

تأثیر روش آزادی عاطفی بر اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه

مجتبی منصور روستا^۱، علی شیر افکن کوپکن^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور سمنان، سمنان، ایران

^۲ استادیار گروه مشاوره، دانشگاه پیام نور سمنان، سمنان، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

این پژوهش با هدف اثربخشی روش آزادی عاطفی بر اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر هشتگرد در سال ۹۹-۱۳۹۸ بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. حجم نمونه شامل ۳۰ نفر از دانش‌آموزان بودند که بر اساس خودکارآمدی تحصیلی جینکز و مورگان (۱۹۹۹) با نمره برش کمتر از ۶۰ و پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷) با نمره برش بالاتر از ۳۳ به صورت در دسترس انتخاب، ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس چند متغیره و تحلیل کوواریانس با نرم افزار SPSS-23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد تفاوت معناداری بین مولفه‌های خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب امتحان در گروه آزمایش و کنترل وجود دارد ($P \leq 0/05$). همچنین نتیجه تحلیل کوواریانس نشان داد تکنیک آزادی عاطفی تأثیر معناداری بر اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دارد ($P \leq 0/05$). نتیجه‌گیری: با توجه به تأثیر تکنیک آزادی عاطفی، پیشنهاد می‌شود توسط مشاوران مدارس از این نوع مداخله استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: تکنیک آزادی عاطفی، خودکارآمدی تحصیلی، اضطراب امتحان