

## عنوان مقاله:

تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر تاب آوری و تحمل پریشانی دانش آموزان معتاد به اینترنت

## محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

الهام عرفانی آداب - دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه تبریز

معصومه جواهری همت - کارشناس ارشد رشته روانشناسی بالینی و کارمند دانشگاه فرهنگیان

نفیسه تکلو - کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه آزاد بجنورد

## خلاصه مقاله:

هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر تاب آوری و تحمل پریشانی دانش آموزان معتاد به اینترنت بود که با روش آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. برای دستیابی به هدف مذکور، تعداد 30 نفر از دانش آموزانی که روزانه بیشتر از 3 ساعت در روز اینترنت استفاده می کنند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در هر دو گروه ابتدا مقیاس تاب آوری و تحمل پریشانی اجرا شد، سپس دانش آموزان گروه آزمایش، آموزش تنظیم هیجان را دریافت کردند. اما گروهی که به عنوان گروه کنترل انتخاب شد، آموزشی دریافت نکردند. آموزش به صورت گروهی در 8 جلسه بر روی گروه آزمایش انجام شد. پس از پایان دوره ی آموزش در هر دو گروه دوباره مقیاس تاب آوری و تحمل پریشانی اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری تحلیل کوواریانس یک متغیره (ANCOVA) استفاده شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد آموزش تنظیم هیجان بر بهبود تاب آوری و تحمل پریشانی دانش آموزان (در سطح 0.0

## کلمات کلیدی:

تنظیم هیجان، تاب آوری، تحمل پریشانی، اعتیاد به اینترنت

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/610310>

