ نفر به شیوه دواطلبانه انتخاب و سپس به شیوه تصادفی در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل و هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه رضایت از زندگی (داینر و همکاران، ۱۹۸۵)، پرسشنامه امید به زندگی (اشنایدر و همکاران، ۱۹۹۱)، پرسشنامه تنظیم هیجان (گارفنسکی و همکاران، ۲۰۰۱) و پرسشنامه فراهیجان (بیر و مونته‌آ، ۲۰۱۰) بودند. گروه آموزش ارتقاء سرمایه عاطفی و گروه آموزش طرحواره‌ای هر یک طی ۱۰ جلسه تحت آموزش قرار گرفتند. داده‌ها از طریق تحلیل کواریانس تک متغیری و تحلیل کواریانس چند متغیری همراه با آزمون تعقیبی بونفرونی از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که در رضایت از زندگی، بین دو گروه آموزش تفاوت معناداری وجود ندارد ($p > 0/05$)، ولی بین دو گروه آموزش با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). در امید به زندگی بین دو گروه آموزش و گروه کنترل تفاوت معناداری به دست نیامد ($p > 0/05$)، ولی در تنظیم هیجان، فقط در تنظیم هیجانی منفی بین گروه آموزش طرحواره‌ای و گروه کنترل و در فراهیجان نیز فقط در اعتماد به تفسیر هیجان‌ها و اعتماد به سلسله مراتب اهداف بین گروه آموزش طرحواره‌ای و گروه کنترل تفاوت معناداری به دست آمد ($p < 0/05$). در مجموع نتایج این پژوهش نشان داد، آموزش ارتقاء سرمایه عاطفی و آموزش طرحواره‌ای برای ارتقاء رضایت از زندگی و آموزش طرحواره‌ای برای تنظیم هیجانی منفی و ارتقاء فراهیجان در مادران دارای کودک پیش دبستانی قابل استفاده هستند.

واژه‌های کلیدی: آموزش ارتقاء سرمایه عاطفی، آموزش طرحواره‌ای، رضایت از زندگی، امید به زندگی، تنظیم هیجان، فراهیجان، مادران، کودک پیش دبستانی

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۷، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰، صفحات ۳۵۴-۳۲۷