



**دانشکده ادبیات و علوم انسانی**

**گروه علوم تربیتی**

**پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد**

**در رشته روانشناسی تربیتی**

**مقایسه اثر بخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی و مهارت های حافظه بر کاهش اضطراب**

**امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه سال تحصیلی ۹۱-۹۰**

**تنظیم و نگارش:**

**الناز حسن پور**

**اساتید راهنما:**

**دکتر علی عیسی زادگان**

**دکتر فرزانه میکائیلی منیع**

**اساتید داور:**

**دکتر حسن قلاوندی**

**دکتر محمد حسنی**

**شهریور ۱۳۹۱**

**حق چاپ و نشر این اثر برای دانشگاه ارومیه محفوظ است**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم به

پدر و مادر عزیزم؛

آنها که وجودم برایشان همه رنج بوده و وجودشان برایم همه عمر،  
آنها که راستی قائم، در سگست قاتشان تجلی یافت، در برابر وجود کرامشان زانوی  
ادب بر زمین می نهم و بادلی ملو از عشق و محبت و خضوع بردستان بوسه می زنم.

و تقدیم به

خواهران عزیز و برادر کرامیم؛

که بزرگترین کنجینه های زندگیم هستند.

## باشکراز

مشهدارانی که چراغشان علم، افق نگاهشان خدمت به بشریت است و با پرتو نورانی هدایتگری در راه جمع آوری و تهیه ی این پایان نامه ایجاب ربه هر نحوی یاری و مساعدت نموده و بسان خورشید تابان از هیچ گلی دریغ نورزیده اند.

بر خود لازم میدانم شکر ویژه و اردتمندانه خویش را از استاد راهنمای اول بزرگوارم، سرکار خانم دکتر فرزانه میکائیلی منبع که زحمت راهنمایی این پروژه را بر عهده گرفتند و تنها در انجام این کار بلکه در تمام دوران تحصیل مرایاری نموده و همواره با کشاده

رویی خویش مرا پذیرا بوده و در راه حکم به انجام هزینه کار از هیچ کوششی دریغ ننموده اند برابر از نمونه که تاجان در این تن است خود راد محضر کرامتشان شاکردی بیش ندانسته و بر آن می بالم. همچنین از استاد راهنمای دوم جناب آقای دکتر علی عیسی زادگان

که در طی این دو سال در محضرشان شاکردی نموده ام و راهنمایی های ارزشمندشان در انجام این پژوهش سپاسگزارم.

از استاد ارجمندم سرکار خانم دکتر فریوزه سپریان آذرنیر قدردانی می نمایم.

از اساتید داور جناب آقای دکتر محمد حسنی و جناب آقای دکتر حسن قلاوندی نیز کمال شکر و قدردانی را دارم.

## و در پایان

از تمام دوستانم خصوصا معصومه عظیمی، دوست روزهای تنهائیم در غربت و عزیزان هم کلاسی خصوصا جناب آقای سعید

سعادت مند که طی این مدت به بنده لطف و عنایت داشته اند و از هیچ گلی فروگذار نکردند از صمیم قلب سپاسگزارم و از خداوند

منان برای تمامی این عزیزان آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون را خواهانم.

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حافظه و خودتنظیمی هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان انجام شده است. طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با گروه آزمایش و کنترل می باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه بود. نمونه پژوهش شامل ۴۵ نفر از دانش آموزان دختر مبتلا به اضطراب امتحان بودند که از طریق پرسشنامه اسپیلبرگر شناسایی و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) جایگزین شدند. شرکت کنندگان دو هفته بعد از آخرین جلسه مداخله، پرسشنامه اسپیلبرگر را تکمیل کردند. برنامه آموزش مهارت‌های حافظه به مدت ۸ جلسه، هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه و دو بار در هفته برای گروه آزمایش اجرا شد. همچنین برنامه آموزش خودتنظیمی به مدت ۷ جلسه، هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه و دو بار در هفته برای گروه آزمایش اجرا شد. گروه کنترل نیز آموزشی دریافت نکرد. داده ها با استفاده از روشهای آماری توصیفی و استنباطی از جمله آزمون کواریانس تحلیل شد. یافته ها نشان داد که آموزش مهارت‌های حافظه و خودتنظیمی هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان اثر مثبت و معناداری دارند ( $p < 0/05$ ). همچنین آزمون تعقیبی LSD نشان داد اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی نسبت به مهارت های حافظه در کاهش اضطراب امتحان مؤثرتر است ( $p = 0/021$ ). در مجموع یافته های پژوهش نشان داد اگرچه هردو روش مهارت‌های حافظه و خودتنظیمی هیجانی در کاهش اضطراب امتحان موثر بوده اند اما روش خودتنظیمی هیجانی نسبت به روش آموزش مهارت‌های حافظه مؤثرتر است.

واژگان کلیدی: خودتنظیمی هیجانی، مهارت های حافظه، اضطراب امتحان.

## فهرست مطالب

عنوان

صفحه

### فصل اول: کلیات

۱-مقدمه	۱
۱-۱- بیان مسأله	۲
۱-۲- ضرورت و اهمیت پژوهش	۷
۱-۳- اهداف پژوهش	۹
۱-۴- فرضیه‌ها	۱۰
۱-۵- سوال‌ها	۱۰
۱-۶- متغیرهای پژوهش	۱۱
۱-۷- تعاریف مفهومی متغیرها	۱۱
۱-۸- تعاریف عملیاتی متغیرها	۱۲
۲- فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش	
۲-۱- اضطراب	۱۴
۲-۲- دیدگاه‌های نظری مبانی روان‌شناختی اضطراب	۱۶
۲-۲-۱- دیدگاه شناختی	۱۶
۲-۲-۲- دیدگاه زیست‌شناختی	۱۶
۲-۲-۳- دیدگاه رفتاری	۱۶
۲-۲-۴- دیدگاه روان‌تحلیل‌گرا	۱۶
۲-۳- تعاریف اضطراب امتحان	۱۷
۲-۴- شیوع اضطراب امتحان	۱۹
۲-۵- نشانه‌های اضطراب امتحان	۲۰
۲-۶- مؤلفه‌های اضطراب امتحان	۲۲
۲-۷- علل اضطراب امتحان	۲۳
۲-۸- نظریه‌های اضطراب امتحان	۲۴
۲-۸-۱- نظریه شناختی-توجهی	۲۵
۲-۸-۲- نظریه فرایندهای تبادلی	۲۵
۲-۸-۳- نظریه نقص مهارت‌های مطالعه	۲۶
۲-۸-۴- نظریه نقص دوگانه	۲۶
۲-۸-۵- نظریه شناختی رفتاری	۲۷
۲-۸-۶- نظریه پردازش اطلاعات	۲۷

۲۸	۹-۲- شیوه های مقابله با اضطراب امتحان.....
۳۰	۱۰-۲- خودتنظیمی هیجانی.....
۳۳	۱۱-۲- تعاریف خودتنظیمی هیجانی.....
۳۵	۱۲-۲- راهبردهای تنظیم هیجان.....
۳۶	۱۳-۲- سبک های تنظیم هیجان.....
۳۶	۱-۱۳-۲- سبک های تنظیم هیجان شناختی سازگار.....
۳۶	۲-۱۳-۲- سبک های تنظیم هیجان شناختی ناسازگار.....
۳۷	۱۴-۲- مدل خودتنظیمی هیجانی برکینگ.....
۳۸	۱۵-۲- حافظه.....
۳۹	۱۶-۲- مهارت های حافظه.....
۴۳	۱۷-۲- مطالعه.....
۴۴	۱۸-۲- روش های مطالعه.....
۴۳	۱-۱۸-۲- مطالعه ی اجمالی.....
۴۴	۲-۱۸-۲- تندخوانی.....
۴۴	۳-۱۸-۲- عبارت خوانی.....
۴۴	۴-۱۸-۲- دقیق خوانی.....
۴۴	۵-۱۸-۲- خواندن تجسسی.....
۴۵	۶-۱۸-۲- روش خواندن برای درک زیبایی و جنبه های هنری.....
۴۵	۷-۱۸-۲- خواندن انتقادی.....
۴۵	۱۹-۲- بهداشت مطالعه.....
۴۵	۱-۱۹-۲- هوا و نور.....
۴۶	۲-۱۹-۲- جهت تابش نور.....
۴۶	۳-۱۹-۲- استفاده از نور غیر مستقیم.....
۴۶	۴-۱۹-۲- فاصله مناسب چشمها با کاغذ.....
۴۷	۵-۱۹-۲- عدم استفاده از کاغذ شفاف.....
۴۶	۶-۱۹-۲- رنگ مرکب یا خودکار.....
۴۶	۷-۱۹-۲- استراحت متناوب چشمها.....
۴۷	۸-۱۹-۲- وضع نشستن به هنگام مطالعه.....
۴۸	۹-۱۹-۲- مطالعه هنگام حرکت.....
۴۷	۱۰-۱۹-۲- صرف غذا و مطالعه.....

۴۷	۲-۱۹-۱۱-تنظیم تنفس هنگام مطالعه.....
۴۸	۲-۱۹-۱۲-آرامش فکری.....
۴۸	۲-۱۹-۱۳-ورزش و مطالعه.....
۴۸	۲-۲۰-راهبردهای مطالعه.....
۴۸	۲-۲۰-۱-روش اس کیو ۴ آر.....
۴۹	۲-۲۰-۲-روش کاپس.....
۵۰	۲-۲۰-۳-روش مردر.....
۵۱	۲-۲۰-۴-روش آموزش دوجانبه.....
۵۳	۲-۲۰-۵-روش مطالعه مشارکتی.....
۵۲	۲-۲۰-۶-روش پرسیدن دوجانبه.....
۵۳	۲-۲۱-نقش تمرکز در حافظه، مطالعه و یادگیری.....
۵۴	۲-۲۲-جمع بندی.....
	۳-فصل سوم: روش شناسی
۵۵	۳-۱-روش پژوهش.....
۵۵	۳-۲-جامعه آماری.....
۵۵	۳-۳-حجم نمونه.....
۵۵	۳-۴-ابزار اندازه گیری.....
۵۶	۳-۵-روش اجرا.....
۹۳	۳-۶-روش تجزیه و تحلیل داده ها.....
	۴-فصل چهارم: یافته های پژوهش
۹۳	۴-۱-آزمون فرضیه ها.....
۹۳	۴-۱-۱-فرضیه اول.....
۹۴	۴-۱-۲-فرضیه دوم.....
۹۶	۴-۱-۳-فرضیه سوم.....
۹۸	۴-۱-۴-فرضیه چهارم.....
۱۰۰	۴-۲-سؤال های پژوهشی.....
۱۰۰	۴-۲-۱-سؤال یک پژوهش.....
۱۰۳	۴-۲-۲-سؤال دوم پژوهش.....
۱۰۵	۴-۲-۳-سؤال سوم پژوهش.....
۱۰۸	۴-۳-جمع بندی.....



## ۵- فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۱۰۹.....	۵-۱- بررسی فرضیه‌ها.....
۱۰۹.....	۵-۱-۱- فرضیه اول.....
۱۱۲.....	۵-۱-۲- فرضیه دوم.....
۱۱۵.....	۵-۱-۳- فرضیه سوم.....
۱۱۷.....	۵-۱-۴- فرضیه چهارم.....
۱۱۹.....	۵-۲- بررسی سؤال‌های پژوهش.....
۱۱۹.....	۵-۲-۱- سؤال یک پژوهش.....
۱۲۲.....	۵-۲-۲- سؤال دوم پژوهش.....
۱۲۳.....	۵-۲-۳- سؤال سوم پژوهش.....
۱۲۴.....	۵-۳- جمع بندی و نتیجه گیری.....
۱۲۵.....	۵-۴- محدودیت‌ها.....
۱۲۶.....	۵-۵- پیشنهادها.....
۱۲۶.....	۵-۵-۱- پیشنهادهای کاربردی.....
۱۲۶.....	۵-۵-۲- پیشنهادهای پژوهشی.....
۱۲۷.....	منابع فارسی.....
۱۳۱.....	منابع لاتین.....

## فهرست جدول

صفحه	جدول
۹۳	جدول شماره ۴-۱: اطلاعات توصیفی نمرات پیش آزمون و آزمون تی مستقل برای مقایسه عملکرد گروه آزمایش و کنترل در متغیر اضطراب امتحان.
۹۴	جدول شماره ۴-۲: اطلاعات توصیفی نمرات پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر اضطراب امتحان.
۹۴	جدول شماره ۴-۳: نتایج آزمون تی مستقل روی تفاضل نمرات پیش آزمون و پس آزمون برای متغیر اضطراب امتحان در گروه آزمایش و کنترل.
۹۵	جدول شماره ۴-۴: اطلاعات توصیفی نمرات پیش آزمون و آزمون تی مستقل برای مقایسه عملکرد گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه های اضطراب امتحان.
۹۵	جدول شماره ۴-۵: اطلاعات توصیفی نمرات پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه های اضطراب امتحان.
۹۶	جدول شماره ۴-۶: نتایج آزمون تی مستقل روی تفاضل نمرات پیش آزمون و پس آزمون برای مؤلفه های اضطراب امتحان در گروه آزمایش و کنترل.
۹۷	جدول شماره ۴-۷: اطلاعات توصیفی نمرات پیش آزمون و آزمون تی مستقل برای مقایسه عملکرد گروه آزمایش و کنترل در متغیر اضطراب امتحان.
۹۷	جدول شماره ۴-۸: اطلاعات توصیفی نمرات پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر اضطراب امتحان.
۹۸	جدول شماره ۴-۹: نتایج آزمون تی مستقل روی تفاضل نمرات پیش آزمون و پس آزمون برای متغیر اضطراب امتحان در گروه آزمایش و کنترل.
۹۸	جدول شماره ۴-۱۰: اطلاعات توصیفی نمرات پیش آزمون و آزمون تی مستقل برای مقایسه عملکرد گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه های اضطراب امتحان.
۹۹	جدول شماره ۴-۱۱: اطلاعات توصیفی نمرات پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه های اضطراب امتحان.
۹۹	جدول شماره ۴-۱۲: نتایج آزمون تی مستقل روی تفاضل نمرات پیش آزمون و پس آزمون برای مؤلفه های اضطراب امتحان در گروه آزمایش و کنترل.
۱۰۰	جدول شماره ۴-۱۳: نتایج تحلیل مربوط به ارزیابی همگنی بین شیب های گروه آزمایش و کنترل در متغیر اضطراب امتحان.
۱۰۱	جدول شماره ۴-۱۴: نتایج تحلیل کواریانس دو گروه آزمایش و کنترل در نمره های اضطراب امتحان.

صفحه	جدول
۱۰۲	جدول شماره ۴-۱۵: خلاصه یافته های توصیفی نمرات گروه های آزمایش و کنترل بعد از حذف اثر پیش آزمون در گروه های مورد مطالعه در متغیر اضطراب امتحان ( $N=45$ ).
۱۰۲	جدول شماره ۴-۱۶: آزمون تعقیبی <i>LSD</i> در مؤلفه اضطراب امتحان.
۱۰۳	جدول شماره ۴-۱۷: نتایج تحلیل مربوط به ارزیابی همگنی بین شیب های گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه هیجان اضطراب امتحان.
۱۰۴	جدول شماره ۴-۱۸: نتایج تحلیل کواریانس دو گروه آزمایش و کنترل در نمره های مؤلفه هیجان اضطراب امتحان.
۱۰۴	جدول شماره ۴-۱۹: خلاصه یافته های توصیفی نمرات گروه های آزمایش و کنترل بعد از حذف اثر پیش آزمون در گروه های مورد مطالعه در متغیر مؤلفه هیجان اضطراب امتحان ( $N=45$ ).
۱۰۵	جدول شماره ۴-۲۰: آزمون تعقیبی <i>LSD</i> در مؤلفه هیجان اضطراب امتحان.
۱۰۶	جدول شماره ۴-۲۱: نتایج تحلیل مربوط به ارزیابی همگنی بین شیب های گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه شناخت اضطراب امتحان.
۱۰۶	جدول شماره ۴-۲۲: نتایج تحلیل کواریانس دو گروه آزمایش و کنترل در نمره های مؤلفه شناخت اضطراب امتحان.
۱۰۷	جدول شماره ۴-۲۳: خلاصه یافته های توصیفی نمرات گروه های آزمایش و کنترل بعد از حذف اثر پیش آزمون در گروه های مورد مطالعه در مؤلفه شناخت اضطراب امتحان ( $N=45$ ).
۱۰۷	جدول شماره ۴-۲۴: آزمون تعقیبی <i>LSD</i> در مؤلفه شناخت اضطراب امتحان. ص

# فصل اول

## کلیات

## ۱- مقدمه

اضطراب<sup>۱</sup> به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه جوامع، به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد. فقدان اضطراب یا اضطراب بیمارگونه ممکن است ما را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد. اضطراب در حد متعادل و سازنده ما را وادار می‌دارد که برای انجام امور خود، به موقع و مناسب تلاش کرده، بدین ترتیب زندگی خود را بادوام تر و بارورتر سازیم (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۸، ص ۸۲). بندرت اتفاق می‌افتد که در خلال فرآیند نوجوانی بحرانهای اضطراب مشاهده نگردند، گاهی این اضطراب به طور ناگهانی و زمانی به صورت تدریجی ظاهر می‌شود. گاهی فراگیر است و زمانی بالعکس در خلال چند ساعت پایان می‌پذیرد. بنابراین، اضطراب به منزله بخشی از زندگی کودکان و نوجوانان، یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت آنها را تشکیل می‌دهد و از این زاویه است که پاره‌ای از اضطرابهای دوران کودکی و نوجوانی را می‌توان بهنجار تلقی کرد و تاثیر مثبت آنها را بر فرآیند تحول پذیرفت. چون این فرصت را برای افراد فراهم می‌آورد که مکانیزم‌های سازشی خود را در جهت مواجه با منابع استرس‌زا و اضطراب آور گسترش دهند. بالعکس، اضطراب مرضی نیز وجود دارد که به منزله منبع شکست و سازش نایافتگی به شمار می‌رود و طیف وسیعی از اختلالهای شناختی و بدنی تا ترسهای غیر موجه و وحشتزدگی را شامل می‌شود و فرد را از بخش عمده‌ای از امکاناتش محروم می‌کند (دادستان، ۱۳۷۶، ص ۳۱).

در جریان رشد، کودکان و نوجوانان طیف وسیعی از اضطرابها را تجربه می‌کنند گاه این اضطرابها از آنچنان شدتی برخوردار هستند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازند. اضطراب امتحان نوعی شایع از اضطراب عملکرد است که در بررسی‌های مختلف ۱۰ تا ۳۰٪ دانش‌آموزان و دانشجویان را درگیر می‌سازد (ابوالقاسمی، ۱۳۷۴؛ ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۸، ص ۸۲؛ سرگلزایی محمد و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۳۴).

اضطراب امتحان<sup>۲</sup> اصطلاحی کلی است که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره توانایی هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند موقعیت امتحان است. موقعیتهایی که او را در معرض ارزشیابی قرار می‌دهند و مستلزم حل مشکل یا مساله هستند. افراد دارای اضطراب امتحان بالا به فعالیتهای نامربوط وا داشته می‌شوند که این رفتارها به عملکرد آسیب رسانده یا آن را مختل می‌کنند (لشگری پور و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۲).

<sup>۱</sup> . Anxiety

<sup>۱</sup> . Test anxiety

با توجه به این امر از شیوه های درمانی متعددی برای کاهش پدیده اضطراب امتحان استفاده می کنند؛ که از آن جمله می توان به دارو درمانی، روان درمانی از نوع حساسیت زدایی منظم، شناخت درمانی و درمان شناختی- رفتاری نام برد (کرافورد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱، ص ۱۱۸۲). در دو دهه اخیر بر روش های شناختی درمان اضطراب امتحان تمرکز بیشتری شده است. اخیرا مداخلات شناختی و رفتاری در کاهش اضطراب امتحان حمایت های تجربی قوی دریافت کرده اند (کخ و فرنچ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱، ص ۴۵). از جمله این روش ها می توان به آموزش خودتنظیمی هیجانی و مهارت های حافظه اشاره کرد.

### ۱-۱- بیان مسأله

اضطراب امتحان یک پدیده جهانی است. این پدیده یک مشکل آموزشی مهمی است که سالانه میلیونها دانش آموز را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد (هیل<sup>۳</sup>، ۱۹۸۴، ص ۲۴۵). کثرت نوشته ها و تحقیقات انجام شده در پنجاه سال اخیر بیانگر اهمیت و توجه خاص کشورهای مختلف به این پدیده است. اگر فرد، دانشجو یا دانش آموزی، با شنیدن خبر شروع امتحان، دیدن برنامه امتحانی، یا در هنگام امتحان دادن، تشویش پیدا کند و از خود دلهره نشان دهد، می توان از «اضطراب امتحان» سخن به میان آورد (ساراسون<sup>۴</sup>، ۱۹۸۸، ص ۴).

آرکین اضطراب امتحان را ناشی از احساس ناکارآمدی و درماندگی دانسته، آن را با کاهش عملکرد مرتبط می داند. این یک واقعیت است که افزایش اضطراب با کاهش کارآمدی تحصیلی مرتبط است؛ زیرا اضطراب به طور موقت توانایی عقلی معمولی فرد را دچار اختلال می کند. اضطراب امتحان در سنین ۱۲ - ۱۰ سالگی شکل می گیرد و در ۲۵٪ از دانش آموزان اضطراب امتحان آسیب زا بوده و با افزایش سن میزان آن افزایش می یابد (کینگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸، ص ۱۲). دانش آموزان نیز هنگام امتحان دستخوش اضطراب می شوند که این امر بر پردازش اطلاعات آنان تأثیر گذاشته و اثر زیادی بر عملکرد تحصیلی آنان دارد (مکدونالد<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱، ص ۱۲). در نتیجه کارایی دانش آموز در زمان اضطراب امتحان نسبت به زمانی که مشغول گوش دادن به درس می باشد کمتر می شود (هانگ<sup>۷</sup>، ۱۹۹۸، ص ۵۱).

اغلب مطالعات تأکید بر وجود رابطه قوی بین عملکرد تحصیلی و سطح اضطراب امتحان دارند در صورتیکه در بعضی از مطالعات این ارتباط با شدت کمتر مشاهده شده و در یک مطالعه هیچ رابطه معنی

<sup>۱</sup> . Crawford

<sup>۲</sup> . Keogh & French

<sup>۳</sup> . Hill

<sup>۴</sup> . Sarason

<sup>۵</sup> . Knight

<sup>۶</sup> . Mcdonald

<sup>۷</sup> . Hong

داری مشاهده نشده است (لیو و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶، ص ۵۰). هانکوک به بررسی رابطه میان اضطراب ناشی از امتحان و سطح ارزیابی مورد انتظار از آن پرداخت و دریافت که آن دسته از دانش آموزانی که احساس می کنند در معرض ارزیابی مهمتری قرار دارند از میزان اضطراب بیشتری رنج می برند و در آزمون کنش بسیار ضعیف تری قرار دارند و در نتیجه انگیزه آنان به مراتب پایین تر آمده است (هانکوک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱، ص ۲۸۴).

پژوهش هایی که در این زمینه به عمل آمده است، نشان می دهد اضطراب امتحان با کاهش کارآمدی تحصیلی همراه است (کاوینگتون و اوملیچ<sup>۳</sup>، ۱۹۸۷، ص ۳۹۸) به خصوص افرادی که اضطراب بالایی دارند، حاصل کمتری از امتحان نصیبشان می شود. دانش آموزانی که دچار اضطراب امتحان هستند به منزله فردی توصیف می شود که مواد درسی را می داند ولی شدت اضطراب، مانع از آن می شود که معلومات خود را در امتحان به منصفه ظهور برساند. در نتیجه انتظار می رود بین نمرات امتحان و نمرات اضطراب یک رابطه معکوس برقرار باشد (سرگلزایی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۳۴).

هومند در مطالعه خود که در سال ۱۳۷۳ انجام داد، اظهار نموده است که میانگین نمرات اضطراب امتحان دانش آموزان ایرانی بالاتر از میانگین نمرات اضطراب امتحان دانش آموزان آمریکایی می باشد. بر اساس برآورد پژوهشگران در پژوهش های مختلف میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش آموزان ایرانی ۱۷/۲ درصد گزارش شده است (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۱). این پژوهش ها نشان می دهند که اضطراب امتحان در ایران نیز مشکل آموزشی مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

این پدیده مهم «شناختی - هیجانی» که نقش منفی بسزایی در عملکرد تحصیلی نوجوانان و جوانان ایفا می کند، مدت هاست که مورد توجه روان شناسان قرار داشته است. در واقع، اضطراب امتحان نوعی احساس «خود - کم انگاری» است که فرد درباره توانایی خود تردید داشته و منجر به ارزیابی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت تحصیلی می شود (کلارک<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹).

طبق نظر دیفنباخر و هولندورث<sup>۵</sup> (۱۹۸۵، ۱۹۸۹) به نقل از کاسادی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴، ص ۳۱۴) افراد مبتلا به اضطراب امتحان، توجه خود را بر فعالیت های نامربوط به تکلیف، اشتغال ذهنی همراه با دلواپسی، انتقاد از خود و نگرانی های جسمانی معطوف ساخته و توجه و تمرکز کمتری بر تلاش و کوشش های تکلیف محوری دارند، که این امر موجب افزایش اضطراب و کاهش عملکرد تحصیلی آنان می شود. در مقابل افکار مرتبط با تکلیف و ارزیابی های مثبت از خود به بهبود عملکرد کمک می نماید. بنابراین، افکار نامربوط و خودارزیابی

1. Liu & et al.

2. Hancock

3. Covington & Omelich

4. Clark

5. Deffenbacher & Holand worth

6. Cassidy

های منفی به عنوان بازدارنده تکلیف و افکار مربوط به تکلیف و خودارزیابی های مثبت تسهیل کننده های تکلیف هستند در نتیجه درمان های مبتنی بر شناخت مانند آموزش خودتنظیمی هیجانی و مهارت های حافظه در اصلاح و کاهش افکار منفی و ناخوشایند و متعاقب آن کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی می توانند موفقیت آمیز باشند.

تنظیم هیجان ها و آموزش خود تنظیمی هیجانی یکی از راههای درمان اضطراب امتحان دانش آموزان و دانشجویان است. نخستین تحقیقات اضطراب امتحان (۱۹۵۰-۱۹۰۰) اساسا واکنش های فیزیولوژیکی که ناشی از فعال شدن دستگاه عصبی خودمختار امتحان شونده ها در طول امتحان های اضطراب برانگیز را بررسی کردند. (اسپیلبرگر- واگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵ ص ۵). با وجود تحقیقات زیادی که بر روی اضطراب امتحان انجام شده است تنها چند مطالعه به استراتژی تنظیم هیجانی دانش آموزان در طول امتحان دادن اشاره کرده اند .

توانایی در کنترل یک هیجان ویژگی مهمی است که هر فرد باید دارا باشد. هدف تنظیم هیجان تنها فرونشاندن هیجان های نامطلوب نیست بلکه می خواهد همیشه فرد در یک موقعیت آرام، هیجان هایش را بروز دهد. در عوض تنظیم هیجان جریان نظارت، ارزیابی کردن و تغییر تجربه های هیجان را شامل می شود (تامپسون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴). تنظیم هیجان در مدیریت هیجان ها نقش اساسی ایفا می کند (سارنی ، مومه و کمپوس<sup>۳</sup>، ۱۹۹۸، ص ۲۳۷).

سیسچت، گانیبان و بارت<sup>۴</sup> (۱۹۹۱، ص ۱۵) تنظیم هیجان را به عنوان فاکتورهای عالی و درونی ارگانیسم که که به وسیله انگیزش هیجانی ارجاع داده، مهار شده، دگرگون شده و تعدیل می شود به منظور توانمند کردن یک فرد در وظیفه مناسب خود، تعریف کرده اند.

اسچوتز و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۰۴، ص ۲۶۷) نتیجه گرفتند که " تنظیم هیجانی در طول امتحان یک مقیاس است که شامل ۳ بعد مهم و ۳۹ ماده است.

مفهوم کلی تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه شناختی دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان دارد (تامپسون<sup>۶</sup>، ۱۹۹۱، ص ۲۶۹؛ اوکسنر و گروس<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵، ص ۲۴۳). به عبارت دیگر، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب زا برای آنها اطلاق می

<sup>۱</sup> . Spielberger & Vagg

<sup>۲</sup> . Thompson

<sup>۳</sup> . Saarni & Mumme & Campos

<sup>۴</sup> . Cicchetti & Ganiban & Barnett

<sup>۵</sup> Schutz & et al.

<sup>۶</sup> . Thompson

<sup>۷</sup> . Ochsner & Gross



گردد. برطبق تحقیقی که اسچوتز و همکاران (۲۰۰۴، ص ۲۵۷) در زمینه تنظیم هیجان در طول دوره امتحان انجام دادند عنوان کردند که تنظیم هیجان در طول امتحان دادن می تواند دارای سه بعد باشد و به کاهش اضطراب امتحان کمک کند: فرایند تمرکز تکلیف - فرایند تمرکز هیجان و فرایند ارزیابی شناختی.

فرایند تمرکز تکلیف شامل با خود حرف زدن دانش آموزان در طول امتحان است در حالی که به آنها کمک می کند بر امتحان بیشتر از هیجانهایشان در طول زمان امتحان تمرکز کنند. برای مثال راهبرد تمرکز تکلیف شامل نظارت در طول امتحان، یافتن مفهوم اصلی سؤال و از میان برداشتن حواس پرتی است. از طرف دیگر راهبرد تمرکز هیجان، تمرکز دانش آموزان را از تکلیف به سمت احساسات و اندیشه های وابسته به تکلیف سوق می دهد. این شامل با خود حرف زدن (گفتار درونی) به شکل خود سرزنشی و آرزومند یک فکر خوب بودن است (امیدوار است که مشکل دور خواهد شد). این نوع گفتار درونی، اضطراب را در طول امتحان افزایش می دهد و تاثیر هیجان ها را طولانی مدت و شدید می کند (اسکاتز و دیویس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰، ص ۲۴۶).

در نهایت فرایند ارزیابی شناختی، قضاوت دانش آموزان را درباره امتحان و توانایشان به منظور حل مشکلاتی که در طول امتحان رخ می دهد، می سازد. این قضاوت ها از راههایی که دانش آموز در زندگی جستجو می کند تاثیر می پذیرند. این ابعاد توجه را تعداد زیادی از محققان در حوزه هیجان ها بدست آورده اند. بر این اساس پژوهشگران و متخصصان حوزه اضطراب به شکل کلی معتقدند مشکل در تنظیم هیجانی و نقص در بکارگیری راهبردهای مربوط به آن احتمالا می تواند ایجاد کننده اضطراب باشد. در این راستا، مطالعه کاپا آیدین<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) نشان داده است نقائص تنظیم هیجان می توانند موجب بروز اضطراب شوند. آنها به بررسی این مسئله که تا چه میزان، هیجان های دانش آموزان دبیرستانی خصوصا (اضطراب) در حین امتحان، از طریق تنظیم هیجانی پیش بینی شود پرداختند. نمونه پژوهش شامل ۱۰۵۵ نفر بود که یافته های تحلیل رگرسیون نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجانی به طور معنی داری، اضطراب امتحان را پیش بینی کرده، در نتیجه یافته ها حاکی از آن بود که تنظیم هیجانی رابطه مثبت معنی داری با اضطراب امتحان دارد.

اسکاتز، بنسون و دجیر-جن بی<sup>۳</sup> (۲۰۰۸، ص ۲۷۸) در تحقیقی نقش انگیزه های گرایشی-اجتنابی، هیجان های مربوط به امتحان و تنظیم هیجان مرتبط با امتحان را مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند که انگیزه های گرایشی-اجتنابی و فرآیند ارزشیابی شناختی در پرسشنامه تنظیم هیجان مرتبط با آزمون، تاثیرات مستقیم و غیر مستقیمی بر هیجان های خوشایند و ناخوشایند مرتبط با امتحان دارد. همچنین

<sup>۱</sup> . Schutz & Davis

<sup>۲</sup> . Capaydin

<sup>۳</sup> . Schutz & Benson & Decuir-Gunby

یافته ها حاکی از آن بود که تنظیم هیجانی رابطه مثبت معنی داری با اضطراب امتحان دارد. اما تاکنون پژوهشی درباره آموزش تنظیم هیجانی بر اضطراب امتحان انجام نشده است. اما با توجه به این که اضطراب امتحان نوعی اضطراب بشمار می آید احتمالا یکی از علت های این نوع هم مشکلات تنظیم هیجانی خواهد بود.

طبق آن چه گفته شد بنظر می رسد اصلاح و آموزش راهبردهای کارآمد تنظیم هیجانی بتواند به بهبود علائم و نشانه های اضطراب بیانجامد. در جستجوی ادبیات پژوهشی مطالعه ای در این زمینه بدست نیامد به همین سبب مطالعه حاضر نخستین پژوهشی است که تلاش خواهد کرد تاثیر اصلاح راهبردهای تنظیم هیجانی را بر کاهش اضطراب بسنجد.

از علل دیگری که برخی از روانشناسان برای اضطراب امتحان طرح کرده اند مشکلات حافظه ای است. از لحظه ورود محرک به حافظه حسی تا لحظه انتقال اطلاعاتی که معرف آن محرک است به حافظه دراز مدت، در چند مرحله حذف اطلاعات یا فراموشی صورت می پذیرد. علت اصلی حذف اطلاعات یا فراموشی از حافظه حسی بی توجهی است. دلیل عمده حذف اطلاعات یا فراموشی از حافظه کوتاه مدت جانشینی است و دلایل به یاد نیامدن اطلاعات یا فراموشی آنها از حافظه درازمدت عبارتند از واپس زدن، تداخل و مشکلات بازیابی است که صاحب نظران عمده ترین دلیل را مشکلات بازیابی می دانند (سیف، ۱۳۸۷، ص ۵۳). به نظر می رسد با آموزش مهارت های حافظه ای و حل مشکلات حافظه ، اضطراب امتحان افراد کاهش می یابد.

از طرفی چندین محقق پیشنهاد کرده اند که آموزش مهارت های حافظه در درمان اضطراب امتحان ضروری است (گونزالز<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵، ص ۱۱۳). بنجامین و همکاران<sup>۲</sup> (۱۹۸۷، ص ۱۳۴) دریافتند که دانش آموزانی که در هنگام مطالعه دارای ضعف در پردازشگری اطلاعات و سازماندهی مطالب هستند، هنگام امتحان اضطراب بیشتری را تجربه می کنند.

شیوه ها و مهارت های حافظه در مراحل مختلف چرخه یادگیری- امتحان، یعنی مراحل سه گانه قبل، حین و بعد از امتحان تاثیر می گذارند. اورسون، اسمودلاک و توبیاس<sup>۳</sup> (۱۹۹۵)، به نقل از کاسادی<sup>۴</sup> (۲۰۰۴، ص ۳۱۵) بیان می کنند که دانشجویان با اضطراب امتحان بالا در مرحله آمادگی برای امتحان در فرایندهای مختلف پردازش اطلاعات از جمله رمزگردانی و ذخیره سازی مطالب، نقص های اساسی دارند که این نقایص موجب تضعیف یادگیری شده و در حین امتحان موجب عملکرد ضعیف می

<sup>۱</sup> . Gonzalez

<sup>۲</sup> . Benjamin & et al.

<sup>۳</sup> . Everson & Smodlaka & Tobias

<sup>۴</sup> . Cassady

شوند. ضعف عملکرد متعاقبا موجب فعال شدن افکار منفی و نامربوط به تکلیف شده و نگرانی فرد را افزایش می دهد. افزایش نگرانی نیز پاسخ های هیجانی را فرا خوانده و یا موجب تشدید آنها می شود. به نحوی که فرد را در توجه به تکلیف ناتوان می سازد. بنابراین نقص در مرحله آمادگی، دلواپسی و برانگیختگی در حین امتحان را سبب می شود که نتیجه آن کاهش جدی در عملکرد است. پس از امتحان نیز شخص با توجه به نحوه عملکرد خود در امتحانات، در خصوص توانایی ها و تکالیف آتی خود دچار ارزیابی های منفی شده و با افزایش نگرانی دچار اضطراب بالا می شود. در مقابل، آموزش مهارت های حافظه با رفع نقایص پردازش اطلاعات و افزایش فراشناخت در مراحل مختلف چرخه یادگیری - امتحان موجب کاهش اضطراب و بهبود عملکرد می شود.

در مطالعه ای نقش فراشناخت را به عنوان میانجی بر اضطراب امتحان و رویکرد مطالعه کردن و مهارت های حافظه بررسی کردند نتایج نشان داد که مطالعه کردن میانجی فراشناختی است که بر اضطراب امتحان تاثیر دارد (اسپدا و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶، ص ۶۲۱). همچنین آلن (۱۹۸۰)، میشل و همکاران (۱۹۸۵) نشان دادند که گاهی مهارت های حافظه به تنهایی در کاهش اضطراب امتحان مؤثر بوده است. از طرف دیگر نتایج اکثر مطالعات نشان داده است که ترکیبی از حساسیت زدایی به همراه مهارت های حافظه، می تواند در کاهش اضطراب امتحان و بهبود عملکرد تحصیلی مؤثر باشد و مهارت های مطالعه به تنهایی مؤثر نیست (تریون<sup>۲</sup>، ۱۹۸۰، ص ۳۶۹).

بنابراین با توجه به شیوع بالای اضطراب امتحان در سطح آموزشگاهها و ایجاد اختلال در دستیابی به اهداف آموزشی و ایجاد مشکلات گوناگون آموزشی، صرف وقت دانشجویان و استادان، ایجاد تاثیر منفی در عزت نفس، انگیزه، موفقیت و کارآمدی و عملکرد تحصیلی و با توجه به اهمیت راهبردهای خودتنظیمی هیجانی و اثر نامطلوب اضطراب امتحان بر عملکرد دانش آموزان و آشنایی کم دانش آموزان با راهبردهای خودتنظیمی هیجانی و مهارت های حافظه مطالعه حاضر در پی بررسی این مساله است که آیا آموزش خودتنظیمی هیجانی و مهارت های حافظه می تواند اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه را کاهش می دهد؟

## ۱-۲- ضرورت و اهمیت انجام پژوهش

اهمیت شناسایی اضطراب امتحان به این علت است که با توجه به اینکه در جهان کنونی هر فردی بسته به تجربیات و شخصیت خود می تواند کم و بیش اضطراب را تجربه نماید. در گروه کثیری از دانش

<sup>۱</sup> . Spada & et al.

<sup>۲</sup> . Tryon

آموزان هنگام موقعیت امتحان، اضطراب گسترده ای بوجود می آید و موجبات تقلیل کارآمدی تحصیلی و به تبع آن، افسردگی آنها را فراهم کرده و جامعه را از بخش قابل توجهی از نیروی انسانی خود محروم می سازد. بنابراین تشخیص و متمایز کردن این گروه از دانش آموزان ضروری به نظر می رسد تا بتوان با استفاده از فنون درمانگری متفاوت به کاهش اضطراب آنها پرداخت و مانعی در راه شکست ها و پریشانی های حاصل از این اضطراب را ایجاد کرد.

یکی از دغدغه ها و نگرانی های نظام آموزشی، مساله اضطراب دانش آموزان و دانشجویان است. اغلب دانش آموزان نمرات خوبی در طول ترم دارند، اما در امتحانات پایان ترم افت نمره دارند که می تواند به علت سطح اضطراب زیاد آنها باشد. میزان کم استرس در طول دوره امتحانات برای انجام مطالعه لازم و ضروری است. اما گاهی اضطراب دانشجویان به حدی است که فعالیت های آنها را محدود می سازد(هروی کریمویی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴، ص ۸۷).

هر کشوری دارای سیستم آموزشی خاص خود می باشد و در درون این نظام با مشکلات عدیده ای روبه رو هستند، یکی از مشکلاتی که هر نظام آموزشی با آن مواجه است افت تحصیلی دانش آموزان در تعدادی از دروس می باشد. افت تحصیلی علل گوناگونی دارد. یکی از دلایل افت تحصیلی دانش آموزان داشتن اضطراب زیاد در حین امتحان می باشد که امروزه تحت عنوان اضطراب امتحان از آن یاد می کنند. اضطراب امتحان عبارت از نگرانی فرد در مورد عملکرد (انتظار شکست)، استعداد و توانایی خویش (برای مثال افکار مربوط به خود کم انگاری) به هنگام امتحان و موقعیت های ارزیابی می باشد(کالوا و همکاران<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲، ص ۱۲۶).

دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بوسیله خودگویی های منفی دچار حواس پرتی می شوند و در تمرکز بر روی تکلیف مورد نظر با مشکل مواجه هستند. این دانش آموزان دچار اشتغال فکری همراه با نگرانی هستند، مدام از خود انتقاد می کنند و در نتیجه توجه کمتری به تکالیف مربوط به خود دارند و همین امر باعث کاهش عملکرد آنان می شود(کاسادی و جانسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲، ص ۲۷۲).

در مورد ضرورت و اهمیت مطالعه درباره اضطراب امتحان می توان گفت محیط مدرسه و آموزشگاه منبع بسیاری از مشکلات مربوط به اضطراب است که توسط کودکان و نوجوانان تجربه می شود. اضطراب امتحان که نوعی اضطراب آموزشگاهی است، مشکلی شایع و بازدارنده است. بر اساس برآورد پژوهشگران،

<sup>۱</sup> . Heravi Karimooe & et al.

<sup>۲</sup> . Calvo & et al.

<sup>۳</sup> . Cassady & Johnson