

بررسی اثربخشی تلفیق آموزش کنترل تکانه و تنظیم شناختی هیجان بر فرسودگی تحصیلی و تاب

آوری دانش آموزان دختر مقطع متوسطه

ابوالقاسم سیدان^۱، زهرا عسگری^۲، سمیه محمدی^۳

۱. مدرس گروه روانشناسی دانشگاه مازندران،

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور.

۳. کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده

هدف: بررسی اثربخشی تلفیق آموزش کنترل تکانه و تنظیم شناختی هیجان بر فرسودگی تحصیلی و تاب آوری دانش آموزان دختر مقطع متوسطه. **روش:** روش پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی و طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، شامل دختران متوسطه دوم تربت حیدریه در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ بود که از میان آنها دختران با نمرات بالا در تاب آوری و فرسودگی تحصیلی از دو مدرسه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار داده شدند. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از دختران بود. که در نهایت در هر کدام از گروه آزمایش و کنترل ۱۵ نفر قرار گرفتند. نتایج پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **یافته ها:** نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد تلفیق آموزش کنترل تکانه و تنظیم شناختی هیجان بر فرسودگی تحصیلی (بدینی، خستگی، کارآمدی) دانش آموزان دختر مقطع متوسطه تاثیر معناداری داشت. همچنین این آموزش موجب افزایش میزان تاب آوری دانش آموزان شد.

کلید واژه ها: آموزش تلفیق کنترل تکانه و تنظیم شناختی هیجان، فرسودگی تحصیلی، تاب آوری.