



اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر تئوری گراس بر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در زنان سالمند آسایشگاه سالمندان تهران

الهام ضرغامی^۱، علیرضا سالمی خامنه^۲، عاطفه ایمانی^{۳*}

۱-دپارتمان روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین-پیشوا، ورامین، ایران

۲-استاد مدعو دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران

۳- نویسنده مسئول، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین-پیشوا، ورامین، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف «تعیین بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر تئوری گراس بر سرمایه روانشناختی و مؤلفه‌های آن در زنان سالمند آسایشگاه سالمندان تهران» انجام شد. پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان سالمند آسایشگاه سالمندان تهران در بازه زمانی اسفندماه سال ۱۳۹۸ تا مرداد سال ۱۳۹۹ بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند ۳۰ نفر انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند و به پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز و لوتانز (۲۰۰۷) پاسخ دادند. داده‌ها با روش‌های آمار توصیفی و تحلیل مانوا و با نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد. نتایج نشان داد که در مرحله پس‌آزمون بین میانگین نمره سرمایه روان‌شناختی ($F=53/99$ ، $P=0/001$ و $\text{Eta}=0/67$)، و ابعاد آن شامل خودکارآمدی ($F=4/03$ ، $P=0/006$ و $\text{Eta}=0/14$)، امیدواری ($F=10/48$ ، $P=0/002$ و $\text{Eta}=0/27$)، تاب‌آوری ($F=63/45$ ، $P=0/001$) و خوش‌بینی ($F=34/85$ ، $P=0/001$ و $\text{Eta}=0/59$) در آزمودنی‌های دو گروه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار بود که حاکی از اثربخشی برنامه مداخله‌ای است ($P<0/01$). لذا به روان‌شناسان و برنامه‌ریزان حوزه سلامت روان توصیه می‌گردد در کنار سایر خدمات ارائه شده به قشر سالمندان، به برنامه‌های آموزشی-درمانی هیجان محور نیز توجه ویژه‌ای مبذول دارند و با برنامه‌های مدون در این زمینه در راستای افزایش بهداشت روانی سالمندان گام بردارند.

واژگان کلیدی: آموزش تنظیم هیجان، سرمایه روان‌شناختی، سالمند