

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش تنظیم هیجان به روش گراس بر تکانشگری دانشجویان سیگاری

محل انتشار:

فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، دوره 11، شماره 42 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 26

نویسندگان:

محمد عسگری - دانشیار گروه سنجش و اندازه گیری دانشگاه علامه طباطبائی

اعظم متینی - دانش آموخته کارشناس ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر تعیین تاثیر آموزش تنظیم هیجان به روش گراس بر تکانشگری دانشجویان سیگاری بود. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و با استفاده از طرح گروه کنترل نامعادل انجام شد. برای این منظور، از بین 100 دانشجوی سیگاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان که به روش خود اظهاری و معرفی دوستان خود شناسایی شد، 30 نفر که در دسترس و حاضر به همکاری بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شد. نخست در هر دو گروه، مقیاس تکانشگری بارات (1997) اجرا شد، سپس گروه آزمایش به مدت 8 جلسه به صورت گروهی، آموزش تنظیم هیجان به روش گراس را دریافت کرد. اما گروه کنترل، هیچگونه آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان آموزش، دوباره برای هر دو گروه مقیاس تکانشگری بارات اجرا شد. تحلیل داده ها با استفاده از واریانس چند متغیره (MANOVA) برای نمرات افتراقی نشان داد که: آموزش تنظیم هیجانی به روش گراس تکانشگری دانشجویان را به گونه ای معنی دار کاهش داده است. بعلاوه، آموزش تنظیم هیجانی به روش گراس تکانشگری شناختی، تکانشگری بی برنامه‌گی، و تکانشگری حرکتی دانشجویان سیگاری به گونه ای معنی دار کاهش داد. نتایج نشان داد آموزش تنظیم هیجان به روش گراس بر تکانشگری دانشجویان سیگاری تاثیر دارد و تکانشگری را کاهش می دهد. بنابراین، از آنجاکه افراد سیگاری وقتی در معرض هیجان منفی قرار می گیرند، احتمالاً بدون برنامه ریزی و به صورت تکانشی عمل می کنند؛ لذا آموزش تنظیم هیجانی به روش گراس در کاهش تکانشگری افراد سیگاری موثر است. ($p < 0.01$)

کلمات کلیدی:

آموزش تنظیم هیجان، تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس، تکانشگری، افراد سیگاری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1047372>

