

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر امیدواری زنان دارای همسر زندانی

سیدصابر اشرفی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات فارس، گروه روانشناسی، فارس، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر امیدواری زنان دارای همسر زندانی انجام شد. روش پژوهش از آزمایشی با گروه گواه و جامعه آماری شامل کلیه زنان دارای همسر زندانی در شهر شیراز بود. نمونه آماری ۳۰ نفر از این زنان بودند که به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل تقسیم شدند. هر دو گروه در دو نوبت پر سشنامه های امیدواری را پاسخ دادند. گروه آزمایش هشت جلسه آموزش تنظیم هیجان را دریافت کرد، اما گروه کنترل هیچ درمانی نگرفت. اطلاعات به دست آمده با استفاده از تحلیل کوواریانس یک متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر افزایش امیدواری زنان دارای همسر زندانی تاثیرگذار است.

کلمات کلیدی: تنظیم هیجان، امیدواری، زنان