

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت های کاهش استرس بر اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع ششم ابتدایی شهر قشم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

رفیعه سرودی گلستانی - کارشناسی علوم تربیتی، آموزگار پایه ششم، هرمزگان، قشم

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت های کاهش استرس بر اضطراب امتحان بود. نمونه آماری شامل ۴۰ نفر از دانش آموزان مقطع ششم ابتدایی شهر قشم بود که به شیوه نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر (۱۹۸۰) استفاده گردید. و به منظور بررسی کاهش اضطراب امتحان از آموزش مهارت های کاهش استرس استفاده گردید نتایج نشان داد که اضطراب امتحان دانش آموزان پس از آموزش کاهش یافت .

کلمات کلیدی:

آموزش مهارت های کاهش استرس، اضطراب امتحان، دانش آموزان ششم ابتدایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1759986>

