

الله اعلم
الله اعلم

کلیه دستاورد های ناشی از تحقیق فوق
متعلق به دانشگاه الزهراء(س) است.



دانشگاه الزهراء (س)

دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته روانشناسی تربیتی

عنوان:

طراحی و آزمایش یک دوره ی آموزشی برای کاهش اضطراب آزمون: بهبود کارکرد آموزشی با راهبردهای فراشناختی

استاد راهنما:

دکتر ملوک خادمی

استاد مشاور:

دکتر فاطمه رضازاده شیراز

دانشجو:

سمیه زارع حسینی منشادی

اسفند ۱۳۹۲

تقدیم به:

همسر و فرزندم سپهر که با صبر و صمیمیت مرا در این راه یاری

نمودند.

پدر و مادرم که هر آنچه دارم از دعای خیر آنهاست.

تقدیر و تشکر

سپاس لطف الهی را که توفیق اتمام این پژوهش را به من ارزانی داشت. بر خود لازم می دانم از عزیزانی که مرا در انجام این پژوهش یاری رساندند تقدیر و تشکر نمایم.

استاد خوبم خانم دکتر ملوک خادمی که با صبر و حوصله در به ثمر رسیدن این پژوهش گام به گام مرا یاری رساندند.

خانم دکتر فاطمه رضازاده به خاطر راهنمایی های ارزنده شان در سمت استاد مشاور:

و نیز دیگر اساتید محترم آقای دکتر منصور علی حمیدی، خانم دکتر مهناز اخوان که افتخار دانشجویی این عزیزان را داشتم.

از خانم آرزو شریفی و همچنین از سایر دانشجویانی که در این پژوهش همکاری نمودند تشکر و قدر دانی می نمایم.

چکیده:

از دیدگاه پردازش اطلاعات هستند، فراگیرانی که پردازش اطلاعات را به گونه ای فراگرفته اند که سبب ایجاد رنج اضطراب در پیشرفت آموزشی می شود. یکی از زمینه های ایجاد اضطراب در میان فعالیت های آموزشی آماده سازی به منظور شرکت در آزمون هایی است که اضطراب زیاد می تواند در آن زیان آور باشد. شواهد و قرائن نشان می دهد که تعداد زیادی از دانشجویان ایرانی از این نوع اضطراب رنج می برند و به این خاطر به نتایج پایینی دست می یابند. برای اصلاح این مشکل می توان دوره های کاهنده اضطراب را به منظور کمک به آموزندگان در مطالعه ی موثر تر و عملکرد بهتر در امتحانات طراحی و اجرا نمود. چنین دوره ای بر اساس استفاده از راهبرد های شناختی و فراشناختی هم در آموختن و هم در کاهش اضطراب طراحی شده بود. برای آزمودن تاثیر این دوره ی گروهی ۵۰ نفر متشکل از دانشجویان سال دوم دانشگاه به دو زیر گروه برابر تقسیم شدند که یکی از آنها دوره ای ۸ هفته ای از آموزش راهکارهای مطالعه، شرکت در آزمون و کاهش اضطراب را طی نمودند. در حالیکه زیر گروه دیگر هیچ کاری از این دست انجام نداد. پرسشنامه اضطراب آزمون ساراسون و پرسشنامه شناخته شده در مورد راهبردهای شناختی و فراشناختی از جمله ابزارهای مورد استفاده در قبل و بعد از دوره بودند. نتایج نشان داده است که گروه آزمایش به طور قابل توجهی در هر دو زمینه ی مورد بررسی بهبود یافت. از این رو این دوره ی طراحی شده را می توان در هر کجا که آموزندگان دارای اضطراب آزمون هستند مورد استفاده قرار داد.

واژه های کلیدی:

اضطراب آزمون، راهبردهای شناختی، رویکردهای فراشناختی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲-۱۰	فصل اول: معرفی پژوهش
۲	مقدمه:
۳	بیان مسئله:
۷	اهمیت و ضرورت
۹	هدف:
۹	پرسش:
۹	فرضیه ها:
۹	تعاریف نظری و عملیاتی:
۱۰	معرفی متغیرهای پژوهش:
۱۲-۴۷	فصل دوم: مروری بر مبانی نظری و پیشینه پژوهش
۱۲	مقدمه:
۱۲	مبانی نظری:
۱۲	اضطراب
۱۳	نشانه های اضطراب آزمون:
۱۴	رویکرد روان تحلیل گری:
۱۴	رویکرد رفتاری:
۱۵	رویکرد شناختی:
۱۵	رویکرد زیستی:
۱۶	اضطراب آزمون:
۱۷	سبب شناسی:

۱۷	علل فردی یا شخصیتی
۱۸	علل آموزشیگاهی
۱۸	علل خانوادگی
۱۸	مدل های مختلف اضطراب آزمون:
۱۸	مدل تداخل (توجهی - شناختی)
۱۹	مدل نقص و کمبود دوگانه (مایکنبام و باتلر، ۱۹۸۶)
۲۰	مدل روان پویشی اضطراب آزمون
۲۱	گونه های مختلف افراد دچار اضطراب آزمون:
۲۱	آزمون دهندگان با ضعف در مهارت های مطالعه و آزمون دهی
۲۱	آزمون دهندگان که وقفه اضطرابی و مشکلات در ارزیابی دارند
۲۲	آزمون دهندگان پذیرنده شکست
۲۲	آزمون دهندگان اجتناب کننده از شکست
۲۳	خود معلول کنندگان
۲۳	پر تلاشان کمال گرا
۲۴	نظریه های یادگیری:
۲۴	نظریه ی رفتار گرایی:
۲۴	نظریه ی شناختی:
۲۵	نظریه ی پردازش اطلاعات:
۲۶	درون دادحسی:
۲۶	حافظه کوتاه مدت:
۲۶	پردازش و تثبیت:
۲۷	حافظه بلند مدت:
۲۷	نظریه ی سازایی گری:

۲۸	راهبردهای یادگیری:
۲۹	فراشناخت :
۲۹	دانش فراشناختی:
۳۰	راهبردهای شناختی:
۳۰	راهبرد تکرار یا مرور
۳۱	راهبرد تکرار ویژه تکالیف پیچیده
۳۲	راهبرد گسترش یا بسط معنایی
۳۳	سازمان دهی
۳۴	راهبردهای فراشناختی:
۳۴	برنامه ریزی
۳۴	نظارت و ارزشیابی
۳۵	نظم دهی
۳۶	پیشینه ی پژوهش های انجام شده در ایران و جهان

۴۹-۶۱

فصل سوم: روش پژوهش

۴۹	نوع و روش پژوهش:
۴۹	جامعه آماری:
۴۹	نمونه ی آماری و روش نمونه گیری:
۵۰	ابزار گردآوری داده ها:
۵۱	پرسشنامه اضطراب آزمون ساراسون:
۵۱	روایی و پایایی پرسشنامه اضطراب آزمون ساراسون:
۵۲	پرسشنامه راهبردهای انگیزشی برای یادگیری MSLQ:
۵۲	روایی و پایایی پرسشنامه
۵۳	آزمون درس مهارت های اجتماعی، اخلاقی و دینی به کودکان:

روش اجرا:..... ۵۳

شرح کلی جلسات آموزشی: ۵۴

روش تجزیه و تحلیل: ۶۱

فصل چهارم: یافته‌های پژوهش ۶۳-۷۱

مقدمه:..... ۶۳

الف) توصیف داده ها..... ۶۳

ب) آمار استنباطی ۶۸

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری ۷۳-۸۰

مقدمه:..... ۷۳

بحث و تبیین یافته ها: ۷۳

نتیجه گیری:..... ۷۷

پیشنهادات: ۷۹

محدودیت های پژوهش: ۸۰

فهرست منابع: ۸۱

پیوست: ۹۰-۱۰۴

فصل اول:

معرفی پژوهش

مقدمه:

احساس اضطراب را هر فردی کمابیش در زندگی خود تجربه کرده است. حضور در یک جلسه آزمون، شرکت در مسابقه، ملاقات با فردی مهم و... همه از موارد اضطراب زا هستند. اگر به تجربه های اضطراب زای زندگی خود بیندیشیم، درمی یابیم که بیشتر این تجربه ها زمانی رخ داده است که کارکرد ما مورد ارزیابی دیگران قرار گرفته است. اضطراب در حد بهینه می تواند ما را برای انجام کارها به حرکت درآورد ولی اگر از سطح معینی فراتر رود به صورت یک عامل نابهنجار درمی آید که کارکرد فرد را تحت تاثیر قرار می دهد.

اضطراب نوعی احساس تعمیم یافته ناخوشایند است که با یک یا چند احساس جسمی مانند تپش قلب، تعریق، سردرد، بیقراری و... همراه می باشد (کاپلان و سادوک ترجمه پورافکاری جلد دوم ۱۳۶۸ ص ۳۶۱). یکی از گونه های اضطراب، اضطراب آزمون می باشد. آزمون در هر دوره وزمانی موجب ایجاد ترس و اضطراب در افراد می شود، خواه این آزمون مربوط به کلاس اول باشد یا مربوط به درس های دانشگاهی، عده ای شب های قبل از آزمون خوابشان نمی برد، حتی برخی نیز بیمار می شوند و این نیز موجب کاهش عملکرد مطلوب آنان می شود.

از آنجا که در اغلب سامانه های آموزشی پیشرفت تحصیلی و ارتقاء به کلاس بالاتر براساس ارزشیابی ها صورت می گیرد، اضطراب آزمون سبب می گردد که آموزنده با وجود بهره ی هوشی بالا و مطالعه زیاد به نتیجه مطلوبی دست نیابد و گاه افت تحصیلی را نیز تجربه کند. عوامل زیادی در بوجود آمدن این دشواری آموزشی نقش دارند، یکی از آنها آگاهی نداشتن از راهبردهای یادگیری (شناختی و فراشناختی) می باشد (بیابانگرد، ۱۳۸۶).

پژوهش های مایکنبام و باتلر و توبیاس (۱۹۸۶) در زمینه اضطراب آزمون حاکی از این است که آموزندگان دارای اضطراب بالا به دلیل نقص در مهارت های مطالعه و آزمون دادن، عملکرد

ضعیفی را از خود نشان می دهند که این عملکرد ضعیف ناشی از ضعف در مهارت های سازمان دهی، تمرین، بازیابی و کاربرد آموخته ها در هنگام آزمون است.

اسپیل برگر و همکاران (۱۹۸۸) به نقل از شهر آرای (۱۳۹۰) معتقدند که کاهش اضطراب به تنهایی برای بهبود پیشرفت تحصیلی کافی نیست. بلکه لازم است عادت ها و روش های آموختن آموزندگان دارای اضطراب آزمون نیز اصلاح گردد.

یافته های حاصل از پژوهش های استوار (۱۳۸۱)، شقاقی (۱۳۸۲)، نجف آبادی (۱۳۸۲)، سیف و یوسفی مشهور (۱۳۸۵) به نقل از سیف (۱۳۸۹) نشان دادند که آموزش راهبردهای آموختن می تواند موجب بهبود عملکرد تحصیلی آموزندگان شود. براساس دیدگاه پردازش اطلاعات راهبردهای شناختی و فراشناختی نقش مهمی را در کارکرد آموزشی افراد ایفاء می کنند. بنابراین برای رهایی از این دشواری آموزشی، سبب شناسی و کاهش آن، آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی لازم به نظر می رسد.

بیان مسئله:

در جریان زندگی بسیاری از افراد گونه های مختلفی از اضطراب را تجربه می کنند. اضطراب احساسی ناخوشایند یا حالت هیجانی است که با پیامدهای رفتاری فیزیولوژیک همراه است و اغلب در آزمون رسمی یا سایر جاوگاه های ارزیابانه تجربه می شود (دوسک ۱۹۸۰ به نقل از شهرآرای). سطح بهینه ای از اضطراب برای رویارویی با دشواری ها، برنامه ریزی کردن، هوشیار بودن و... در هنگام آزمون لازم است لکن فراتر از آن دشواری هایی را در پی خواهد داشت (دادستان، ۱۳۷۶). یکی از گونه های اضطراب که در میان آموزندگان رایج است اضطراب آزمون است.

ساراسون (۱۹۸۸) در شهرآرای (۱۳۹۰) اضطراب آزمون را نوعی خود اشتغالی ذهنی می پندارد که با خود کم انگاری و تردید در مورد توانایی های خود مشخص می شود و اغلب به ارزیابی شناختی منفی عدم تمرکز حواس و افت کارکرد آموزشی فرد منجر می گردد. به گفته ی بیابانگرد (۱۳۸۶) هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی، کارکرد توانایی و استعداد خود در شرایط آزمون دچار نگرانی شود می توان از اضطراب آزمون سخن گفت که عوامل فردی، خانوادگی و آموزشی در پیدایش آن نقش بسزایی دارند. بارها دیده شده است که آموزندگانی که از نظر توانایی و استعداد در سطحی مشابه هستند عملکرد متفاوتی را هنگام آزمون نشان می دهند. هر ساله آموزندگان زیادی با وجود داشتن توانایی دچار افت تحصیلی می شوند که یکی از دلایل آن اضطراب آزمون می باشد (همان).

پژوهش های زیدنر (۱۹۹۸) و توبیاس (۱۹۸۶) نشان داده اند که اضطراب آزمون اثر چشمگیری روی آموزندگان با مهارت های ضعیف آموختن می گذارد. سیف (۱۳۸۹) و بیابانگرد (۱۳۸۶) نیز یکی از دلایل ناکامی آموزندگان را ضعف در مهارتهای آموختن و شیوه های نادرست خواندن می دانند. بسیاری آموزندگانی که با وجود خواندن بسیار میزان آموخته هایشان اندک می باشد و این سبب دلزدگی آنان نسبت به آموختن می گردد.

زاتس و چایسین (۱۹۸۵) به نقل از بیابانگرد (۱۳۸۶) دریافتند که دانشجویان و دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا نسبت به دانشجویانی که پیشرفت تحصیلی پایینی دارند به طور معناداری از مهارت های بهتری در خواندن و مطالعه برخوردارند.

پکران (۱۹۹۲) به نقل از شهرآرای (۱۳۹۰) اظهار می دارد که آموزندگان مضطرب در راهبرد های شناختی دچار نارسایی هستند. به این معنی که اغلب آنها نمی دانند چگونه به خوبی بخوانند و یا چگونه به صورت راهبردی آزمون را به خوبی پشت سر بگذارند. آنها برای آزمون آمادگی ندارند و این کاستی مهارتی به دشواری هایی در بازیابی آموخته ها منجر می

گردد. در حقیقت مشکل در رمزگذاری اطلاعات در هنگام آموختن است. گویی تنها دشواری آموزنده این نیست که نمی‌تواند آموخته‌هایش را بیاد آورد، بلکه دشواری اینجاست که آموزنده، درس‌ها را به درستی نیاموخته است.

تویاس (۱۹۸۶) بیان می‌کند که نگرانی در طی آزمون سبب مختل شدن توجه آموزندگان می‌شود که این امر سبب کاهش توانایی آموزندگان در بازیابی آموخته‌ها می‌گردد. یکی از رویکردهای شناختی در آموختن، رویکرد پردازش اطلاعات است که آموزندگان چگونه از طریق توجه، حافظه، تفکروسایر فعالیت‌های ذهنی و فرایندهای شناختی اطلاعات را اندوزش و پردازش می‌کنند (برگ ۲۰۰۱ به نقل از سیدمحمدی ۱۳۹۰).

بر اساس این دیدگاه هر تدبیری که به پردازش اطلاعات کمک کند در حقیقت به یادگیری و یادآوری آموخته‌ها کمک می‌کند. روان‌شناسان خبرپردازی این تدبیرها را راهبردهای یادگیری (شناختی و فراشناختی) نام نهادند (سیف، ۱۳۸۹).

و این اشتاین و همکاران (۲۰۱۰) بیان می‌کنند که راهبردهای یادگیری شامل کنش‌ها و فرایندهای عاطفی، انگیزشی، فراشناختی، شناختی و رفتاری است که فهم یادگیری و پردازش معنادارمانند انسجام و یکپارچگی دانش نودر حافظه را تسهیل می‌کنند.

بر اساس دیدگاه پردازش اطلاعات آموزندگان کارآمد بیش از ناکارآمدها از راهکارهای یادگیری موفق بهره می‌برند. از دیدگاه پرسلی به نقل از (سعیدی، عراقچی و دانش فر، ۱۳۸۷) کلید آموزش، کمک به دستیابی آموزندگان برای دست یافتن به گنجینه‌ای غنی از راهکارها برای حل مشکل‌های آموختن می‌باشد. وی تاکید دارد که الگو قرار دادن راهکار مناسب و بیان آشکار گام‌های آن بوسیله‌ی آموزشیار برای آموزندگان سودمند است. این راهبردها که با کامیابی آموزنده در کنش آموختن ارتباط دارد همانا راهبردهای شناختی و فراشناختی هستند.

سانتراک در شهر آرای (۱۳۹۰) وفلاول (۱۹۷۹) در سیف (۱۳۸۹) راهبرد شناختی را فرایندهایی می دانند که در توجه به اطلاعات، درک، رمزگذاری، و بازیابی اطلاعات از حافظه نقش دارند و راهبردهای فراشناختی راشناخت فرد در مورد چگونگی یادگیری خودش فراداده‌اند.

اسلاوین (۲۰۰۶) در سیف (۱۳۸۹) نیز این راهبردها را مهارت‌هایی آموختنی می داند که برخی از آموزندگان به تدریج آن‌ها را می آموزند و برخی دیگر به تنهایی قادر به آموختن آنها نیستند و نیاز به آموزش دارند.

برطبق برآورد پژوهشگران در پژوهش‌های مختلف (ملک رینولدر، موریس و کراچ ویل (۱۹۸۳) به نقل از ابوالقاسمی ونجاریان (۱۳۷۸) میزان اضطراب آزمون در آموزندگان از ۱۰ الی ۳۰ درصد گزارش شده است. مطالعات نشان داده دانشجویانی که اضطراب آزمون بالایی دارند مهارت‌های مطالعه و آموختن خود را چه در زمان مطالعه و چه در زمان شرکت در آزمون، پایین‌تر از توان ودا نش خود مورد استفاده قرار می دهند و همچنین اضطراب آزمون دانشجویان، بیان‌کننده رفتار اضطرابی ناشی از تعلل ورزیدن و مطالعه نا کار آمد و نداشتن مهارت‌های آزمون دهی است (زیدنر، ۱۹۹۸).

بنا براین با توجه به این که اضطراب آزمون سبب کاهش کارکرد آموزشی آموزندگان می شود؛ به این معنی که آنها نمی توانند از آموخته‌ها و دانسته‌های پیشین خود به هنگام آزمون به درستی استفاده کنند، بنابراین لازم است تدابیری را در جهت حذف یا کاستن اضطراب آزمون اندیشید. در این پژوهش سعی شده است تا سودبخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی را بر اضطراب آزمون و کارکرد آموزشی دانشجویان مورد بررسی قرار گیرد.

اهمیت و ضرورت:

با توجه به اینکه در سامانه های آموزشی ، آزمون ها ابزاری برای ارزیابی و سنجش آموخته های آموزندگان هستند، اضطراب آزمون نیز از چیزهایی است که در طی سال های پیشین مورد توجه قرار گرفته است (اسپیل برگر، واگنرو زیدنر، ۱۹۹۸ به نقل از شهرآرای ۱۳۹۰). از سویی دیگر اضطراب آزمون یک پدیده متداول و مهم آموزشی است که با عملکرد و پیشرفت آموزشی بسیاری از آموزندگان در ارتباط است .

از طرفی امروزه یافته های فراوانی بدست آمده که نشان می دهد تعداد زیادی از دانشجویان با مشکلات روان شناختی جدی دست به گریبان هستند، از جمله اضطراب آزمون که در اکثر دانشجویان مشاهده می شود. این مشکل مربوط به سلامت روان ، بر کارکرد آموزشی واجتماعی آنها تاثیر منفی دارد. این مشکلات می توانند بر مواردی مثل تمرکز ، حافظه، انگیزه، پشتکار و عادات مطالعه تاثیر نامطلوب داشته باشد و حتی افت شدید ی در عملکرد آموزشی آنها ایجاد نماید. شواهد نشان می دهد که امروزه دانشجویان سطوح بالاتری از اضطراب را تجربه می کنند (توپینگ ، ۲۰۰۰ به نقل از یعقوبی و همکاران).

با توجه به پژوهش های انجمن بین المللی تحقیقات آزمون ، اضطراب آزمون در همه ی پایه ها از ابتدایی تا دبیرستان و دانشگاه یک دشواری حاد به حساب می آید که نشان دهنده ی نوعی از هیجان است که بر یادگیری آموزندگان تاثیر منفی دارد. براساس برآورد پژوهشگران سالانه حدود ۱۰ میلیون آموزنده در سطح پیش دانشگاهی و ۱۵ درصد دانشجویان دانشگاه ها اضطراب آزمون را تجربه می کنند (هیل ۱۹۸۴ به نقل از بیابانگرد ۱۳۸۶).

شوارتز (۱۹۸۴) نیز معتقد است اضطراب آزمون بین سنین ده تا یازده سالگی شکل گرفته و تا بزرگسالی ادامه می یابد. ابوالقاسمی (۱۳۷۵) نیز می گوید که نمره ی اضطراب آزمون با افزایش سن بیشتر می شود. از سویی با توجه به تاثیر منفی اضطراب بر عملکرد

آموزندگان و بنا به گفته ی افروز (۱۳۸۶)، ۱۵ تا ۳۰ درصد افت تحصیلی آموزندگان به دلیل اضطراب آزمون می باشد .

همچنین بسیاری از پژوهش های انجام گرفته در جهت کاستن یا رفع اضطراب آزمون متمرکز بر شیوه های مبتنی بر ابعاد هیجانی و شناختی مانند آرامش عضلانی ، حساسیت زدایی منظم ،مقابله با باورهای غیرمنطقی و دارو درمانی می باشد و کمتر پژوهشی به بررسی تاثیر آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر اضطراب آزمون و کارکرد آموزشی دانشجویان پرداخته است. اندک پژوهشی هم که در این زمینه وجود دارد بر روی آموزندگانی است که در دوره های تحصیلی پایین تری قرار داشتند.در حالیکه هستند دانشجویانی که به دلیل نقص در مهارت های مطالعه ویا ناآگاهی از شیوه های درست مطالعه هنگام آزمون دچار اضطراب گشته و نتیجه ی خوبی را از آزمون بدست نمی آورند. ضمن اینکه پژوهش های بیشتر ،در زمینه ی راهبردهای شناختی و فراشناختی سبب کسب اطلاعات اساسی در جهت استخراج نتایج کاربردی را فراهم می آورد واز طرفی پیشینه این پژوهش غنی تر شده و توصیه های کاربرد در کلاس درس و پژوهش آموزشی افزایش یافته وموضوعات پژوهش های آینده روشن می گردد.

بنابراین با توجه به اهمیت موضوع و اینکه آزمون ها , جهت درجه بندی افراد و داشتن ملاکی در جهت هدایت افراد برای ادامه ی تحصیل یا گذراندن دوره های ویژه ی حرفه ای امری اجتناب ناپذیر است واضطراب آزمون بر کار کرد آموزشی دانشجویان اثرسویی دارد,لازم است به این موضوع مهم آموزشی پرداخته شود.تا با به کاربردن راهکارهای مناسب آموزشی گامی را در جهت کاستن یا رفع آن برداریم وبدین وسیله دانشجویان بتوانند به نتایج خوبی از سنجش های آموزشی دست یابند.

هدف:

هدف از انجام این پژوهش آشنایی دانشجویان با راهبردهای شناختی و فراشناختی است، برای اینکه آنها بدانند چگونه بیاموزند، چگونه به خاطر بسپارند و چگونه آموخته هایشان را در موقعیت های گوناگون به کار گیرند. تا از میزان اضطراب آزمون آنها کاسته شود و کارکرد آموزشی آنها بهتر گردد.

پرسش:

آیا اضطراب آزمون کارکرد آموزشی دانشجویان را تحت تاثیر قرار می دهد؟

فرضیه ها:

۱- آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی سبب کاهش اضطراب آزمون در آموزندگان می شود.

۲- آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی سبب بهبود کارکرد آموزشی آموزندگان می گردد.

تعاریف نظری و عملیاتی:

اضطراب آزمون: ساراسون (۱۹۷۵) اضطراب آزمون را نوعی خوداشتغالی ذهنی تعریف می کند که با خود کم انگاری و تردید درباره ی توانایی های فرد مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس و واکنش های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می شود. (نقل از ابوالقاسمی و نجاریان، ۱۳۷۸).

تعریف عملیاتی اضطراب آزمون: منظور از اضطراب آزمون در این پژوهش نمره ای است که آزمودنی از آزمون اضطراب آزمون ساراسون و مندلر (۱۹۷۵) بدست می آورد.

راهبردهای یادگیری: راهبردهای یادگیری به راهبردهای شناختی و فراشناختی گفته می شوند. راهبردهای شناختی: اقدامهایی هستند که آموزنده به کمک آنها می تواند آموخته

های تازه را برای پیوند دادن با آموخته های پیشین خود و ذخیره سازی آنها در حافظه دراز مدت آماده می کند که این راهبردها به سه دسته ی راهبردهای تکرار و مرور، راهبردهای بسط یا گسترش و راهبردهای سازمان دهی گفته می شود. (سیف، ۱۳۸۹).

راهبردهای فراشناختی: تدبیرهایی هستند برای نظارت بر راهبردهای شناختی، کنترل و هدایت آنها. این راهبردها نیز از سه دسته ی کلی راهبردهای برنامه ریزی، نظارت و ارزشیابی و راهبرد نظم دهی تشکیل یافته اند(همان).

راهبردهای یادگیری در این پژوهش عبارتند از نمره ای که هر آزمودنی از پرسشنامه MSLQ کسب می کند.

کارکردآموزشی : دربرگیرنده رفتار فراگیرنده است که از طریق آن آزمون های یادداری و انتقال به عینیت درمی آید. (آقازاده، ۱۳۹۰).

در این پژوهش کارکرد آموزشی عبارت است از نمره های حاصل از آزمون درس آموزش مهارت های اجتماعی، اخلاقی، دینی به کودکان .

معرفی متغیرهای پژوهش:

متغیر مستقل: آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی متغیر مستقل محسوب می شود.

متغیر وابسته: اضطراب آزمون و کارکرد آموزشی آموزندگان به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده است.

متغیر کنترل: دوره تحصیلی ، رشته تحصیلی، وجنسیت