

## عنوان مقاله:

نقش اجتناب شناختی و الگوهای کیفیت خواب در پیش بینی افکار اضطرابی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان

## محل انتشار:

نشریه بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی و علوم ورزشی، دوره 2، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

سمانه طباطبایی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، خراسان جنوبی، ایران

زهرا رسولی - دانشجوی دکتری، روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد بیرجند، خراسان جنوبی، ایران

## خلاصه مقاله:

تحقیق حاضر با هدف بررسی نقش اجتناب شناختی و الگوهای کیفیت خواب در پیش بینی افکار اضطرابی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان انجام شد. روش مورد استفاده برای انجام پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود و از نظر هدف، جزء تحقیقات کاربردی و از نظر گردآوری داده ها، تحقیق میدانی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دارای اضطراب امتحان در مدارس دخترانه متوسطه دوم شهر مشهد بود که با استفاده از پرسشنامه افکار اضطرابی مشخص شدند. سپس تعداد ۱۰۰ نفر از دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان (با نمره بالای ۴۰) با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه های استاندارد اجتناب شناختی، الگوهای کیفیت خواب و افکار اضطرابی پاسخ دادند. برای تحلیل اطلاعات از نرم افزار SPSS نسخه ۲۸ و ضریب رگرسیون استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که اجتناب شناختی و الگوهای کیفیت خواب در پیش بینی افکار اضطرابی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان نقش معنی داری دارد (۰/۰۵ < p < ۰/۰۵).

## کلمات کلیدی:

اجتناب شناختی، الگوهای کیفیت خواب، افکار اضطرابی، اضطراب امتحان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2053376>

