

## عنوان مقاله:

ذهن آگاهی، خودتنظیمی هیجانی و کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان: یک مطالعه شبه آزمایشی

## محل انتشار:

سومین دوره همایش ملی روان شناسی و سلامت از سازگاری تا بهزیستی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

فرزانه میکائیلی منیع - دانشیار روان شناسی تربیتی، گروه روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

حمیده آبار - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، آموزش و پرورش، ارومیه، ایران

شهر آب خیز - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، آموزش و پرورش، ارومیه، ایران

مرسده نوروزی - دانشجوی پسادکتری روان شناسی شناختی، دانشگاه روستوک، روستوک، آلمان

علی عیسی زادگان - استاد روان شناسی عمومی، گروه روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

## خلاصه مقاله:

اضطراب امتحان از اضطراب های رایج در میان دانش آموزان است. مطابق با پیشینه پژوهشی ذهن آگاهی و خودتنظیمی هیجانی از جمله روش هایی می باشند که در زمینه کاهش اضطراب می توانند موثر واقع شوند. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و آموزش خود تنظیمی هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره متوسطه در شهر شاهین دژ انجام شد. روش پژوهش، از نوع شبه آزمایشی است و از طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. از بین جامعه پژوهش (۸ مدرسه شهر شاهین دژ) یک مدرسه به صورت تصادفی ساده بر اساس قرعه کشی انتخاب شد. از بین کلاس های مدرسه، ۳ کلاس پایه نهم که هر کلاس بین ۱۵ تا ۲۰ دانش آموز داشت انتخاب شد. دو کلاس به عنوان به صورت تصادفی دو گروه آزمایشی و یک کلاس به عنوان گروه گواه (۴۵ نفر) انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیل برگر (۱۹۸۰) استفاده شده است. برنامه آموزش ذهن آگاهی به مدت ۷ جلسه، و آموزش خود تنظیمی هیجانی ۶ جلسه، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه و ۲ بار در هفته برای گروه های آزمایشی اجرا شد. گروه کنترل نیز آموزشی دریافت نکرد. برای تحلیل داده ها از آزمون کوواریانس استفاده شد. تحلیل نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی و خود تنظیمی هیجانی در مقایسه با گروه کنترل، بر اضطراب امتحان تأثیر معنادار داشته است و آن را کاهش می دهد. تفاوت معنی داری در اثرات آموزش ذهن آگاهی و آموزش خودتنظیمی هیجانی بر اضطراب امتحان مشاهده نشد. نتایج این پژوهش می توانند علاوه بر افزایش دانش نظری در این زمینه، راهگشای تعیین تمهیدات لازم در راستای کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان باشند.

## کلمات کلیدی:

اضطراب مدرسه، اضطراب امتحان، ذهن آگاهی، خودتنظیمی هیجان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1869993>

