

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر بهبود عملکرد انطباقی اجتماعی دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان

فاطمه جلالی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، آموزگار پایه چهارم شهرستان عباس آباد

Fatemejjalali56@gmail.com

دکتر رضا گل پور

استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

Reza.golpour.ch@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر عملکرد انطباقی اجتماعی 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 ۲۸ دانش آموز بود که از طریق پرسشنامه اضطراب امتحان مبتلا به اضطراب امتحان تشخیص داده شدند و به شیوه تصادفی در دو گروه ۱۴ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی‌های هر دو گروه پرسشنامه‌های اضطراب امتحان و عملکرد انطباقی اجتماعی را در مرحله پیش آزمون و پس-آزمون پاسخ دادند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه برنامه آموزش تنظیم هیجان را دریافت کردند ولی گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری و یک متغیری استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر بهبود عملکرد انطباقی اجتماعی دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان موثر نیست. همچنین نتایج بیانگر این بود آموزش تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان اثربخش است.

واژگان کلیدی: آموزش تنظیم هیجان، عملکرد انطباقی اجتماعی، اضطراب امتحان دانش آموزان

۱- مقدمه

یکی از پدیده‌هایی که با بشر همراه بوده و به منزله بخشی از زندگی هر فرد در جوامع گوناگون تلقی می‌شود اضطراب است. اضطراب بیش از حد پایین یا اضطراب خیلی زیاد ممکن است ما را با مشکلات، خطرات قابل توجهی مواجه سازد. در حد متوسط و اعتدال آن می‌تواند به ما کمک کند تا در جهت انجام فعالیت‌های خود به طور مناسب تلاش کنیم و زندگی خود را بهبود بخشیم. در جریان رشد، کودکان و نوجوانان انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب را تجربه می‌کنند و گاه از آنچنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازد. یکی از انواع این اضطراب‌ها، اضطراب امتحان است (هیل، ۱۹۸۴ به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۲). دوسک، اضطراب امتحان^۱ را به عنوان احساس نامطلوب یا حالت هیجانی می‌داند که افراد در آزمون‌های رسمی یا سایر موقعیت‌های ارزشیابی تجربه می‌کنند (ویگ فیلد، ۲۰۰۹). براساس برآورد پژوهشگران در پژوهش‌های مختلف میزان شیوع

^۱ -Test anxiety