

عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر کیفیت خواب و عملکرد تحصیلی دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان

محل انتشار:

نهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

مینا صالحی - دانشجو کارشناسی ارشد رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

رضا گلپور - استاد و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

خلاصه مقاله:

اضطراب امتحان شامل تجربه ناخوشایند نگرانی و هیجان پذیری در موقعیت هایی است که فرد امتحان یا ارزیابی را احساس می کند. هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر کیفیت خواب و عملکرد تحصیلی دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان بود. این مطالعه از نوع آزمایشی با طرح پیش ازمون و پس ازمون و گروه گواه بود. نمونه این پژوهش شامل 30 دانش آموز دارای اضطراب امتحان بود که به طور تصادفی از میان دانش آموزانی که به عنوان مبتلا به اضطراب امتحان تشخیص داده شده بودند، انتخاب گردیدند. آزمودنی ها به دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند و از تکنیک آموزش تنظیم هیجان استفاده شد. برای جمع اوری داده ها از پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیل برگر، کیفیت خواب پیترزبورگ و پرونده تحصیلی بکار گرفته شد. نتایج تحلیل کواریانس و کروسکال والیس نشان داد که آموزش تنظیم هیجاندر کاهش اضطراب امتحان، بهبود کیفیت خواب و بهبود عملکرد تحصیلی اثر بخش بود. این نتایج تلویحات مهمی در زمینه آموزش تنظیم هیجان در درمان اضطراب امتحان، بهبود کیفیت خواب و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارد.

کلمات کلیدی:

اضطراب امتحان، آموزش تنظیم هیجان، کیفیت خواب، عملکرد تحصیلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/702526>

