

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه

نعیمه بزیمی^۱، سارا رحیمی نژاد^۲، هستی اصلانی فر^۳، حمیده کربلائی علی تبریزی^۴، الهام

نقاش زاده^۵

^۱ استادیار دانشگاه علم و فرهنگ (دکترای روانشناسی بالینی)

^۲ کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تربیت مدرس

^۳ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

^۴ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

^۵ دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه بود. روش پژوهشی در این مطالعه؛ نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های مناطق ۲۲ گانه شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند. از این میان ۵۰ نفر دانش‌آموز به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب؛ و در دو گروه آزمایش (۲۵ نفر) و کنترل (۲۵ نفر) جایگزین شدند. ابتدا پرسش‌نامه‌های تنظیم شناختی هیجان شناختی گارنفسکی، کرایچ و اسپین‌هاون (۲۰۰۱) برای هر دو گروه اجرا شد (پیش‌آزمون). سپس آزمودنی‌های گروه آزمایش، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را هفته‌ای دو بار به مدت ۹۰ دقیقه در ۱۰ جلسه دریافت کردند؛ درحالی‌که گروه کنترل هیچ مداخله‌ی آموزشی دریافت نکردند. پس‌ازاین مرحله دوباره هر دو گروه با پرسش‌نامه‌ی مذکور مورد ارزیابی قرار گرفتند (پس‌آزمون). اطلاعات جمع‌آوری‌شده با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ تحلیل شد. بررسی یافته‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) نشان داد که اجرای آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش مؤلفه‌های منفی تنظیم شناختی هیجان ($F=18/88$)، افزایش مؤلفه‌های مثبت تنظیم شناختی هیجان ($F=4/78$) در سطح $P < 0/01$ تأثیر معناداری دارد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، تنظیم شناختی هیجان.

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۴، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۷، صفحات ۱۴۵-۱۳۳