

## عنوان مقاله:

تاثیر مهارت خودآگاهی بر اضطراب امتحان در دانش آموزان مقطع ابتدای مدارس شهرستان چالوس

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

هدی کوچکی - کارشناس ریاضی، آموزگار ابتدایی

شهلا محمدپور - کارشناس علوم انسانی، آموزگار ابتدایی

شیمای فقیه نصیری - لیسانس بهداشت حرفه ای، آموزگار ابتدایی

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی مهارت خودآگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع ابتدایی مدارس شهرستان چالوس انجام گرفت. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون بود. جامعه مورد مطالعه کلیه دانش آموزان مقطع ابتدایی مدارس شهرستان چالوس مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱\_۱۴۰۲ بود. که ۳ مدرسه پسرانه و ۳ مدرسه دخترانه به صورت تصادفی انتخاب شدند پس از اجرا ی پرسشنامه ی اضطراب امتحان TAI دانش آموزانی بالاتر از سطح متوسط دریافت کردند که از بین آنها ۳۰ نفر (۱۵) دانش آموز در گروه آزمایش و ۱۵ دانش آموز در گروه کنترل (به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به دو گروه مساوی تقسیم و به تصادف در گروه آزمایش و گروه گواه قرار گرفتند. سپس دوره آزمایشی آموزش مهارت زندگی (خودآگاهی) برای گروه آزمایش طی ۶ جلسه ۹۰ دقیقه ای اجرا شد ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر ۲ گروه پس آزمون به عمل آمد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس نشان داد در بین افراد شرکت کننده در گروه های آزمایش و کنترل از لحاظ نمره اضطراب امتحان در پس آزمون افزایش پیدا کرده است. بنابراین اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع ابتدایی مدارس شهرستان چالوس تاثیر دارد.

## کلمات کلیدی:

مهارت خودآگاهی؛ اضطراب امتحان؛ دانش آموزان.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1697482>

