

بررسی اثربخشی آموزش مهارت های خودتنظیمی هیجانی بر روی مشکلات درونی دانش آموزان متوسطه

معصومه ترابی نیا^۱

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های خودتنظیمی هیجانی بر روی مشکلات درونی ساز و مشکلات برونی ساز دانش آموزان متوسطه انجام شده است. طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با گروه آزمایش و کنترل می باشد. جامعه آماری کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر سمنان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ را شامل می شد. نمونه پژوهش شامل ۴۰ نفر از دانش آموزان پسر بودند که از طریق پرسشنامه پرسشنامه مینایی (۱۳۸۵) شناسایی و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر کدام ۲۰ نفر) جایگزین شدند. برنامه آموزش خود تنظیمی هیجانی نه مهارت ویژه خودتنظیمی هیجانی بر طبق مدل برکینگ (۲۰۰۷)، طی هفت جلسه معرفی و به دانش آموزان آموزش داده شد. شرکت کنندگان دو هفته بعد از آخرین جلسه مداخله، پرسشنامه را به عنوان پس آزمون تکمیل کردند. گروه کنترل نیز آموزشی دریافت نکرد. داده ها با استفاده آزمون تحلیل واریانس چند متغیری تحلیل شد. یافته ها نشان داد که آموزش خود تنظیمی هیجانی بر کاهش مشکلات درونی سازی و مشکلات برونی سازی اثر مثبت و معنی داری دارند ($p < 0.05$).
تولیحات کاربردی این نتایج برای مدارس و مراکز مشاوره قابل استفاده می باشد.

کلید واژه: آموزش خودتنظیمی هیجانی، مشکلات درونی ساز، مشکلات برونی ساز، مقطع متوسطه

^۱ : دانشجویی کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد سمنان masoumeh.torabiniya@gmail.com