

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر کاهش اضطراب امتحان

## محل انتشار:

فصلنامه روان شناسی تربیتی، دوره 4، شماره 13 (سال: 1387)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

مریم خاکسار - کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

علی اکبر سیف - عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر، با هدف بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر اضطراب امتحان انجام شد. جامعه آماری این پژوهش 386 نفر دانش آموز دختر رشته تجربی دوره پیش دانشگاهی ناحیه یک آموزش و پرورش شهر همدان در نیمسال اول سال تحصیلی 1386-87 را شامل می شد که بر روی آنها آزمون اضطراب امتحان اجرا شد. سپس پرسشنامه راهبردهای شناختی و فراشناختی بر روی افراد دارای اضطراب امتحان بالا (126 نفر) اجرا شد و افراد دارای اضطراب امتحان بالا و ناآشنا با راهبردهای شناختی و فراشناختی (56 نفر) به عنوان نمونه اصلی پژوهش انتخاب شده و به روش تصادفی ساده در دو گروه 28 نفری آزمایش و کنترل جایگزین گردیدند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه استاندارد شده راهبردهای شناختی و فراشناختی و آزمون اضطراب امتحان (TAI) استفاده شد که در قالب پیش آزمون و پس آزمون برای هر دو گروه اجرا گردید. روند اجرا بدین صورت بود که آزمودنیهای گروه آزمایش پس از اجرای پیش آزمون تحت آموزش هشت جلسه ای راهبردهای شناختی و فراشناختی قرار گرفتند و پس از اتمام دوره آموزش، پس آزمون راهبردهای شناختی و فراشناختی و آزمون اضطراب امتحان برای هر دو گروه اجرا شد. به منظور تحلیل آماری فرضیه ها از آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین های دو گروه و از آزمون t همبسته برای مقایسه میانگین های پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش استفاده گردید. یافته ها نشان دادند که آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی به دانش آموزان موجب آشنایی و استفاده بیشتر آنها از این راهبردها در هنگام مطالعه و یادگیری شده و کاهش اضطراب امتحان در آنها را نیز سبب می شود.

## کلمات کلیدی:

اضطراب امتحان، راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/720070>

