

اثربخشی EFT (تکنیک رهایی ذهن) بر کاهش اضطراب و افزایش عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه اول

افسانه کرمی چمگردانی^{۱*}، مرجان حسین زاده تقوایی^۲، محمدرضا صیرفی^۳

^۱ کارشناس ارشد مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی کرج، ایران.

^۲ استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی کرج، ایران.

^۳ استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی کرج، ایران.

چکیده

هدف از انجام این پژوهش تعیین اثر بخشی EFT (تکنیک رهایی ذهن) بر کاهش اضطراب و افزایش عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه اول بود. روش تحقیق حاضر از نوع نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول مدارس ناحیه چهار شهر کرج در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ و نمونه شامل ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر کنترل) بود که به صورت نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات در این پژوهش شامل ۲ پرسشنامه ی اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷) و عملکرد تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۹) بود و آموزش تکنیک رهایی ذهن (EFT) در ۸ جلسه با روش آموزشی داوسون چرچ (۲۰۱۰) جهت کاهش اضطراب و بهبود عملکرد تحصیلی روی دانش آموزان دختر ارزیابی شد. فرضیات تحقیق با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفتند. بررسی نتایج نشان داد با توجه به سطح معنی داری آزمون تحلیل کواریانس ($p < 0/01$) بین دانش آموزان دختر مورد ارزیابی در گروه های آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری با اطمینان ۹۹ درصد وجود دارد و با توجه به نتایج مقایسه میانگین صفات در گروه آزمایش و در مرحله پیش آزمون و پس آزمون مشخص گردید که آموزش تکنیک رهایی ذهن (EFT) باعث کاهش اضطراب و افزایش عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر است.

واژه‌های کلیدی: اضطراب، تکنیک رهایی ذهن (EFT)، عملکرد تحصیلی

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۷، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۰، صفحات ۲۴۲-۲۲۴