



پنجمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر



مؤسسه آیه نکر مسیر تکامل



پردیس شهید بهشتی هرمزگان



پندرعباس - دانشگاه فردوسی

اثربخشی آموزش مهارت های خود آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و هوش هیجانی در دانش آموزان دختر شهر زنجان

لیلا اجلی^۱، سامان قاسمی^۲

^۱ نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران. پست الکترونیک: ajally65@gmail.com

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های خود آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و هوش هیجانی در دانش آموزان دختر شهر زنجان انجام شد. طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری تحقیق حاضر، شامل کلیه دانش آموزان دختر منطقه ۲ شهر زنجان بود. نمونه آماری پژوهش حاضر تعداد ۲۴ نفر از دانش آموزان بودند که از یک مدرسه به صورت نمونه خوشه ای از منطقه ۲ شهر زنجان انتخاب شدند. دانش آموزان به پرسشنامه های هوش هیجانی شوت و همکاران، مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف (۲۰۰۲) پاسخ دادند. ۱۰ جلسه آموزش مهارت های خود آگاهی برای دانش آموزان انجام شد. پرسشنامه ها با نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند. نتایج مانکوا نشان می دهد که با کنترل پیش آزمون، نتایج پس آزمون برای همه متغیرهای مورد بررسی در بین گروه های مطالعه تفاوت معنی داری دارد و با ۹۵ درصد اطمینان می توان گفت میانگین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای بهزیستی روانشناختی و هوش هیجانی در دانش آموزان متفاوت است. آموزش مهارت های خود آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و هوش هیجانی در دانش آموزان دختر شهر خرم اباد اثربخشی معنی داری دارد. ($P < 0/05$). خود آگاهی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است و ارتباط با دیگران باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و هوش هیجانی در افراد می شود.

واژگان کلیدی: خود آگاهی، بهزیستی روانشناختی، هوش هیجانی