

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر کاهش اضطراب امتحان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

سپیده الهیاری - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان

افسانه مرزیه - استادیار دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان

خلاصه مقاله:

هدف: این مطالعه با هدف بررسی متون مربوط به اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر کاهش اضطراب امتحان انجام شد. روش: بررسی به شکل موردی بر متون موجود انجام گرفت. یافته ها و نتیجه گیری: یافته ها نشان داد که با آموزش مهارت های مطالعه و یادگیری (راهبردهای شناختی و فراشناختی) به دانش آموزان اضطراب امتحان را در آنها کاهش داد. دانش آموزان می توانند با استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی بهفرایند پردازش اطلاعات پرداخته و از تداخل شناختی و خودمشغولی ذهنی منفی ناشی از نقص در حافظه کوتاه مدت جلوگیری کنند که نتیجه آن کاهش اضطراب امتحان و به دنبال آن موفقیت تحصیلی می باشد.

کلمات کلیدی:

راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی، اضطراب امتحان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/670461>

