



فاطمه ایرانخواه، ۱۴۰۴

اثربخشی آموزش حافظه فعال بر خودکنترلی و اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر سبزوار

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش حافظه فعال بر خودکنترلی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر سبزوار در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به تعداد ۲۰۰۰ نفر مشغول به تحصیل بودند که از میان آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس به تعداد ۳۰ دانش‌آموز دارای ملاک‌های ورود و خروج بودند، به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و یک گروه ۱۵ نفری کنترل گمارده شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های خودکنترلی و اضطراب امتحان بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های توصیفی، آزمون‌های نرمال بودن داده‌ها (شاپیرو)، آزمون همگنی واریانس‌ها (لوین) و تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج نشان داد که پس از آموزش حافظه فعال، خودکنترلی در گروه آزمایش ۸۰ درصد افزایش پیدا کرد در حالی که این افزایش در گروه کنترل تنها ۲۶ درصد بود. همچنین اضطراب امتحان در گروه آزمایش ۳۵ درصد کاهش یافت که بسیار بیشتر از کاهش ۱۹ درصدی در گروه کنترل بود. تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش حافظه فعال تأثیر معناداری بر افزایش خودکنترلی ($F=111, p<0.001, \eta^2=0.81$) و کاهش اضطراب امتحان ($F=37.9, p<0.001, \eta^2=0.594$) دارد. این نتایج بیانگر این است که ۸۱ درصد تغییرات خودکنترلی و ۵۹ درصد تغییرات اضطراب امتحان دانش‌آموزان به دلیل آموزش حافظه فعال قابل تبیین است. بنابراین، آموزش حافظه فعال به عنوان مداخله‌ای مؤثر در بهبود خودکنترلی و کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر متوسطه اول پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: آموزش حافظه فعال، اضطراب امتحان، خودکنترلی، دوره متوسطه، مداخله آموزشی.

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۳۲۹۲۵۷۳۹۱۴۷۲۰۴۶۰۳۳۱۶۳۱۲۲۳۸۲

تاریخ دفاع: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

رشته‌ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: دکتر محمد آرمین

استاد مشاور: دکتر علی کریمی

Thesis:

The Effectiveness of Working Memory Training on Self-Control and Test Anxiety in Female High School



Students in Sabzevar City

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of working memory training on self-control and test anxiety in female first-year high school students in Sabzevar in the academic year 2025. The sample consisted of 30 students who were randomly divided into two experimental and control groups. The research tools included self-control and test anxiety questionnaires. Data analysis was performed using descriptive tests, data normality tests (Shapiro), homogeneity of variances test (Levin), and analysis of covariance. The results showed that after working memory training, the control domain increased by 80% in the experimental group, while this increase was only 26% in the control group. Also, test anxiety in the experimental group decreased by 35%, which was much greater than the 19% decrease in the control group. Pre-tests of analysis of covariance showed that the data were normal and homogeneity of variances was established. Covariance analysis showed that working memory training had a significant effect on increasing self-control ($F=111$, $p<0.001$, $\eta^2=0.81$) and reducing test anxiety ($F=37.9$, $p<0.001$, $\eta^2=0.594$). These results indicate that 81% of the changes in self-control and 59% of the changes in test anxiety of students can be explained by working memory training. Therefore, working memory training is suggested as an effective intervention in improving self-control and reducing test anxiety of female junior high school students.