

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه سمنان

دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی
پایان نامه ی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

رابطه بین اضطراب مدرسه و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی

استاد راهنما:

خانم دکتر معصومه خسروی

استاد مشاور:

خانم دکتر پروین رفیعی نیا

پژوهشگر:

اکرم امیرفرهنگی

سال تحصیلی: ۹۰-۸۹

تقدیم به همسر و نگار زندگی که برایم الگوی

محبت، عشق،

فداکاری و ایثار در زندگی بوده و می باشد.

تقدیم به شکوفه های زندگی، رضا و الهه که

دوری از خانه

را تحمل کردند.

سپاسگزاری:

حمد و سپاس فراوان مخصوص آن خدای باریتعالی که بر بنده خویش رحمت بیکران خود را عنایت فرمود و نعمت پویندگی در راه کسب علم و معرفت، ارزانی نمود.

با تشکر از تمامی استادان عزیزم که موفقیت تحصیلی خویش را مدیون زحمات ایشان می دانم و به مصداق حدیث شریف، "من علمنی حرفاً فقد صیرنی عبداً" ، خویش را بنده آنان دانسته و سپاسگذار تمامی جان نثاری های ایشان می باشم.

سپاس فراوان از استاد عزیزم خانم دکتر معصومه خسروی که رسالت راهنمایی این پژوهش را بر عهده داشتند و از خانم دکتر پروین رفیعی نیا که مشاورت این پژوهش را پذیرفتند تشکر می کنم.

شایسته است از تمامی عزیزانی که در رابطه این پژوهش مرا یاری نمودند صمیمانه تشکر نمایم.

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه اضطراب مدرسه و خودکارآمدی عمومی با پیشرفت تحصیلی صورت گرفته است. این پژوهش از نوع پژوهش توصیفی می باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی منطقه ۱۵ شهر تهران بودند که با روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای تعداد ۳۷۰ نفر از آنها از هر سه پایه به عنوان نمونه ی پژوهش انتخاب شدند.

برای جمع آوری اطلاعات دانش آموزان به دو پرسشنامه اضطراب مدرسه فیلیپس و باورهای خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران پاسخ دادند. برای تحلیل داده های بدست آمده از دو روش رگرسیون یک متغیره و چند متغره و همچنین از تحلیل واریانس یک طرفه استفاده شد. پس از تجزیه و تحلیل داده ها نتایج زیر بدست آمد:

بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی ارتباط مثبت و معناداری بود. اضطراب مدرسه می تواند پیش بینی کننده خوبی برای پیشرفت تحصیلی باشد. بین واکنشهای فیزیولوژیکی و پیشرفت تحصیلی رابطه معنی دارد وجود داشت. بین ترس از ابراز وجود و پیشرفت تحصیلی ارتباط معنی داری دیده شد. خودکارآمدی می تواند یک پیش بینی کننده عالی برای پیشرفت تحصیلی باشد. سهم هر یک از متغیرهای اضطراب مدرسه و خودکارآمدی در پیش بینی پیشرفت تحصیلی متفاوت بود یعنی خودکارآمدی پیش بینی کننده بهتر و قوی تری برای پیشرفت تحصیلی بود.

کلمات کلیدی: اضطراب مدرسه، خودکارآمدی، پیشرفت تحصیلی

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه	۱۰
۱-۲- بیان مسأله	۵
۱-۳- ضرورت و اهمیت پژوهش	۱۴
۱-۴- اهداف پژوهش	۱۶
۱-۴-۱- هدف کلی پژوهش	۱۶
۱-۴-۲- اهداف جزئی پژوهش	۱۶
۱-۵- سؤال های پژوهش	۱۷
۱-۶- تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژوهش	۱۷
۱-۶-۱- تعریف مفهومی و عملیاتی اضطراب مدرسه	۱۷
۱-۶-۲- تعریف مفهومی و عملیاتی خودکارآمدی	۱۸
۱-۶-۳- پیشرفت تحصیلی	۱۸

فصل دوم : ادبیات پژوهش

۲-۱- مقدمه	۲۰
------------	----

- ۲۱-۲-۲- تعریف اضطراب
- ۲۴-۲-۳- خلاصه ای از نظریات مربوط به اضطراب
- ۲۴-۲-۳-۱- دیدگاه زیست شناختی
- ۲۴-۲-۳-۲- دیدگاه روان پویایی
- ۲۶-۲-۳-۳- دیدگاه رفتارگرایی
- ۲۷-۲-۳-۴- دیدگاه شناختی
- ۲۸-۲-۳-۵- دیدگاه انسان گرایی و اصالت وجودی
- ۲۹-۲-۳-۶- دیدگاه اجتماعی
- ۲۹-۲-۴- عوامل ایجاد کننده نگرانی و اضطراب در کودکان
- ۳۵-۲-۵- عوامل مؤثر بر اضطراب
- ۳۵-۲-۵-۱- وراثت
- ۳۶-۲-۵-۲- محیط
- ۴۰-۲-۶- علائم اضطراب
- ۴۰-۲-۷- انواع اختلالات اضطرابی
- ۴۲-۲-۸- تمایز دو مفهوم ترس و اضطراب
- ۴۳-۲-۹- اضطراب امتحان
- ۴۴-۲-۹-۱۰- علل اضطراب امتحان
- ۴۴-۲-۱۰-۱- عوامل فردی
- ۴۵-۲-۱۰-۲- عوامل خانوادگی
- ۴۶-۲-۱۰-۳- عوامل آموزشی
- ۴۷-۲-۱۰-۴- عوامل فرهنگی
- ۴۸-۲-۱۱- راههای مقابله با اضطراب امتحان

- ۵۱۰.....۱۲-۲- اضطراب مدرسه
- ۵۳۰.....۱۳-۲- علل اضطراب مدرسه
- ۵۶۰.....۱۴-۲- اضطراب مدرسه و مؤلفه های آن
- ۵۷۰.....۱۵-۲- نقش مدرسه و معلم در ایجاد اضطراب مدرسه دانش آموزان
- ۵۹۰.....۱۶-۲- درمان اضطراب مدرسه
- ۶۱۰.....۱۷-۲- ارتباط اضطراب مدرسه و پیشرفت تحصیلی
- ۶۲۰.....۱۸-۲- تعریف خودکارآمدی
- ۶۴۰.....۱۹-۲- مفهوم خود
- ۶۵۰.....۲۰-۲- مفهوم خود از دیدگاه مکاتب مختلف
- ۶۵۰.....۲۰-۱- دیدگاه روان تحلیل گری
- ۶۶۰.....۲۰-۲- دیدگاه اجتماعی
- ۶۷۰.....۲۰-۳- دیدگاه شناختی
- ۶۸۰.....۲۰-۴- دیدگاه شناختی اجتماعی
- ۷۲۰.....۲۱-۲- دوره های تحول خودکارآمدی
- ۷۲۰.....۲۱-۱- دوره کودکی
- ۷۳۰.....۲۱-۲- دوره نوجوانی
- ۷۴۰.....۲۱-۳- دوره بزرگسالی
- ۷۵۰.....۲۲-۲- ابعاد خودکارآمدی
- ۷۶۰.....۲۳-۲- منابع خودکارآمدی
- ۷۶۰.....۲۳-۱- تجارب غالب
- ۷۷۰.....۲۳-۲- تجارب جانشینی
- ۷۸۰.....۲۳-۳- قانع سازی اجتماعی

پیوست ها

صفحه

عنوان

۱۵۹..... پرسشنامه خودکارآمدی

۱۶۰..... پرسشنامه اضطراب مدرسه

فهرست جداول

صفحه

عنوان

۱۲۲	جدول ۱-۴- شاخص های توصیفی مربوط به معدل
۱۲۳	جدول ۲-۴- شاخص توصیفی نمرات خودکارآمدی
۱۲۵	جدول ۳-۴- توصیف نمرات اضطراب مدرسه
۱۲۷	جدول ۴-۴- ماتریس همبستگی متغیره ۱
۱۲۸	جدول ۵-۴- تحلیل رگرسیون پیشرفت تحصیلی بر خودکارآمدی
۱۳۱	جدول ۶-۴- تحلیل رگرسیون پیشرفت تحصیلی بر اضطراب مدرسه
۱۳۲	جدول ۷-۴- تحلیل رگرسیون پیشرفت تحصیلی بر خودکارآمدی و اضطراب مدرسه
۱۳۳	جدول ۸-۴- تحلیل واریانس خودکارآمدی دانش آموزان
۱۳۴	جدول ۹-۴- نتایج آزمون تعقیبی توکی خودکارآمدی
۱۳۵	جدول ۱۰-۴- نتایج تحلیل واریانس اضطراب مدرسه دانش آموزان
۱۳۶	جدول ۱۱-۴- نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه متغیر اضطراب مدرسه در بین گروهها

فهرست نمودارها

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۱۲۳.....	نمودار ۱-۴- هیستوگرام معدل آزمودنی ها
۱۲۴.....	نمودار ۲-۴- هیستوگرام نمرات خودکارآمدی شرکت کننده ها
۱۲۶.....	نمودار ۳-۴- هیستوگرام نمرات اضطراب مدرسه شرکت کننده ها
۱۲۹.....	نمودار ۴-۴- پراکندگی نمرات معدل با خودکارآمدی
۱۳۰.....	نمودار ۵-۴- پراکندگی نمرات معدل با نمرات اضطراب مدرسه
۱۳۴.....	نمودار ۶-۴- خودکارآمدی آزمودنی ها به تفکیک مقطع تحصیلی
۱۳۵.....	نمودار ۷-۴- اضطراب مدرسه آزمودنی ها به تفکیک مقطع تحصیلی

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه

رفتار انسان نتیجه موقعیتها و عوامل بیشماری است، که مهم‌ترین آنان خانواده، مدرسه و جامعه می‌باشد. فلسفه تعلیم و تربیت کنونی نیز با آنچه که در سالهای گذشته وجود داشته است تفاوت دارد بدین معنی که امروزه هدف تعلیم و تربیت صرفاً آموزش دروس نیست بلکه هدف، پرورش جسم و روان می‌باشد. سیف (۱۳۷۳، به نقل از سلطانی فتوت، ۱۳۷۸)، اعتقاد دارد که دوران تحصیل در مدرسه سالهای شخصیت سازی کودکان و نوجوانان است، خوش‌بینی و بدبینی نسبت به زندگی و هستی، پشتکار و تن‌آسایی، علاقمندی و بی‌علاقگی، اعتماد به نفس و بی‌اعتمادی نسبت به خود و حتی سلامت و عدم سلامت روان، به مقدار زیاد ناشی از تجارب موفق و ناموفق دانش‌آموزان در دوران تحصیل و واکنشهای معلمان و والدین نسبت به آنان است.

کودک در آغازین روز ورود به محیط زندگی، مناسبترین و کاملترین امکانات رشد را داراست. چرا که شخصیت وی هنوز شکل نگرفته و آمادگی و گنجایش آن را دارد که به مطلوبترین وجهی پرورش یابد و به کاملترین کمالات نائل آید، کافی است عادی به دنیا بیاید و در خانواده و به نحو

فراگیرتر در جامعه‌ای مناسب پرورش یابد، تا در طول بهترین سالهای عمر خود ببالد و رشد و نمو کند، ولی محیط خانوادگی و نظام آموزشی، اجتماعی و فرهنگی بسیاری از جوامع به گونه‌ای است که دستیابی به چنین مقصودی را دشوار و گاه امکان‌ناپذیر می‌سازد (ظریفیان، ۱۳۸۳).

مشکلات عاطفی و رفتار کودکان که نتیجه اجتناب‌ناپذیر نابسامانیها و برخوردهای نابجای خانوادگی و کاستیهای ناشی از نظام آموزشی است، شدیداً مانع بالندگی و رشد فرد شده و خسارتهای ذهنی، روانی فراوان به بار آورده است (مهرابی زاده هنرمند، ۱۳۷۹).

در نظریه‌های مختلف روان‌شناسی از اضطراب به عنوان ریشه مشکلات نام می‌برند. بسیار شنیده‌ایم که کودکان به دلیل اضطراب به مدرسه نرفته‌اند، یا اضطراب از امتحان باعث افت درسی آنها شده است یا یک اضطراب اجتماعی به کناره‌گیری آنها از مدرسه انجامیده است، کم نیستند دانش‌آموزانی که حتی یک کلمه در کلاس حرف نمی‌زنند یا در یک بازی دسته جمعی شرکت نمی‌کنند. ریشه بسیاری از ترسها، افسردگیها و خشونت‌ها را می‌توان اضطراب دانست، زیرا وقتی فرد نتواند به صورت درستی با مسائل برخورد کند، از آن می‌گریزد یا با افسردگی پاسخ می‌دهد و یا با خشونت برخورد می‌کند او آدمی است که در درون آرامش ندارد و همیشه خود را محکوم کرده و زجر میدهد. علاوه بر آن، اضطراب عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را کاهش داده و روابط اجتماعی را مختل می‌سازد (اینیگورث ۱۳۷۲؛ به نقل از میرسمیعی ۱۳۸۲).

در یک محیط آموزشی، مربیانی که برای خود وظیفه‌ای جز حاکمیت بر کلاس درس و ایجاد جو خشک و سرد و خالی از روابط یک جانبه معلم و شاگرد نمی‌شناسند، کودک را چنان از مدرسه و درس گریزان می‌نمایند که تا سالهای بعد هرگز نمی‌تواند این حالت بی‌زاری خود را پنهان و یا فراموش نماید. آنان دریافته‌اند که در رشد و نمو کودکان چه پیچیدگی‌های ظریفی وجود داشته و چه کارآزمودگی، تجارب فراوان و احساس مسئولیتی برای تعلیم و تربیت کودکان لازم است. طرز برخورد و رفتار برنامه‌ریزی شده آنان باعث می‌شود که استعدادها و ظرفیت‌های رشد و شکوفایی کودکان به

پژمردگی گراییده، کمال مطلوب آنان نیز تحقق ناپذیر گردد، در نتیجه رشد یافتگی روانی آنها متوقف شود (رضایی، ۱۳۸۰).

قابل ذکر است که بی‌اعتنایی نسبت به این موارد، حاصلی جز بدبینی و نفرت از معلم و درس برای دانش‌آموز در بر نخواهد داشت. دسته‌ای از این دانش‌آموزان به هنگام پاسخگویی به سؤالات درس مرتکب حرکات اضافی شده، چهره‌شان سرخ می‌گردد، دهانشان خشک می‌شود و لبانشان به هم می‌چسبد و این گونه است که معلم در می‌یابد دانش‌آموز در یک حالت غیر طبیعی به سر می‌برد. این حرکات همه بیانگر اضطرابی^۱ است که در وجود او ریشه دوانیده است و خود وی نیز نمی‌داند علت این امر چه می‌باشد (مسعود نیا، ۱۳۸۶).

اضطراب مدرسه، پریشانی روانی و بدنی است که بر اثر ترسی مبهم و احساس نالایمی در فرد آدمی بوجود می‌آید. معمولاً اصطلاح دلهره را به حس‌هایی که با اضطراب همراهند (تنگی قفسه سینه و اختلالات اتساعی و انقباضی، حرکتی و غیره) اختصاص می‌دهند، در عمل هر دو اصطلاح مترادفند (دادستان، ۱۳۷۱).

اگرچه مقدار محدودی اضطراب برای بشر ضروری است ولی مقدار زیاد آن نیز باعث اختلال رفتار می‌شود. اغلب اوقات شخص را مجبور به نشان دادن رفتار روان نژند یا روان پریش می‌نماید (شاملو، ۱۳۷۹). چنانچه اضطراب مدرسه از حد معینی تجاوز کند می‌تواند روند تحصیلی و سازگاری روانی _ اجتماعی دانش‌آموز را مختل نماید. به عنوان مثال: استفاده معلم از عامل ترس به منظور اداره کردن کلاس، موجب احساس اضطراب و نالایمی بیشتری در دانش‌آموز می‌شود (شاملو، ۱۳۷۹).

لذا در جوامع مختلف جهان، شناسایی، پیشگیری و درمان این عارضه فردی که احتمالاً موجب تأثیرات فردی، اجتماعی نامطلوبی از قبیل افت تحصیلی، شکست تحصیلی، عقده حقارت، اتلاف سرمایه‌های ملی و تهدید بهداشت روانی افراد و امثال آن می‌گردد، تحقیقات متعددی انجام گرفته

1. Anxiety

است که هر یک از آنها به بررسی عوامل و عوارض مختلف اضطراب مدرسه پرداخته‌اند از جمله: هانس سلیه^۱ (۲۰۰۴) بشارت^۲ (۲۰۰۵)، گریز از مدرسه و شکایات بدنی با ریشه روانی را نتیجه اضطراب مدرسه دانسته و درمان آنها را نیز منوط به درمان اضطراب مدرسه می‌دانند (میر سمیعی، ۱۳۸۶).

امروزه این اتفاق نظر بوجود آمده است که دانش‌آموزان برای آنکه در مدرسه عملکرد خوبی داشته باشند نیاز به مهارت‌های شناختی دارند (پنتریج^۳ و شانک^۴، ۲۰۰۲)، همانطور که می‌دانیم باورهای خودکارآمدی^۵ یکی از مؤلفه‌های شناختی است که بر عملکرد فرد تأثیرمی‌گذارد، تحقیقات نشان داده‌اند که دانش‌آموزان با خودکارآمدی بالا در تکالیف و موقعیت‌های اضطراب‌زا بصورت فراشناختی درگیر می‌شوند و در انجام تکالیف خود پایداری دارند و درنهایت موفقیت را از آن خود می‌کنند (پاجارس^۶، ۱۹۹۶).

باورهای خودکارآمدی دانش‌آموزان که پاجارس و گراهام^۷ (۲۰۰۲)، آن را به عنوان قضاوت‌های دانش‌آموزان از اعتماد و اطمینان‌شان برای انجام دادن تکالیف یا موفقیت در فعالیتهای تحصیلی تعریف کرده‌اند می‌توانند تواناییهای بعدی دانش‌آموزان را برای انجام تکالیف یا موفقیت در فعالیتهای تحصیلی پیش‌بینی کنند. همچنین فرض شده است که باورهای خودکارآمدی تأثیر تعیین‌کننده‌های دیگری مثل مهارت‌ها یا عملکردهای گذشته بر عملکرد بعدی را تعدیل می‌کنند. علاوه بر آن اضطراب به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی رابطه‌ی تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد. این پدیده یکی از متغیرهای شناختی _ هیجانی بسیار مهم است که از دیر باز توجه محققان را به خود به دلیل آثار سوء آن بر پیشرفت تحصیلی جلب کرده است. با توجه به آثار اضطراب

-
- 1.Selye
 - 2.Basharat
 - 3.Pantrich
 - 4.Shanck
 5. Self- Efficacy
 - 6.Pajares
 7. Graham

مدرسه و خودکارآمدی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان که در بالا به برخی از آنها اشاره شد، لزوم انجام تحقیقاتی را در این زمینه برای جامعه ما که جهت رسیدن به خودکفایی و استقلال نیاز مبرم با افراد سالم متخصص دارد، اجتناب ناپذیر می‌نماید. بهر حال شناخت آثار خودکارآمدی در بروز رفتارهای آدمی که طی تحقیقات متعدد بدست آمده‌اند محقق را برآن داشته تا رابطه آن را با اضطراب مدرسه مورد پژوهش قرار دهد به امید آنکه نتایج این تحقیق گره‌گشای برخی از مشکلات دانش‌آموزان و خانواده‌ها و جامعه‌ای باشد که همه ما خود را در قبال تعلیم و تربیت افراد آن مسئول می‌دانیم.

۲-۱- بیان مسأله

یکی از گسترده‌ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه اخیر، اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن بوده است که بیشترین تأثیرپذیری و تأثیرگذاری بر نظام باورهای انسان را دارند که یکی از این اختلالات اضطرابی، اضطراب مدرسه^۱ می‌باشد. واژه اضطراب مدرسه از دوکلمه اضطراب و مدرسه تشکیل شده است. اضطراب، پریشانی روانی و بدنی است که بر اثر ترسی مبهم و احساس نا ایمنی در فرد آدمی بوجود می‌آید این ترس مبهم، بر اثر عوامل در محیط و در زمان‌های خاصی در فرد ایجاد می‌شود بطوری که وقتی فرد در موقعیتهایی غیر از موقعیت اضطراب قرار می‌گیرد واکنش اضطرابی از خود نشان نمی‌دهد. مدرسه نیز شامل موقعیتهای انگیزشی و رفتار معلمان، شیوه‌های ارزشیابی، انضباطی و رفتار همسالان و امثال آن است که بسته به نوع عملکرد آن می‌تواند ایجاد کننده اضطراب باشد (ساراسون^۲ ۱۹۸۷).

اما افت تحصیلی ناشی از عوامل متعددی است که هر کدام آثارهای مختلفی را به خود اختصاص می‌دهند، به نظر می‌رسد که دلیل افت تحصیلی در بسیاری از دانش‌آموزان ناتوانی در یادگیری یا

1.School Anxiety
2.Saarason

ضعف هوشی نبوده است، بلکه ناشی از سطح بالای اضطراب می‌باشد از طرف دیگر شواهد زیادی دیده شده است مبنی بر اینکه اضطراب و نگرانی، یک مرحله گذرا نیست و اگر بررسی و ارزیابی نشود تا دوران بلوغ و بزرگسالی در اکثر افراد تداوم خواهد داشت. اضطراب مدرسه به عنوان یک پدیده‌ی شایع و مهم آموزشی به شمار می‌آید که تأثیرات منفی زیادی را بر عملکرد دانش‌آموزان برجای می‌گذارد افراد دارای اضطراب مدرسه نمی‌توانند به بخش‌های مرتبط با تکالیف توجه کنند، افکار نامربوط به ذهن آنها خطور نموده و قادر نیستند یادگیری‌ها و آموخته‌های خود را در موقعیت‌های امتحان به نمایش بگذارند و در نتیجه بسیاری از تحقیقات بیانگر ارتباط منفی اضطراب مدرسه و یادگیری هستند (بک و همکاران، ۲۰۰۳؛ جیرل^۱، کاسادی^۲ و رونالد^۳، ۲۰۰۲).

به نظر هوریز^۴ و هید^۵ (۱۹۸۰؛ به نقل از دادجو، ۱۳۷۶) و جوجیان^۶ (۲۰۰۶)، ترس از معلم خشک و سخت گیر، معلمی که سخنانش حاوی طعنه و کنایه است، ترس از تمسخر، تحکم و گزند و آسیب از سوی دیگر کودکان، ترس از شکست در تحصیل، تنفر از تنبیه شدن و مورد عتاب قرار گرفتن در کلاس، تنفر از درسی خاص و سرگرمی‌های جنسی، در شمار عوامل ایجاد کننده اضطراب مدرسه می‌باشند.

رفتار انسان اساساً نمودی از شخصیت و ساختمان روانی، شناختی و اجتماعی وی است. هرچه شخصیت و ساختمان روانی انسان رشد یافته‌تر و سالمتر باشد وی قادر خواهد بود که خود را به عنوان یک فرد ارزشمند و توانا مطرح ساخته، ابراز وجود کند و سرانجام احساس موجودیت یابد. کاملاً واضح است که چنین فردی تنها در جریان تربیت مناسب و پرورش عواطف، افکار و رفتار سالم رشد می

-
1. Jerrell
 2. Cassady
 3. Ronald
 4. Houriz
 5. Hied
 6. Zhoujian