

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مولفه های هوش هیجانی بر بهزیستی روانشناختی و ارتقای مهارت تنظیم هیجانی جوانان ۱۸ تا ۲۸ سال شهر ارومیه

## محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه مشاوره، علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: ۱۴۰۰)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۰

## نویسندگان:

هانیه سیدعامری - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، مرکز خلخال

جابر علیزاده گورادل - گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، مرکز خلخال

## خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مولفه های هوش هیجانی بر بهزیستی روانشناختی و ارتقای مهارت تنظیم هیجانی جوانان ۱۸ تا ۲۸ سال شهر ارومیه می باشد. روش این پژوهش شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل جوانان ۱۸ تا ۲۸ سال شهر ارومیه بودند. روش نمونه گیری در دسترس بود. تعداد نمونه ی این پژوهش شامل ۳۰ نفر بود که بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۸ جلسه آموزش هوش هیجانی شرکت کردند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف، راهبردهای تنظیم هیجان توسط گراس و جان است. نتایج با نرم افزار SPSS تحلیل شد و برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج تحلیل آماری نشان داد که آموزش مولفه های هوش هیجانی بر مولفه های بهزیستی روان شناختی شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی تاثیر دارد. همچنین آموزش مولفه های هوش هیجانی بر مولفه های مهارت های تنظیم هیجان شامل ارزیابی مجدد و سرکوبی تاثیر دارد.

## کلمات کلیدی:

هوش هیجانی، بهزیستی روان شناختی، مهارت های تنظیم هیجان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1430902>

