



الهام قزی، ۱۴۰۴

## اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کیفیت خواب و کیفیت زندگی دختران متوسطه دوم در شهر سبزوار

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کیفیت خواب و کیفیت زندگی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم در شهر سبزوار بود. این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش‌شناسی، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل نابرابر انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر سبزوار در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود، که نمونه آماری این پژوهش از میان آن‌ها ۲۲ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۱ نفر) و کنترل (۱۱ نفر) گمارده شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ (۱۳۹۹)، پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (فرم ۲۲ سؤالی، ۱۳۹۹) و برنامه آموزش گروهی تنظیم هیجان (گراس، ۱۳۹۹) بود. داده‌ها با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS-۲۲ و به روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون لون و تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل شدند. نتایج آزمون کوواریانس نشان داد که آموزش تنظیم هیجان منجر به بهبود معنادار کیفیت خواب و ارتقای کیفیت زندگی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل گردید ( $p < 0.05$ ). به بیان دیگر، دانش‌آموزانی که در جلسات آموزش تنظیم هیجان شرکت کردند، پس از مداخله نمرات بالاتری در کیفیت خواب و کیفیت زندگی به دست آوردند. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش تنظیم هیجان می‌تواند به‌عنوان روشی مؤثر برای ارتقای سلامت روانی و بهزیستی عمومی نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش تنظیم هیجان در قالب مداخلات روان‌شناختی در مدارس، به‌ویژه در دوره متوسطه دوم، طراحی و اجرا شود.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش تنظیم هیجان، کیفیت خواب، کیفیت زندگی

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۳۵۵۱۳۰۸۵۱۶۳۰۳۹۱۰۰۲۸۱۰۲۹۱۸۰۸۲۹۶۰۱۲۷۷۲۹۶

تاریخ دفاع: ۱۴۰۴/۰۶/۲۹

رشته‌ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: دکتر علی کریمی

### **Thesis:**

The effectiveness of emotion regulation training on sleep quality and quality of life of high school girls in Sabzevar city



Abstract(include summary, goals, executive ways and results):

Abstract

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of emotion regulation training on sleep quality and quality of life of high school students in Sabzevar city. This research was applied in terms of purpose and quasi-experimental in terms of methodology with a pre-test-post-test design and unequal control group. The statistical population of the study included all female high school students in Sabzevar city in the academic year ???-???, from which the statistical sample of this study was ?? people selected by convenience sampling method and randomly assigned to two experimental groups (?? people) and control (?? people). The instruments used included the Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire (???), the World Health Organization Quality of Life Questionnaire (??-question form, ???), and the Emotion Regulation Group Training Program (Gross, ???). Data were analyzed using SPSS-?? software using descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (Leven test and analysis of covariance). The results of the covariance test showed that emotion regulation training led to a significant improvement in sleep quality and quality of life in the experimental group compared to the control group ( $p<?.??$ ). In other words, students who participated in emotion regulation training sessions obtained higher scores in sleep quality and quality of life after the intervention. Based on this, it can be concluded that emotion regulation training can be used as an effective method to improve the mental health and general well-being of adolescents. Therefore, it is suggested that emotion regulation training programs be designed and implemented in the form of psychological interventions in schools, especially in the second year of secondary school.