

تأثیر آموزش خود تنظیمی هیجان بر ناگویی هیجانی، کیفیت خواب و نشخوار فکری دانش آموزان دختر

اکرم حیدری

دانشکده ادبیات و علوم انسانی، روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش خود تنظیمی هیجان بر ناگویی هیجانی، کیفیت خواب و نشخوار فکری دانش آموزان دختر شهر کرمانشاه انجام گرفت. طرح پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه دوم دوره متوسطه دوم مدارس دولتی ناحیه دو شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. حجم نمونه به تعداد ۵۶ نفر (۲۸ نفر گروه آزمایش و ۲۸ نفر گروه گواه) با استفاده از روش تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب گردید. سپس تنها گروه آزمایش تحت آموزش ر خود تنظیمی هیجانی قرار گرفت، بعد از اتمام جلسات آموزشی، از هر دو گروه آزمایش و گواه پس آزمون و مجدداً دو ماه بعد، پیگیری به عمل آمد. ابزار اندازه گیری این پژوهش پرسشنامه بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش خود تنظیمی هیجان بر ناگویی هیجانی، کیفیت خواب و نشخوار فکری تأثیر معناداری داشت. ضمن این که نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ گردید .

واژه های کلیدی: خود تنظیمی هیجان، ناگویی هیجانی، کیفیت خواب، نشخوار فکری