

## عنوان مقاله:

مطالعه تاثیر آموزش مهارت های هوش هیجانی بر شیوه های مقابله با فشار روانی

## محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، دوره 2، شماره 8 (سال: 1386)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

فیروزه سپهریان - استادیار دانشگاه ارومیه

## خلاصه مقاله:

هدف از این مطالعه بررسی تاثیر آموزش مهارت های هوش هیجانی بر شیوه های مقابله با فشار روانی در نوجوانان شهرستان ارومیه بود. ۹۵ دانش آموز (۴۷ دختر و ۴۸ پسر) کلاس دوم دبیرستان در این پژوهش شرکت کردند که به صورت تصادفی در گروه های آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابتدا آزمون پارکر اندلر برای چهار گروه (دو گروه آزمایش و دو گروه گواه) اجرا شد، سپس گروه های آزمایش در کلاس های آموزش مهارت های هوش هیجانی شرکت کردند. این کلاس ها در ۱۶ جلسه به مدت یک و نیم ساعت برگزار شدند. مهارت هایی که برای جلسات آموزش در نظر گرفته شد عبارت بودند از: مهارت خودآگاهی، شناخت افکار منفی و مهارت متوقف کردن آنها، فشار روانی و شیوه های مقابله با آنها، ابراز وجود، همدلی، ارتباط صحیح، مهارت حل مساله و تصمیم گیری. بعد از اتمام آموزش مجدداً آزمون پارکر اندلر برای چهار گروه آزمایش و گواه اجرا گردید. برای تحلیل داده های پژوهش، شاخص ها و روش های آماری، مانند، میانگین، انحراف معیار و آزمون t برای گروه های مستقل بکار گرفته شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های هوش هیجانی در گروه مساله مدار پسران و گروه اجتنابی و هیجان مدار دختران تاثیر معناداری داشته است.

## کلمات کلیدی:

هوش هیجانی، شیوه های مقابله با فشار روانی، آموزش مهارت های هوش هیجانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1929755>

