

تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی و تنظیم هیجان بر انگیزش پیشرفت و شادکامی تحصیلی در دانش آموزان دوره متوسطه دوم شهر قم

زهرا احمدیان^۱

^۱ دانش‌آموخته کارشناسی ارشد رشته مشاوره (نویسنده مسئول)

چکیده

مقدمه: آدمی دائماً تحت تأثیر متغیرهای فردی، اجتماعی و محیطی قرار داشته و وضعیت روان‌شناختی او نیز تحت تأثیر همین موضوعات است. بنابراین ضروری است دانش‌آموزان در برنامه‌های آموزشی مورد مراقبت قرار داشته باشند. این مطالعه با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی و تنظیم هیجان بر انگیزش پیشرفت و شادکامی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر قم بود. روش‌شناسی: این مطالعه به روش توصیفی و نیمه‌آزمایشی با اجرای ۶ جلسه پروتکل آموزشی متغیرهای مهارت خودآگاهی و تنظیم هیجان شناختی انجام شد. جامعه آماری شامل همه دانش‌آموزان دوره متوسطه (با جامعه تقریبی ۸۵۰۰۰ نفر) و نمونه آماری ۳۰ نفره که به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه در سال تحصیلی ۱۳۹۷ برنامه‌ریزی و اجرا شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس بود. در این مطالعه یک دوره پروتکل آموزشی نیز اجرا شد. یافته‌ها: آموزش مهارت خودآگاهی و تنظیم هیجان بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشته و با ضریب ایتای ۱۱٫۵ درصد باعث افزایش آن شده است. همچنین آموزش مهارت خودآگاهی و تنظیم هیجان بر شادکامی دانش‌آموزان تأثیر داشته و با ضریب ایتای ۱۴٫۲ درصد باعث افزایش آن شده است. نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان داد اجرای پروتکل‌های آموزش مهارت خودآگاهی و تنظیم هیجان بر انگیزش پیشرفت و شادکامی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر بوده و باعث افزایش انگیزش پیشرفت و شادکامی تحصیلی دانش‌آموزان شده است. بنابراین برنامه‌ریزان آموزشی می‌توانند بر اساس یافته‌های این پژوهش برای افزایش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان برنامه‌ریزی نمایند.

واژه‌های کلیدی: خودآگاهی، تنظیم هیجان، انگیزش پیشرفت، شادکامی، دانش‌آموزان دوره متوسطه