

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر کنترل تجربه خلق منفی

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی روانشناسی و علوم تربیتی ایران (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

احمد طاهری - کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور تهران جنوب

طاهره احمدی - دانشجوی دکتری علوم تربیتی، دانشگاه الزهراء،

خلاصه مقاله:

مقدمه وهدف: مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی برکنترل خلق منفی در نوجوانان پسرانجام شد.روش: طرح پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش تست-پس تست بود. جامعه آماری شامل 836 دانش آموز پسر دوره اول متوسطه منطقه مهردشت اصفهان درسال تحصیلی 1395-96بودندکه 40 نفر از دانش آموزانی که در پرسشنامه افسردگی گلدبرگ نمره پایین تری گرفته بودند، با روش نمونه گیری دردسترس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش وکنترل گمارده شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه افسردگی گلدبرگ(1972بود که توسط دو گروه به صورت پیش آزمون و پس آزمون تکمیل شد. آموزش مهارت های ارتباطی به مدت هشت جلسه نود دقیقه ای (هفته ای یکبار) برای گروه آزمایش ارائه شد و گروه کنترل آموزشی در این زمینه دریافت نکردند. روش تحلیل داده تحلیل کوواریانس چند متغیره بود.یافته ها: یافته ها نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی موجب کاهش معنادار نمره های خلق منفی و گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه گردید.بحث:آموزش مهارت های ارتباطی موجب کنترل خلق منفی در نوجوانان می شود و آنها می توانند با اعتماد به نفس بالاتر و افسردگی کمتر از کیفیت زندگی بالاتری برخوردار شوند.

کلمات کلیدی:

مهارت های ارتباطی، خلق منفی، شیوه های مقابله با استرس، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/968552>

