

## تأثیر خودگویه های مثبت در کاهش اضطراب و باورهای خودکارآمدی دانش آموزان

زهرا نان بده

کارشناسی ارشد تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک، اراک، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف «اثربخشی آموزش خودگویی های مثبت بر کاهش اضطراب و باورهای خودکارآمدی»، به صورت یک پژوهش توصیفی-پیمایشی، در بین دو گروه ۲۰ نفره از دانش آموزان دختر پایه یازدهم متوسطه دوم استان مرکزی انجام شد. در این پژوهش با استناد به پژوهش مصطفایی و محمدخانی (۱۳۹۷)، آزمودنی ها طی ۶ جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه دانش آموزان ابتدا تحت آموزش خودگویی های مثبت برای افزایش کارآمدی و با استناد به پژوهش آهنگری و طحایی (۱۳۹۷)، طی ۱۰ جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه دانش آموزان تحت آموزش خودگویی های مثبت برای کاهش اضطراب امتحان قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری توصیفی و استنباطی (استفاده از آزمون رگرسیون) بهره گرفته شد. نتایج نشان داد آموزش خودگویی های مثبت بر کاهش اضطراب تأثیر دارد. همچنین تأثیر آموزش خودگویی های مثبت بر باورهای خودکارآمدی نیز تأیید شد.

واژه های کلیدی: آموزش خودگویی های مثبت، کاهش اضطراب، باورهای خودکارآمدی

