

عنوان مقاله:

اثر بخشی دوره آموزشی مهارت مدیریت استرس بر اضطراب امتحان، پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

رحیم حمیدی پور - استادیار گروه مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

منصوره السادات ساداتی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی دوره آموزشی مهارت مدیریت استرس بر اضطراب امتحان، پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر انجام شد. روش پژوهش حاضر از نوع تحقیقات نیمه‌آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان در منطقه 4 تهران بود و نمونه شامل 24 نفر از دانش آموزان میباش که به صورت تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه دوازده نفره گواه و آزمایش گمارش شدند و شرکت کنندگان در دومرحله پیش آزمون و پس آزمون به دو پرسشنامه خودکارآمدی و اضطراب امتحان پاسخ دادند. جهت تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد، آموزش های مهارت مدیریت استرس به شرکت کنندگان در کاهش اضطراب امتحان و افزایش پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی آنان موثر بود. به عبارت دیگر، آموزش های مهارت مدیریت استرس به شرکت کنندگان در کاهش اضطراب امتحان و افزایش پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی آنان موثر بوده است.

کلمات کلیدی:

مدیریت استرس، خودکارآمدی، پیشرفت تحصیلی، اضطراب امتحان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/734037>

