

اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری و تنظیم شناختی

هیجان در دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر

مهدی آقاپور (گروه روان‌شناسی، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر، ایران). نویسنده مسئول))

رقیه سهرابی (گروه روان‌شناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران)

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر می‌باشد. روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان مراجعه کننده به مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی امیرکبیر در مدت ۴ ماهه از فروردین تا تیر ماه ۹۸ بود. از بین جامعه آماری ۳۰ نفر بصورت هدفمند انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه یک و نیم ساعته تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. قبل و بعد از مداخله مقیاس تنظیم شناختی هیجانگارفنسکی، کراچیا اسپینهاون (۲۰۰۱) و پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) توسط هر دو گروه تکمیل گردید. داده‌های بدست آمده با روش تحلیل کوواریانس چند متغیره تحلیل شدند. یافته‌ها نشان دادند که در پرخاشگری و مولفه‌هایش و تنظیم شناختی هیجان و راهبردهای منفی آن میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون کاهش و در ربردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان افزایش داشته است. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر موثر است.

کلید واژه‌ها: پرخاشگری، تنظیم شناختی هیجان، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، مهارت‌های زندگی.

مقدمه

تنظیم هیجان به عنوان یک فرآیند مهم در پژوهش، درمان و آسیب‌شناسی روانی و برخی حالت‌های پاتولوژیک جسمانی می‌باشد و به اعمالی اطلاق می‌شوند که به منظور تغییر یا تعدیل تجربه هیجانی، ابراز هیجانی و شدت و یا نوع تجارب هیجانی به کار می‌روند (یوسفی، اصغری و طغیانی، ۱۳۹۵). تنظیم شناختی هیجان شامل گسترده‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هشیار و ناهشیار است که جهت کاهش، حفظ یا