

## عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش راهبردهای خودگویی در کاهش اضطراب امتحان نوجوانان

## محل انتشار:

کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم اجتماعی، علوم تربیتی و روانشناسی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

راضیه دلاور - کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی تهران

جمشید جراه - استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران

آرزو شهابی - کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور

## خلاصه مقاله:

اضطراب طبیعی به منزله بخشی از زندگی سالم، و اضطراب روان رنجور خوبی به منزله نابهنجاری، نوجوانان را با مشکلات جدی مواجه خواهد ساخت. هدف این پژوهش بررسی کارآمدی آموزش خودگویی ها در کاهش اضطراب امتحان نوجوانان بود. مطالعه حاضر یک طرح شبه آزمایشی است که در دبیرستان های شهرستان بردسکن در بهار 1390 انجام شد. تعداد 30 نفر از نوجوانان دانشآموز دختر به صورت تصادفی خوشه ای چند مرحله ای در دو گروه آزمایش و کنترل (هرکدام 15 نفر) قرار داده شدند. ابزار گردآوری اطلاعات سیاهه اضطراب آزمون (TAT) بود. آزمون در دو مرحله قبل، و یک هفته پس از مداخله، در دو گروه اجرا و با استفاده از روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد گروه آزمایش که محتوای آموزشی راهبردهای خودگویی را دریافت کرده بودند، در مقایسه با گروه کنترل که محتوای آموزشی را دریافت نکرده بودند، در سیاهه اضطراب آزمون، آرامش بیشتری را گزارش نمودند ( $p < .05$ ). بر اساس نتایج بدست آمده دانش آموزانی که تحت آموزش راهبردهای خودگویی قرار گرفتند نسبت به دانش آموزان گروه کنترل که چنین آموزشی ندیدند اضطراب امتحان کمتری در موقعیت های امتحان تجربه میکنند. بنابراین آموزش راهبردهای خودگویی به نوجوانان جهت افزایش احساس آرامش در آنان پیشنهاد می گردد.

## کلمات کلیدی:

آموزش راهبردهای خودگویی، اضطراب امتحان، نوجوانان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/785509>

