

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش شناخت و کنترل هیجانات ناخوشایند بر کارآمدی باورهای فراشناختی و افزایش سازگاری در دانش آموزان

## محل انتشار:

کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم رفتاری و اجتماعی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

نبی فتاحی - دانشجوی دکتری روانشناسی تخصصی دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت

سیدحمید حسینی - دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت

مجید پورحمیدی - دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت

فاطمه تابنده - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی یاسوج

## خلاصه مقاله:

هدف اصلی تحقیق حاضر تبیین اثربخشی آموزش شناخت و کنترل هیجانات ناخوشایند بر کارآمدی باورهای فراشناختی و افزایش سازگاری می باشد. جامعه این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دوره دبیرستان شهر شیراز در سال تحصیلی 93-94 تشکیل می دهند که تعداد 200 نفره روش خوشه ای تصادفی ار آن میان انتخاب شدند. سپس پرسشنامه ها در بین آنها توزیع و پس از نمره گذاری از بین کسانی که در این فرم ها دارای کمترین نمره بوده اند، 30 نفر انتخاب گردیدند که 15 نفر گروه کنترل و 15 نفر گروه آزمایش تقسیم گردیدند. به گروه آزمایش، آموزش هوش هیجانی انجام گردید و به گروه کنترل، هیچگونه آموزشی داده نشد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز، پرسشنامه ی سازگاری سهرابی و پرسشنامه ی هوش هیجانی شات می باشد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش های آمار توصیفی (انحراف معیار، میانگین) و از روش های آمار استنباطی (آزمون تحلیل کوواریانس) استفاده شد. نتایج جدول نشان داد تفاوت معنی داری میان گروه آزمایش و گروه کنترل به لحاظ ابعاد باورهای فراشناخت وجود دارد. تفاوت معنی دار میان گروه آزمایش و گروه کنترل به لحاظ ابعاد سازگاری وجود دارد. نتایج تحقیق نشان داد شناخت و کنترل هیجانات منفی می تواند بر کارآمدی باورهای فراشناخت و افزایش سازگاری موثر باشد.

## کلمات کلیدی:

کنترل هیجانات ناخوشایند، کارآمدی باورهای فراشناختی، سازگاری، دانش آموزان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/440967>

