

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت های کنترل خشم بر سرمایه روان شناختی و سازگاری اجتماعی

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی روان شناسی مدرسه (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

صوفیا حیدری - استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه فرهنگیان، رشت، ایران

معصومه بهرامی - کارشناسی ارشد روانسنجی، گروه سنجش و اندازه گیری، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

فاطمه رسولی خورشیدی - دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران

خلاصه مقاله:

خشم یکی از تاثیرگذارترین هیجان ها در زندگی انسان بوده است که نقشی اساسی در زندگی بازی می کند و از دلایل پرداختن به خشم می توان به ارتباط آن با بسیاری از مولفه های سلامت جسمانی و روانی، عملکرد تحصیلی و سازگاری اشاره کرد. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش کنترل خشم بر سرمایه ی روان شناختی و سازگاری اجتماعی بود. در این پژوهش از روش، طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری کلیه دانش جویان آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان گیلان که در سال تحصیلی ۱۳۹۶ - ۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. از میان آنها ۴ نفر انتخاب و به صورت تصادفی به تعداد برابر (۲۰ نفر در هر گروه) در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین گردیدند. ابزار پژوهش عبارت بود از پرسشنامه های سرمایه ی روانشناختی ۲۴ سوالی توسط لوتانز، یوسف، و اولیو (۲۰۰۷) و پرسشنامه آزمون شخصیتی کالیفرنیا توسط تورپی، کلارک و تایگز در سال ۱۹۳۹ برای اولین بار منتشر و در سال ۱۹۵۳ مورد تجدید نظر قرار گرفت. برای تحلیل داده ها از کوواریانس استفاده شد و میانگین دو گروه در نمره های پس آزمون تفاوت داشت. یافته ها نشان می دهد که می توان آموزش مهارت های کنترل خشم را به عنوان روش موثری برای بالا رفتن سرمایه روان شناختی و سازگاری اجتماعی در نظر گرفت. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های کنترل خشم بر میزان سرمایه ی روانشناختی دانشجویان در گروه آزمایش تاثیر داشته و موجب افزایش میزان سرمایه ی روانشناختی در برابر گروه کنترل شده است. لذا با آموزش مهارت های کنترل خشم، می توان سازگاری فرد را نیز افزایش داد.

کلمات کلیدی:

آموزش مهارت کنترل خشم، سرمایه روان شناختی، سازگاری اجتماعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1203204>

