



111.8



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره

موضوع

اثر بخشی آموزش مهارت‌های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان و

افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانهای

مرودشت

استاد راهنما

سرکار خانم دکتر لادن معین

استاد مشاور

سرکار خانم دکتر زهرا قادری

نگارنده

مریم محمدی

سال تحصیلی ۱۳۸۶ - ۱۳۸۷

مجموعه انتشارات علمی و فرهنگی
تهران

۱۳۸۸ / ۱۲ / ۲

۱۳۱۱۰۵

تقدیم به بهانه های بودنم :

"همسر عزیز و فرزند دلبرندم"

راه فروری تو کوهستانی است
 راه فروری سخت است
 راه فروری در بیم است
 راه فروری در غم
 کفش لایح وارو
 لیکس از جنس تلاش
 چینه‌های خروش بینی
 یاچی از جنس امید
 بدی از جنس سواد
 باز هم می بینم
 راه فروری دور است
 نقطه ای روشن نیست
 همه جا تاریک است
 لیکس این نور امید
 که در لفرینه تو است
 همچو فانوس خیال
 روز روشن کند لایح تو را
 اگر تو هم با ما در مکتب وری
 یاکی در راه نهی محکم و سخت
 تا و ماه بگذری از فصل خزان
 همچو درخت ...

" صادقانه و صمیمانه از کلیه کسانی که مرا در انجام این

پژوهش

یاری نمودند سپاسگزارم."

	عنوان
۱	چکیده
	فصل اول : کلیات
۲	- مقدمه
۴	- بیان مسئله
۶	اهمیت و ضرورت
۸	اهداف تحقیق
۸	فرضیه های تحقیق
۹	- تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها
	فصل دوم : مروری بر ادبیات تحقیق و پیشینه تحقیق
۱۱	مقدمه
۱۱	اضطراب
۱۳	- علائم اضطراب
۱۴	- ظاهر عمومی و رفتار افراد مضطرب
۱۴	- اضطراب امتحان
۱۷	- ماهیت اضطراب امتحان
۱۸	- شیوع اضطراب امتحان
۱۹	- عوامل موثر در ایجاد اضطراب امتحان
۱۹	- عوامل فردی و شخصیتی
۲۲	- عوامل آموزشی و جامعه ای
۲۵	- عوامل خانوادگی
۲۶	- مدلها و نظریه های اضطراب امتحان
۳۰	- مطالعه و خواندن
۳۰	- خواندن و نظریه های آن
۳۰	اهمیت مطالعه و نحوه درست آن
۳۱	- یادگیری
۳۲	- ماهیت پدیده یادگیری
۳۳	- عوامل موثر بر یادگیری

۳۵	- حافظه
۳۵	- انواع حافظه
۳۶	- فرآیند حافظه
۳۸	- تعریف شناخت و فراشناخت
۳۸	- راهبردهای شناختی و فراشناختی
۴۰	- روشهای مطالعه
۴۰	- خواندن اجمالی
۴۲	- تندخواندن
۴۳	- عبارت خوانی
۴۳	- دقیق خوانی
۴۴	- خواندن تجسسی
۴۵	- خواندن انتقادی
۴۶	- خواندن برای درک زیبایی و جنبه های هنری مطالب
۴۷	- راهبردهای مطالعه و یادگیری
۴۷	- روش پس ختام
۴۹	- روش مردر
۵۱	- روش آموزش دوجانبه
۵۱	- روش مطالعه مشارکتی
۵۲	- روش پرسیدن دوجانبه
	پیشینه تحقیق
۵۴	- پژوهشهای انجام شده در داخل کشور
۵۷	- پژوهشهای انجام شده در خارج از کشور
۵۸	- خلاصه فصل
	فصل سوم: روش اجرای پژوهش
۵۹	- مقدمه
۵۹	- طرح پژوهش
۵۹	- جامعه آماری
۵۹	- نمونه و روش نمونه گیری
۶۰	- روش اجرای پژوهش

۶۱	- ابزار پژوهش
۶۳	- روش تجزیه و تحلیل داده ها
۶۴	- محتوا و رئوس مطالب ارائه شده در جلسات
	فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها
۶۶	- مقدمه
۶۷	- آماره های توصیفی
۷۱	- آمار استنباطی و آزمون فرضیه ها
	فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری
۷۵	- مقدمه
۷۶	- برآورد فرضیه های پژوهش
۸۰	- نتیجه نهایی یافته ها
۸۱	محدودیت ها
	پیشنهادات
۸۲	- پیشنهادات کاربردی
۸۲	- پیشنهادات پژوهشی
	پیوستها
۸۳	پرسشنامه اضطراب امتحان TAI
	منابع و مأخذ
۸۵	- منابع فارسی
۸۹	- منابع انگلیسی
۹۳	چکیده انگلیسی

فهرست جداول

۶۷	۴-۱ فراوانی و درصد گروه نمونه به تفکیک گروههای آزمایش
۶۸	۴-۲ فراوانی و درصد گروه نمونه به تفکیک سال تحصیلی
۶۹	۴-۳ میانگین و انحراف معیار گروههای آزمایش در نمره اضطراب امتحان
۷۰	۴-۴ میانگین و انحراف معیار گروههای آزمایش در معدل درسی
۷۱	۴-۵ مقایسه گروههای کنترل و آزمایشی از نظر اضطراب با آزمون آماری t مستقل
۷۲	۴-۶ مقایسه گروههای کنترل و آزمایشی از نظر پیشرفت تحصیلی با آزمون آماری t مستقل.....
۷۳	۴-۷ بررسی تاثیر آموزش مهارتهای مطالعه بر پیشرفت تحصیلی با توجه به پایه تحصیلی

- ۷۴ ۴-۸ بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های مطالعه بر میزان اضطراب با توجه به پایه تحصیلی
- فهرست نمودارها
- ۶۷ ۴-۱ درصد افراد نمونه به تفکیک گروه‌های آزمایشی
- ۶۸ ۴-۲ درصد گروه نمونه به تفکیک پایه تحصیلی

چکیده

این پژوهش به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانهای مرودشت در سال تحصیلی ۸۷ - ۱۳۸۶ انجام گردید. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است و از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه استفاده شد. کل دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر مرودشت ۲۴۰۰ نفر بودن که از این تعداد ۱۸۰۰ نفر در پایه دوم و سوم مشغول به تحصیل بودند که به علت بزرگ بودن حجم جامعه آماری و به منظور بررسی دقیق تر داده ها از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای استفاده شد. پرسشنامه اضطراب امتحان TAI بر روی ۲۰۰ نفر از دانش آموزان ۴ دبیرستان که به طور تصادفی انتخاب شده بودند اجرا گردید و میزان اضطراب امتحان آنها سنجیده شد. سپس به منظور تشکیل جلسات آموزشی ۳۲ نفر از دانش آموزان که نمره بالایی در اضطراب امتحان TAI کسب کرده بودند به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ۸ جلسه آموزش مهارت‌های مطالعه بر روی اعضا گروه آزمایش (۱۶ نفر) اجرا گردید و در گروه گواه هیچ مداخله ای صورت نگرفت. پس از اتمام جلسات آموزشی پرسشنامه اضطراب امتحان TAI به عنوان پس آزمون بر روی هر دو گروه اجرا گردید و نتایج مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. همچنین معدل ترم ۱ و ۲ برای بررسی عملکرد تحصیلی دانش آموزان مورد ارزیابی قرار گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روشهای توصیفی و آزمونهای آماری t مستقل و تحلیل واریانس دوره‌ای استفاده شد. تحلیل نتایج با استفاده از آزمون t گروههای مستقل بر روی تفاضل میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون نشان داد که آموزش مهارت‌های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان تأثیر معناداری داشته است. همچنین نتایج بیانگر این بود که آموزش مهارت‌های مطالعه بر افزایش پیشرفت تحصیلی تأثیر معنی داری نداشته است.^۱ پس می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه موثر بوده است.

کلید واژه ها : مهارت‌های مطالعه ، اضطراب امتحان ، پیشرفت تحصیلی .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ
بِأَنفُسِهِ فَتُحْمَلُ
السُّحُبُ بِحَمَلِهِ يُمْسِكُ
السَّمَاءَ أَن تَطْرُقَ
بِالسُّحُبِ وَأَن تَضْحَكُ
بِالسُّحُبِ وَأَن تَتَكَبَّرَ
فِي السَّمَاءِ إِنَّهُ
كَرِيمٌ عَلِيمٌ

اختلالات اضطرابی از شایع ترین اختلالات روان پزشکی می باشند که مطالعات زیادی درباره آنها انجام گرفته است. علاوه بر این بررسی ها حاکی از آنند که این نابهنجاری ها مشکلات زیادی را باعث می شوند و بخش اعظمی از خدمات مراقبت های پزشکی را صرف خود می کنند و عوارض زیادی در کارکرد افراد به وجود می آورند. مطالعات جدید نیز نشان می دهد مشکلات اضطرابی مزمن می تواند میزان مرگ و میر مرتبط با عوارض قلبی - عروقی را افزایش دهد. لذا پژوهشگران بالینی باید بتوانند اختلال اضطرابی را با سرعت و دقت تشخیص داده و درمان آن را شروع کنند (کاپلان و سادوک^۱، ۲۰۰۳).

امتحانات و آزمونها یک بخش انکار ناپذیر از زندگی انسانها شده اند، نتایج امتحانات تأثیر بسزایی در جنبه های مختلف زندگی دارند، به دنبال ارتقاء سطح سواد دانش آموزان از طریق سیستم آموزشی، آنها به طور واضحی با فراوانی بیشتری از امتحانات روبرو می شوند (مک دونالد^۲، ۲۰۰۱).

به نظر می رسد پدیده اضطراب امتحان از همان زمانی که آزمونها جهت ارزشیابی کار آمدی افراد مورد استفاده قرار گرفته است به وجود آمده است. اضطراب امتحان از مشکلات شایع است که جمعیت دانش آموزی و دانشجویی با آن سروکار دارند. بررسی ها حاکی از آنند که در ایجاد اضطراب امتحان عوامل شخصیتی، خانوادگی و آموزشگاهی نقش عمده ای دارند، بنابراین به نظر می رسد که دلیل افت تحصیلی در بسیاری از دانش آموزان ناتوانی یادگیری یا ضعف هوشی نبوده بلکه ممکن است سطح بالای اضطراب امتحان را بتوان دلیل افت بازده یا کارایی در امتحان و تحصیل دانست (صاحبی و اصغری، ۱۳۸۱).

از طرفی لیدی (۱۹۶۳ به نقل از آهنکوب نژاد، ۱۳۸۰) در کتاب خود تحت عنوان خواندن سریع و دقیق، خواندن را یک مهارت می داند که مانند هر مهارت دیگری میتوان آن را رشد و توسعه داد و بهبود بخشید. وی معتقد است که خواندن به طور سریع و دقیق هرگز تصادفی صورت نمی گیرد بلکه همواره نتیجه به کارگیری خود آگاه یا ناخودآگاه اصول اساسی است که به خواننده کمک می کند با سرعت فکر کند و به طور کارآمد بخواند.

این موضوع را می توانیم با بررسی مراحل رشد خواندن و مطالعه در خودمان بینیم همه ما از ابتدای تولد قادر به خواندن نبوده ایم پس از طی مراحل از رشد و آموزشهایی که به ما داده شده و با تلاش و کوشش توانسته ایم کلمات ابتدایی و ساده ای را به زحمت بخوانیم و پس از آن به مرور با توجه به تواناییهای فردی و میزان تمرین و ممارستی که در طول تحصیل و در دوره های مختلف آن از خود نشان داده ایم، اکنون راحت تر و سریع تر از گذشته می توانیم بخوانیم. البته باید توجه داشت که خواندن همراه با درک یک

^۱. Kaplan & Sadock

^۲. MC Donald

مهارت ساده نیست بلکه مهارت پیچیده ای است که مانند هر مهارت پیچیده دیگر مستلزم نضج یک سلسله مکانیزمهای فیزیولوژیکی و تعامل آن با یادگیری و آموزشهای محیطی است. منظور از نضج، مکانیزمهای فیزیولوژیکی رسش سیستمهای عصبی مغز به ویژه رسش سیستم بینایی و اعصاب حرکتی کره چشم است (آهنکوب نژاد، ۱۳۸۰).

مهارتهای مطالعه^۱ هر چند از اسامی عام محسوب می گردد و به مجموعه ای از تکنیک ها و فنون و هنرهایی اطلاق میشود که مطالعه کننده با توسل به آنها می تواند به کسب بازدهی بیشتر از مطالعه خویش بپردازد، اما در اینجا بعنوان یک اسم خاص به کار می رود و شامل یک دوره آموزشی است که طی آن آموزشهای ضروری برای کسب حداکثر بازدهی از مطالعه ارائه می شود (شجری، ۱۳۷۹).

مطالعات و پژوهشهای بسیاری نشان داده است که دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با دانش آموزان دارای اضطراب امتحان پایین یا اندک به طور معناداری کمتر از روشهای علمی و درست مطالعه استفاده می کنند و در این زمینه مهارت بسیار پایینی دارند (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

همچنین اضطراب امتحان می تواند عملکرد تحصیلی دانش آموزان را تحت تأثیر قرار دهد و متقابلاً عملکرد تحصیلی نیز می تواند باعث اضطراب امتحان در دانش آموزان گردد که در پایان، نتیجه دلخواه عاید دانش آموز نخواهد شد و افزایش زمینه های بی میلی و بی رغبتی در دانش آموز را به دنبال داشته و عواقب وخیم آن دامنگیر فرد، خانواده و اجتماع خواهد شد (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

مهارتهای یادگیری و مطالعه در یادگیری و پیشرفت تحصیلی بسیار حیاتی هستند. همچنین طبق تحقیقات معلوم شده که این مهارتها قابل آموزش و یادگیری اند، بنابراین می توان اینگونه نتیجه گیری کرد که معلمان می توانند به دانش آموزان ضعیف مهارتهای یادگیری و مطالعه را آموزش دهند و مطمئن باشند که نمره این دانش آموزان نوید بخش خواهد بود (رفوٹ و لیندا^۲، ۱۳۸۰).

۱. Study skills

۲. Refouth & Linda

بیان مسئله

امروزه بدون شک، توجه بیشتر به امر تعلیم و تربیت، مهمترین عامل پیشرفت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی است. تعلیم و تربیت، عهده دار ایجاد زمینه‌ی مناسبی جهت تسهیل و توسعه‌ی استعدادها و توانائیهای افراد است. به این جهت است که بیشتر جوامع در تبیین هدفها و اتخاذ روشهای آموزشی، کلیه مساعی خود را به کار می‌برند. یکی از آفتهای بزرگ تعلیم و تربیت هر نظامی که همه ساله به میزان زیادی، امکانات، منابع و استعدادهای بالقوه‌ی انسانی و اقتصادی را تلف می‌کند و اثرات غیر قابل جبرانی را در ابعاد فردی و اجتماعی به جا می‌گذارد پدیده افت تحصیلی است. به لحاظ ارتباطی که اساساً جریان تعلیم و تربیت با دیگر نهادهای اجتماعی و فرهنگی و سیاسی دارد، افت تحصیلی نیز از ابعاد مختلف مورد بررسی و مطالعه‌ی پژوهشگران قرار می‌گیرد (شکرکن و همکاران، ۱۳۷۸).

در واقع می‌توان گفت که مهمترین هدف عینی و ثمره هر نظام تعلیم و تربیتی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان آن جامعه است و خوشبختی و آینده هر جامعه بستگی به میزان دستیابی به این هدف دارد. موضوع مهم دیگر این است که در اکثر نظامهای آموزشی به ویژه در ایران، پیشرفت تحصیلی و ارتقاء به کلاس بالاتر بر اساس ارزشیابی‌ها و امتحاناتی است که در پایان سال تحصیلی از دانش‌آموزان به عمل می‌آید. نمراتی که دانش‌آموزان در این امتحانات کسب می‌کنند سرنوشت آنها را روشن می‌سازد که به کلاس بالاتر بروند یا باید همان کلاس قبلی را تکرار کنند، یا ترک تحصیل کنند و از نظام آموزشی خارج شوند، بنابراین به علت سرنوشت ساز بودن امتحانات، بسیاری از دانش‌آموزان، سخت‌ترین ساعات و روزهای خود را در ایام امتحانات سپری می‌کنند و اغلب آنها مجبورند مطالب درسی را هر چه سریع‌تر و آن هم طوطی وار حفظ کنند. چه بسا هول و هراس از امتحان موجب شود که فرد با وجود برخورداری از بهره هوشی بالا، مطالعه زیاد و آمادگی قبلی نتواند از عهده امتحان بر آید، یا حتی نتواند نمره‌ای نزدیک به آنچه در کلاس می‌گرفته است به دست آورد یعنی اضطراب در عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد (بیابانگرد، ۱۳۷۹).

افت تحصیلی اثرات زیانباری را به آموزش و پرورش و همچنین اقتصاد کشور وارد می‌آورد. عوامل زیادی در ایجاد معضل آموزشی دخیل هستند از جمله اضطراب امتحان که عده بیشماری از دانش‌آموزان جامعه با این مسئله درگیر هستند (حسینی، ۱۳۷۵).

اضطراب امتحان در افراد به گونه‌های مختلف بروز می‌کند. در مواردی اطرافیان آثار آن را مشاهده نمی‌کنند و فقط خود شخص با آن درگیر می‌شود و به گونه‌ای واکنش‌های خود را نسبت به امتحان مهار می‌کند. بعضی از افراد در این موقعیت مهار خود را از دست می‌دهند و دچار مشکلاتی اعم از جسمانی، رفتاری و شناختی می‌شوند در نتیجه، اضطراب امتحان در عملکرد تحصیلی آنها تأثیر می‌گذارد، حتی

باعث شکست آنها در امتحانات می شود. این مشکلی است که باید از سوی متخصصان و دست اندر کاران و پژوهشگران در جهت شناسایی و رفع آن گام هایی موثر برداشته شود. زیرا ، از یک طرف زندگی در جوامع امروزی مستلزم شرکت افراد در امتحانات متعدد است و لزوم اجرای امتحانات جهت درجه بندی افراد و داشتن معیاری به منظور هدایت افراد برای ادامه تحصیل یا گذراندن دوره های تخصصی شغلی امری اجتناب ناپذیر است و از طرف دیگر شرکت در امتحانات باعث ایجاد اضطراب در افراد می شود و اضطراب تأثیر مخربی روی عملکرد آنها می گذارد. بسیار دیده شده است دانش آموزانی که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری در سطح یکسان می باشند ، عملکرد تحصیلی متفاوتی به هنگام امتحان و یادگیری مطالب قبل از امتحان نشان می دهند. هر ساله دانش آموزان زیادی در مدارس کل کشور با وجود توانایی و استعداد خوب جهت ادامه تحصیل ، دچار افت تحصیلی شده و در پاره ای موارد مجبور به ترک تحصیل می شوند (بیابانگرد ، ۱۳۷۹).

پژوهشهای زیادی در مورد عوامل افت تحصیلی در ایران انجام شده است. یکی از این عوامل مقایسه ی شیوه های مطالعه توسط دانش آموزان ضعیف و قوی بوده است که نتایج مشخص نموده اند دانش آموزان قوی بیشتر از راهبردهای شناختی و فراشناختی^۱ مطالعه استفاده می کنند (سیف ، ۱۳۸۴).

در این تحقیق سعی بر آن است که اثر آموزش مهارتهای مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را مورد بررسی قرار داده و پاسخ به این سوال که آیا پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان متأثر از مهارتهای مطالعه در آنان هست یا خیر را یافت.

۱. cognitive metacognitive strategies

اهمیت و ضرورت تحقیق

به طور کلی انسان دوست ندارد که رفتارهایش همواره مورد ارزیابی و نقادی دیگران واقع گردد به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان و آزمون قرار گیرد به گونه ای دچار اضطراب می گردد. البته بدیهی است که وجود اضطراب به خودی خود غیر عادی نیست اما آنچه می تواند به عنوان یک عامل آزار دهنده و بازدارنده مورد توجه قرار گیرد ، شدت هیجان زدگی یا اضطراب فوق العاده ای است که به هنگام حضور در محافل اجتماعی یا شرکت در آزمونهای مختلف دامنگیر بعضی از افراد می شود. بنابراین یکی از رسالتهای مهم معلمان ، اساتید ، اولیاء و به طور کلی ارزشیابان و برگزارکنندگان امتحان و آزمون توجه به عامل اضطراب و اتخاذ تدابیر لازم برای کاهش آن در بین کودکان ، نوجوانان و جوانان مبتلا است (افروز ، ۱۳۷۱).

در کشور ما امتحانات نقش بسیار مهمی را ایفا می کنند ، از این رو اعتبار آنها از مدتها پیش مورد سوال واقع شده است. تحقیقاتی که نیم قرن پیش تا کنون در این زمینه انجام گرفته به نتیجه گیری یکسانی منجر نشده اند ، ارزشیابی در نظامهای تربیتی به صورت یک اقدام غیر قابل اطمینان یا لااقل به صورت اقدامی که از اعتبار کمی برخوردار است جلوه می کند (گنجی ، ۱۳۷۰).

اضطراب در زندگی یک واقعیت است و به وجود آمدن حالات عصبی و اضطراب در فصل امتحانات کاملاً طبیعی است و بیشتر دانش آموزان این حالت را در مراحل مختلف تحصیل تجربه می کنند (پین و واتیکر ، ۱۳۸۱).

برای اینکه امتحانات و ارزشیابیهای که از دانش آموزان به عمل می آید یادگیری واقعی و پیشرفت تحصیلی آنان را نشان دهد مطالعه در مورد اضطراب امتحان ، علل و روشهای کاهش و درمان آن ضروری به نظر می رسد. با توجه به اینکه از یک طرف ، زندگی در جوامع امروزی مستلزم شرکت افراد در امتحانات متعدد است و شرکت در امتحان باعث ایجاد اضطراب در آنها می شود و با توجه به تأثیر مخربی که اضطراب بر عملکرد فرد می گذارد و عامل ۱۵ تا ۳۰ درصد افت تحصیلی و یا مردودی است و به دلیل اینکه یکی از عوامل مهم اضطراب در دانش آموزان شرکت در امتحانات و حتی تفکر پیرامون امتحان می باشد ، و از طرف دیگر لزوم اجرای امتحانات جهت درجه بندی افراد و داشتن معیاری به منظور هدایت افراد برای ادامه تحصیل یا گذراندن دوره های تخصصی شغلی امری اجتناب ناپذیر است ، بنابراین باید در صدد بود با اعمال سیاستها و روشهای مناسب، ضمن بالا بردن کیفیت علمی و تخصصی امتحانات، اضطراب ناشی از امتحان را تا سطح حداقل ممکن و مطلوب تعدیل نمود و به این طریق با گزینش صحیح افراد، اداره امور کشور را به مناسب ترین و شایسته ترین آنها سپرد. با توجه به نکات فوق و اهمیت موضوع، مطالعه و آگاهی در مورد عوامل موثر در اضطراب امتحان و روشهای درمان و پیشگیری از آن ضروری به نظر میرسد

تا بتوان با تشخیص به موقع اضطراب و شناسایی دانش آموز مبتلا به اضطراب امتحان، اقدام لازم در جهت پیشگیری و درمان و بالا بردن سطح بهداشت روانی مدرسه و دانش آموز، انجام داد. همچنین رهنمودهای لازم را به هسته های اصلی پرورش نوجوانان یعنی خانواده و مدرسه ارائه نمود تا از هدر رفتن نیروی فعال و سرمایه های ملی کشور جلوگیری شود. دانش آموزان دوره متوسطه و دانشجویان در معرض رویدادهای فراوانی قرار دارند. نگران آینده خود هستند، نسبت به شغل، تحصیلات، ازدواج، راضی نگه داشتن والدین، ایفای نقش خود در جامعه و استقلال زندگی اشتغال ذهنی دارند. این مسائل آنها را نگران می کند و ناخواسته دچار دلهره، سردرگمی و اضطراب می شوند. برای رفع این پدیده های نامطلوب، حمایتها و کمکها بایستی در جهت کاهش اضطراب دانش آموزان باشد تا از پس مسائل و مشکلات به خوبی بر آیند و بازدهی خوبی داشته باشند. اهمیت اضطراب امتحان از این نظر است که معلمان، مدیران، اولیاء، مراقبان جلسات امتحانی و برنامه ریزان آموزشی باید توانایی تشخیص و درمان عوامل و شرایط به وجود آورنده اضطراب و فشارهای روانی بر دانش آموزان را داشته باشند. تأثیر آن عوامل را بر سلامت جسم و روان و کارایی دانش آموزان مدنظر قرار دهند. دانش آموزان را در رویارویی با اضطراب امتحان راهنمایی کنند، اقدامات لازم را برای کاهش اضطراب بالا و چگونگی درمان و مقابله با این هیجان را به نحو مطلوبی آموزش دهند و عوامل جسمی و روانی دانش آموزان را به حداقل برسانند (بیابانگرد، ۱۳۷۹).

موضوع پژوهش و تحقیق در زمینه مسائل آموزش و پرورش و ارتقاء سطح کیفی آن در همه نظامهای آموزش و پژوهش از اهمیت و ضرورت آشکاری برخوردار است. پژوهشهای گسترده و متعدد در جهان در این زمینه گویای ضرورت و اهمیت پرداختن به چنین موضوعاتی است زیرا ارتقاء و ترقی هر جامعه ای به کیفیت نظام آموزش و پرورش آن جامعه بستگی دارد و بدون وجود منابع انسانی شایسته و با تواناییهای در سطوح بالا، انتظار ترقی و رشد اجتماعی و اقتصادی بیهوده و بی معناست. بنابراین ضرورت توجه به مهارتهای مطالعه در دانش آموزان از جمله مسائل اساسی در زمینه آموزش است. اهمیت این موضوع از آنجا بیشتر آشکار می شود که بدانیم بسیاری از علل و عوامل افت تحصیلی به دشواری و با صرف هزینه های بسیار قابل پیشگیری می باشند در حالی که آموزش مهارتهای مطالعه با هزینه بسیار ناچیزی در مقایسه با دیگر راههای کاهش افت تحصیلی قابل انجام است (آهنکوب نژاد، ۱۳۸۰).

با توجه به اینکه حدود یک سوم جمعیت کشور ما را دانش آموزان تشکیل می دهند و افت تحصیلی و اضطراب امتحان از مشکلات شایع خانواده ها هستند. لذا ضرورت بررسی رابطه متغیرهای مختلف با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان به طور عمیق و همه جانبه احساس میشود. به ویژه در مورد دانش آموزان که به قول امام خمینی (ره) آینده سازان این مملکت اسلامی هستند و سرنوشت این مملکت توسط آنها تعیین می شود (شهنی ییلاق و همکاران، ۱۳۸۶).

اهداف تحقیق

هدف کلی

هدف عمده پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مطالعه بر پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان است. یعنی شناسایی این مطلب که آموزش مهارت‌های مطالعه بر پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان اثر دارد یا خیر؟

اهداف فرعی

- بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان.
- بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مطالعه بر افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان.
- بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مطالعه بر پیشرفت تحصیلی با توجه به پایه تحصیلی دانش آموزان.
- بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مطالعه بر میزان اضطراب امتحان با توجه به پایه تحصیلی دانش آموزان.

فرضیه های تحقیق

- ۱- آموزش مهارت‌های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان تأثیر معناداری دارد.
- ۲- آموزش مهارت‌های مطالعه بر افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر معناداری دارد.
- ۳- آموزش مهارت‌های مطالعه تأثیر متفاوتی بر پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان کلاسهای دوم و سوم دبیرستان دارد.
- ۴- آموزش مهارت‌های مطالعه تأثیر متفاوتی بر میزان اضطراب امتحان دانش آموزان کلاسهای دوم و سوم دبیرستان دارد.

تعاریف نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش

متغیر مستقل: مهارت‌های مطالعه

مهارت‌های مطالعه به مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و فنون و هنرهای اطلاق می‌شود که مطالعه‌کننده با توسل به آنها می‌تواند به کسب بازدهی بیشتری از مطالعه خویش پردازد و شامل یک دوره آموزشی است که طی آن آموزش‌های ضروری برای کسب حداکثر بازدهی از مطالعه ارائه می‌شود (شجری، ۱۳۷۹).

مهارت‌های مطالعه شامل کلیه فنون و فعالیت‌هایی می‌شود که در هنگام مطالعه و خواندن به کمک خواننده می‌آید تا سریع‌تر و با درک بیشتر مطلب را بخواند و فرا بگیرد. مهارت‌های مطالعه عمدتاً در طول رشد فرد به صورت عادات درست و غلط در می‌آیند اما هر فردی با اندکی تلاش و تمرین روزانه بهتر خواندن و به طور کلی مهارت‌های صحیح مطالعه کردن را می‌تواند فرا بگیرد (آهنکوب نژاد، ۱۳۸۰).

مهارت‌های مطالعه به دامنه‌ای از رفتارها اطلاق می‌شود که یادگیرنده در حین مطالعه به کار می‌گیرد تا میزان یادگیری خود را به حداکثر برساند (بحرانی، ۱۳۷۸).

یادگیری به جریان دریافت محرک‌های محیطی به وسیله گیرنده‌های حسی، گذر این محرک‌ها از حافظه حسی و حافظه کوتاه مدت، معنی دار شدن و نهایتاً قرار گرفتن در حافظه درازمدت گفته می‌شود. بنابراین، هر تدبیری که جریان فوق را سهولت بخشد، یعنی به پردازش اطلاعات کمک کند در واقع به یادگیری و یادآوری کمک خواهد کرد. تدابیری که به این منظور توسط روانشناسان و صاحب‌نظران حوزه روان‌شناسی خبرپردازی ابداع شده به نام مهارت‌های یادگیری و مطالعه یا به طور دقیق‌تر راهبردهای شناختی و فراشناختی نامگذاری شده‌اند (سیف، ۱۳۸۴).

تعریف عملیاتی مهارت‌های مطالعه

آموزش راهبردهای مطالعه و یادگیری که در این پژوهش اجرا شد شامل: روش پس‌ختم، روش مردر، روش آموزش دوجانبه، روش مطالعه مشارکتی و روش پرسیدن دوجانبه.

متغیر وابسته: اضطراب امتحان^۱

اضطراب امتحان یکی از اضطراب‌های موقعیتی است که با عملکرد و پیشرفت تحصیلی میلیون‌ها دانش‌آموز در مراکز آموزشی رابطه تنگاتنگ دارد (کلارک و هیل، ۱۹۹۴).

اضطراب امتحان نوعی خوداشتغالی ذهنی است که با خودکم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می‌شود (ساراسون، ۱۳۸۱).

۱. test anxiety

اضطراب امتحان به عنوان تجربه ای ناخوشایند با درجات مختلف ، حیطة های نگرانی و هیجان پذیری را تحت تأثیر قرار داده و از کسب معلومات ، پردازش صحیح اطلاعات ، پیشرفت و بروز خلاقیت ها و استعدادها جلوگیری می کند و بدین سان مانع رشد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می گردد. به نظر میرسد که اضطراب امتحان بین سنین ۱۰ تا ۱۱ سالگی شکل گرفته و ثبات می یابد و تا بزرگسالی تداوم می یابد (شوارترز ، ۱۹۸۴ به نقل از شهنی بیلاق ، ۱۳۸۶)..

تعریف عملیاتی اضطراب امتحان

در این پژوهش به کمک نمره ای که فرد از پرسشنامه اضطراب امتحان TAI کسب می نماید سنجیده میشود. پرسشنامه مشتمل بر ۲۵ ماده است و حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است که هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند نشان دهنده اضطراب بیشتری است.

متغیر وابسته: پیشرفت تحصیلی

میزان افزایش توانایی های علمی و تحصیلی در مدت زمان معین در دانش آموزان در درسها بر حسب نمرات معدل به دست می آید (حسینی ، ۱۳۷۵)..

تعریف عملیاتی پیشرفت تحصیلی

ملاک پیشرفت تحصیلی در این تحقیق نمره معدل ترم ۱ و ۲ دانش آموزان بوده که توسط مسئول ثبت نمرات گزارش شده است.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَشْكُرَهُ إِلَّا بِحَمْدِهِ إِنَّكَ أَعْيُنُ عِبَادِكَ وَأَنَّكَ سَمْعُ عِبَادِكَ وَأَنَّكَ لَبُّ عِبَادِكَ إِنَّكَ فَاعِلُ مَا تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ