

عنوان مقاله:

رابطه راهبردهای شناختی و فراشناختی با کاهش میزان اضطراب امتحان

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

شهره متقیان - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

افسانه مرزیه - استاد یار دانشگاه سیستان و بلوچستان

خلاصه مقاله:

اضطراب امتحان نوعی خوداشتغالی ذهنی است که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی های خود مشخص می شود. اضطراب امتحان نوعی از اضطراب است که می تواند با نشانگان جسمی شناختی و رفتاری همراه باشد. اضطراب به میزانخفیف سبب افزایش یادگیری شود، در صورتی که اضطراب از نوع شدید بسیار مجرب بوده و مانع پیشرفت تحصیلی دانشآموزان می گردد. هدف این تحقیق بررسی رابطه راهبردهای شناختی و فراشناختی با کاهش اضطراب امتحان به روش مرور متون مربوط به رابطه اضطراب امتحان با ابعاد مختلف راهبردهای یادگیری می باشد. در ابتدا به تعریف مسایل کلی در ارتباط با اضطراب امتحان و درمان آن با تکیه بر راهبردهای شناختی و فراشناختی پرداختیم و در ارتباط با اضطراب به عنوان یک حالت وخصیصه ثابت بحث شد. نهایتا آنچه را که براساس ابزارهای تحقیق بدست آوردیم، این است که : بین سطح اضطراب امتحان و راهبردهای یادگیری وهمچنین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معنی دار و معکوسی وجود دارد. یافته های پژوهش بیانگر این است که اضطراب متوسط و کم در بین تمامی دانش آموزان وجود دارد. و سطح اضطرابدانش آموزان ضعیف بیشتر از دانش آموزان قوی است. از آنجا که اضطراب در یادگیری در تحول ذهنی فرد تاثیر عمده دارد لازم است که آموزشهای خانوادگی در ارتباط با نیازهای جوانان، تغییر ساختار برنامه های تحصیلی، استفاده صحیح از راهبردهای یادگیری، تغییر نگرش دانش آموزان نسبت به خود و توانایی های خود در عوامل مدرسه صورت پذیرد و این امر ضرورت وجود مشاوره را ایجاب می نماید.

کلمات کلیدی:

راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی، راهبردهای یادگیری، اضطراب امتحان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/670104>

