

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر اصلاح باورهای فراشناختی مختل دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

## نویسندگان:

فاطمه جلالی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، آموزگار پایه چهارم شهرستان عباس آباد

رضا گل پور - استادیار گروه روان شناسی. دانشگاه پیام نور. تهران. ایران.

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر اصلاح باورهای فراشناختی مختل دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان بود. در این مطالعه روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد و جامعه آماری دانش آموزان پایه هشتم و نهم یکی از مدارس آموزش و پرورش شهر نوشهر بود. نمونه آماری شامل 28 دانش آموز بود که از طریق پرسشنامه اضطراب امتحان مبتلا به اضطراب امتحان تشخیص داده شدند و به شیوه تصادفی در دو گروه 14 نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آزمودنیهای هر دو گروه پرسشنامه های اضطراب امتحان و فراشناخت را در مرحله پیش آزمون و پس آزمون پاسخ دادند. گروه آزمایش طی 8 جلسه برنامه آموزش تنظیم هیجان را دریافت کردند ولی گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد. برای تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری و یک متغیری استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر اصلاح باورهای فراشناختی مختل و کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان اثربخش است. براساس یافته های این پژوهش میتوان چنین نتیجه گیری نمود که آموزش تنظیم هیجان برای اصلاح فراشناخت افراد در جهت حل چالش های آنان روش موثری است.

## کلمات کلیدی:

آموزش تنظیم هیجان، باورهای فراشناختی مختل، اضطراب امتحان دانش آموزان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/914751>

