

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت های کنترل خشم بر راهبردهای نظم دهی هیجانی و سلامت روانی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر نیشابور

## محل انتشار:

سومین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

مسلم چرابین - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور

نرجس ملانوروزی - دانشجوی کارشناس ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت های کنترل خشم بر راهبردهای نظم دهی هیجانی و سلامت روانی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر نیشابور بود. روش این پژوهش، نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر نیشابور بودند. از ب بین جامعه آمار ی، 30 نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس در دو گروه آزمایشی و کنترل (در هر گروه 15 نفر گروه آزمایش و 15 نفر گروه کنترل) انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه سلامت روانی گلدبرگ (1972) (و تنظ یمشناختی- هیجانی توسط گارنفسکی و همکاران (2002) بود. نتایج پژوهش نشان دادند که آموزش کنترل خشم با توجه به میانگین سلامت روانی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش نمرات سلامت روانی گروه آزمایش شده است. آموزش کنترل خشم با توجه به میانگین راهبردهای نظم دهی هیجانی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش راهبردهای نظم دهی هیجانی گروه آزمایش شده است.

## کلمات کلیدی:

کنترل خشم ، سلامت روان ، راهبردهای نظم دهی هیجانی ، دانش آموزان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/647757>

