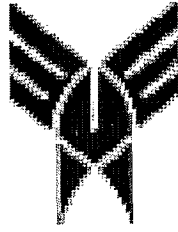


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد « M.A. »
روانشناسی عمومی

عنوان :

مقایسه خودتنظیمی و اضطراب امتحان دانش آموزان
سال دوم آموزش متوسطه در شهر شیراز

استاد راهنما :

دکتر سیروس سروقد

استاد مشاور :

دکتر نوشاد قاسمی

نگارش :

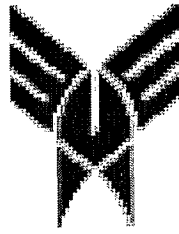
سمیرا پورزاد

بهار ۱۳۸۸

کتابخانه مرکزی علمی مرودشت
تسبیح مرودشت

۱۳۸۸/۱۲/۲

۱۳۰۹۹۲



دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد «M.A.»
روانشناسی عمومی

عنوان :

مقایسه خودتنظیمی و اضطراب امتحان دانش آموزان
سال دوم آموزش متوسطه در شهر شیراز

نگارش :

سمیرا پورزاد

هیئت داوران :

دکتر سیروس سروقد

دکتر نوشاد قاسمی

دکتر سلطان علی کاظمی

بهار ۱۳۸۸

تقدیم به

همسر و پدر و مادرم

که دشواری های راه را برایم هموار نمودند.

سپاسگذاری

اکنون که با یاری پروردگار متعال ، این پژوهش به پایان رسیده است جا دارد صمیمانه از زحمات اساتید ارجمند جناب آقای دکتر سیروس سروق و جناب آقای دکتر نوشاد قاسمی و جناب آقای مجید برزگر که با صبر و شکیبایی و مساعدت های علمی خویش مرا راهنمایی و مشاوره نمودند تشکر و قدردانی نمایم و سربلندی همه اساتید والا مقام را از ایزد منان خواستارم .

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
.....	چکیده
.....	فصل اول : طرح کلی پژوهش
۱.....	مقدمه
۵.....	بیان مسئله
۱۰.....	ضرورت انجام تحقیق
۱۳.....	اهداف پژوهش
۱۳.....	فرضیه ها
۱۴.....	متغیر پژوهش
۱۴.....	تعریف واژه و اصطلاحات
۱۴.....	تعریف نظری خودتنظیمی
۱۵.....	تعریف نظری اضطراب امتحان
۱۶.....	تعریف عملیاتی خود تنظیمی
۱۷.....	تعریف عملیاتی اضطراب امتحان
.....	فصل دوم : مبانی نظری و بازنگری تحقیقات پیشین
۱۸.....	مقدمه
۱۹.....	مبانی نظری خودتنظیمی
۲۱.....	نظریه آلبرت بندورا
۲۴.....	شناخت و فراشناخت
۲۸.....	نظریه یادگیری خودتنظیمی تحصیلی بری جی زیمرمن

۲۹	پیش فرض های نظریه شناختی - اجتماعی خود تنظیمی زیمرمن
۳۲	تعیین کننده های یادگیری خود تنظیمی
۳۶	راهبردهای یادگیری خود تنظیمی و تعاریف آن
۳۷	انواع خود تنظیمی
۳۹	نظریه خود تنظیمی کارور و شیر
۴۰	جمع بندی از دیدگاه های مطرح شده درباره خود تنظیمی
۴۱	مبانی نظری اضطراب امتحان
۴۳	بعد شناختی اضطراب امتحان
۴۳	بعد رفتاری اضطراب امتحان
۴۴	بعد هیجانی و علائم اضطراب امتحان
۴۴	سبب شناسی اضطراب امتحان
۴۶	دیدگاه ها و نظریه های اضطراب امتحان
۴۷	الگوی شناختی - توجهی
۴۸	الگوی نقص مهارت ها
۴۸	الگوی تعاملی اضطراب امتحان
۵۲	الگوی برنامه ریزی عصبی - کلامی
۵۳	الگوی شناختی - رفتاری
۵۴	الگوی پردازش اطلاعات
۵۵	مؤلفه های اضطراب امتحان
۵۶	جمع بندی از دیدگاه های مطرح شده درباره اضطراب امتحان
۵۷	یافته های پژوهشی درباره خود تنظیمی

۶۵	یافته های پژوهشی پیشین درباره اضطراب امتحان
۷۲	رابطه خود تنظیمی و اضطراب امتحان با جنسیت
۷۵	جمع بندی تحقیقات پیشین
۷۶	خلاصه و جمع بندی
	فصل سوم : روش اجرای تحقیق
۷۸	روش تحقیق
۷۸	جامعه آماری
۷۹	نمونه آماری
۸۰	روش نمونه گیری
۸۱	ابزار پژوهش
۸۱	مقیاس خود تنظیمی بوفارد
۸۲	مقیاس اضطراب امتحان ساراسون
۸۴	شیوه اجرا
۸۴	روش های آماری
	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل آماری
۸۵	مرور ویژگی های جمعیت شناختی
۸۶	مرور فرضیه ها
	فرضیه ۱: بین میزان خود تنظیمی دانش آموزان با توجه به جنسیت آن ها تفاوت معنی داری وجود دارد
۸۶	
	فرضیه ۲: بین میزان خودتنظیمی گروه های مختلف تحصیلی تفاوت معنی داری وجود دارد
۸۸	

- فرضیه ۳: بین میزان اضطراب امتحان گروه های مختلف تحصیلی با توجه به جنسیت آن ها تفاوت معنی داری وجود دارد..... ۸۹
- فرضیه ۴: بین خود تنظیمی و راهبردهای آن با اضطراب امتحان دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد ۹۲
- سوال پژوهشی: آیا می توان از طریق متغیر های خود تنظیمی ، شناختی و فراشناختی متغیر اضطراب امتحان را پیش بینی کرد؟..... ۹۳
- فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری.....
- خلاصه تحقیق..... ۹۴
- بحث و بررسی یافته ها ۹۵
- فرضیه ۱: بین میزان خود تنظیمی دانش آموزان با توجه به جنسیت آن ها تفاوت معنی دار وجود دارد ۹۵
- فرضیه ۲: بین میزان خود تنظیمی گروه های مختلف تحصیلی تفاوت معنی دار وجود دارد ۹۶
- فرضیه ۳: بین میزان اضطراب امتحان گروه های مختلف تحصیلی با توجه به جنسیت آن ها تفاوت معنی داری وجود دارد..... ۹۸
- فرضیه ۴: بین خود تنظیمی و راهبردهای آن با اضطراب امتحان دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد ۱۰۰
- سوال پژوهشی: آیا می توان از طریق متغیر های خود تنظیمی ، شناختی و فراشناختی متغیر اضطراب امتحان را پیش بینی کرد؟..... ۱۰۲
- محدودیت های پژوهش..... ۱۰۳
- در کنترل پژوهشگر..... ۱۰۳

۱۰۳	خارج از کنترل پژوهشگر
۱۰۴	پیشنهادها
۱۰۴	پیشنهادهای پژوهشی
۱۰۴	پیشنهادهای کاربردی
	منابع و ماخذ
۱۰۵	منابع فارسی
۱۱۰	منابع لاتین
	پیوست ها
	چکیده لاتین

فهرست اشکال

شکل ۱-۲ الگوی سه جانبه خود تنظیمی زیمرمن ۳۱

شکل ۲-۲ مدل تعاملی اضطراب امتحان برپایه نظریه زیدنر ۵۱

فهرست جداول

جدول ۱-۳: فراوانی تعداد افراد نمونه ناحیه ۱ ۷۹

جدول ۲-۳: فراوانی تعداد افراد نمونه ناحیه ۲ ۷۹

جدول ۳-۳: فراوانی تعداد افراد نمونه ناحیه ۳ ۸۰

جدول ۴-۳: فراوانی تعداد افراد نمونه ناحیه ۴ ۸۰

جدول ۵-۳ درصد فراوانی تعداد افراد نمونه در هر ناحیه ۸۰

جدول ۶-۳: بررسی سطح اضطراب افراد ۸۳

جدول ۱-۴: مرور ویژگی های جمعیت شناختی جامعه ۸۵

جدول ۲-۴ مرور ویژگی های جمعیت شناختی نمونه ۸۵

جدول ۳-۴ داده های توصیفی خود تنظیمی در گروه های مختلف سنی با توجه به جنسیت ۸۶

جدول ۴-۴: تحلیل واریانس دو طرفه جهت بررسی خود تنظیمی در گرایش های تحصیلی با توجه

به جنسیت ۸۷

جدول ۵-۴: تفاوت گرایش مختلف تحصیلی در خود تنظیمی ۸۸

جدول ۶-۴: داد های توصیفی اضطراب امتحان در گروه های مختلف تحصیلی ۸۹

جدول ۷-۴: تحلیل واریانس دو طرفه برای بررسی تفاوت اضطراب امتحان گرایش های مختلف

تحصیلی با توجه به جنسیت ۹۰

جدول ۸-۴: تفاوت گرایش های مختلف تحصیلی در میزان اضطراب امتحان..... ۹۱

جدول ۹-۴: ضرایب همبستگی بین خود تنظیمی در راهبردهای آن با اضطراب امتحان..... ۹۲

جدول ۱۰-۴: بررسی میزان پیش بینی اضطراب امتحان از طریق خود تنظیمی و

متغیر های آن..... ۹۳

..... فهرست پیوست ها

..... پرسشنامه خود تنظیمی بوفارد

..... مقیاس اضطراب امتحان ساراسون

چکیده

هدف از اجرای این پژوهش، مطالعه و مقایسه خود تنظیمی و اضطراب امتحان دانش آموزان علوم انسانی، علوم تجربی و ریاضی و بررسی احتمال وجود رابطه بین خود تنظیمی و اضطراب امتحان بود. به این منظور پرسشنامه ی خود تنظیمی بوفارد و اضطراب امتحان ساراسون، با استفاده از روش نمونه گیری طبقه ای بر روی ۶۰۰ دانش آموز دختر و پسر سال دوم آموزش متوسطه شهر شیراز، اجرا شد، نتایج حاصل با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، t مستقل، رگرسیون و تحلیل واریانس دو طرفه و آزمون تعقیبی توکی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. این پژوهش نشان داد که:

الف) بین میزان خود تنظیمی دانش آموزان گرایش های مختلف تحصیلی تفاوت معنی دار وجود دارد. به این گونه که دانش آموزان علوم تجربی دارای بیشترین و دانش آموزان علوم انسانی دارای کمترین میزان خود تنظیمی اند.

ب) بین میزان خود تنظیمی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود ندارد.

ج) بین میزان اضطراب امتحان گروه های مختلف تحصیلی تفاوت معنی داری وجود دارد. به این گونه که دانش آموزان علوم انسانی نسبت به دانش آموزان تجربی و ریاضی دارای بیشترین میزان اضطراب امتحان می باشند.

د) بین اضطراب امتحان دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معنی دار وجود دارد. به این گونه که اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر بیشتر از دانش آموزان پسر می باشد.

همچنین تحلیل رگرسیون نشان داد که به طور کلی خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان می باشد.

کلمات کلیدی: خود تنظیمی، اضطراب امتحان، گرایش های مختلف تحصیلی

فصل اول

طرح کلی پژوهش

مقدمه

امروزه تقریباً تمام کسانی که طرفدار توسعه و اصلاحات هستند در همه جای دنیا از آموزش و پرورش شروع می‌کنند بنابراین ضرورت دارد که در بسیاری از ابعاد آموزش و پرورش به ویژه در نقش دانش آموز در فرایند یاددهی - یادگیری تغییراتی ایجاد شود (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

در تعلیم و تربیت جدید نقش سنتی معلم و دانش آموز به کلی دگرگون شده است در عصر انفجار اطلاعات تاکید نظام آموزش و پرورش بر انتقال دانش نیست چرا که حجم اطلاعات به گونه ای است که اگر فردی تمام عمر خود را به یک شاخه از علوم بپردازد کافی نمی‌باشد. بنابراین آموزش و پرورش باید به جای پرداختن به مواد درسی به کل انسان بپردازد و به تمام ابعاد زندگی او توجه کند به جای تاکید زیاد به محتوا و اطلاعات باید به تربیت یادگیرندگانی که احساس ارزش و خود باوری دارند، بپردازد (کدیور، ۱۳۷۹).

ما در مدارس اندیشه‌ها را آموزش می‌دهیم اما چگونگی اندیشیدن و چگونه یاد گرفتن را آموزش نمی‌دهیم. در نظام آموزشی ما کتابها، نمرات و امتحانات مهمتر از دانش آموز است و یادگیرندگان به عنوان محور و اساس برنامه‌های آموزش فراموش شده‌اند. موفقیت در یادگیری همواره توجه و نگرانی نظام‌های آموزشی را به همراه داشته است نظام‌های آموزشی در چاره‌جویی و فائق آمدن بر عدم موفقیت فراگیران در یادگیری همواره دست به اصلاحاتی در سطوح مختلف تحصیلی در چارچوب مدرسه، کلاس و درس زده‌اند اما متأسفانه این اصلاحات موفقیت‌آمیز نبوده است چون اصلاحات فوق همواره متمرکز بر محتوای دروس و در چارچوب کلاس

بوده است در حالیکه لازمه به بار نشستن اصلاحات آموزشی این است که علاوه بر انجام اصلاحات در زمینه محتوا، لازم است اصلاحاتی در زمینه فرایند یادگیری صورت گیرد (امینی، ۱۳۸۲).

« دو رویکرد مهم و اصلی وجود دارد که در چند سال اخیر مطرح شده است و بر فرایندهای مؤثر بر عملکرد تحصیلی تأکید می‌ورزند. در رویکرد نخست، تأثیر فرایندهای محیط خانوادگی بر پیشرفت تحصیلی مطرح است و در رویکرد دوم از فرایندهای یادگیری خاص دانش آموزان نظیر خود تنظیمی و خود کارآمدی^۱ سخن به میان می‌آید» (فولاد چنگ و لطیفیان، ۱۳۸۱، ص ۱۳۶).

مفهوم خود یکی از مفاهیمی است که در نظریه های روان شناسی اجتماعی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. نظریه پردازان مفهوم خود را به عنوان دانش که فرد از خود دارد یا افکار مربوط به خود تعریف کرده اند (کارپاتیان،^۲ ۱۹۹۱؛ گگاس،^۳ ۱۹۸۳؛ روزنبرگ^۴، ۱۹۷۹؛ به نقل از دهقانی، ۱۳۸۰).

ساختار خود مشتمل بر تمام توصیف هایی است که یک فرد به خودش نسبت می دهد. قبل از هر چیز خود مشتمل بر تمام باز نمایها از خود است که نشان می دهد فرد چگونه خودش را درصفتها مختلف، عملکردها، استعدادها، تمایلات و تواناییهایش تصور می کند. خود همچنین مشتمل بر هر بازنمایی، خیال پردازی و ایده آلی است که فرد آرزو می کند و نهایتاً خود ممکن است مشتمل بر بازنماییهای فردی و افکار وابسته به اصلاح خود و راهبردهای خود ادراکی باشد که ممکن است فرد را به تغییر شکل خود در مسیر دلخواه قادر سازد (دمتریو،^۵ کازی،^۶ و جورجیو^۱، ۱۹۹۸، به نقل از نوشادی، ۱۳۸۰).

^۱ Self - efficacy

^۲ Karpathian

^۳ Gagas

^۴ Rosenberg

^۵ Demetriou

^۶ Kazi

^۷ Georgiou

مطابق با دیدگاه (راجرز ، ۱۹۵۱) هر شخص جهان را به طریقه خاص ادراک می کند . این ادراکات، حوزه پدیداری فرد که شامل ادراکات آگاهانه و نا آگاهانه است را ایجاد می کند اما مهمترین تعیین کننده های رفتار به ویژه در مردم سالم ادراکاتی است که آگاهانه هستند یا قادرند وارد حوزه آگاهی می شوند . به اعتقاد راجرز شخص دارای یک خود نیست که رفتار را کنترل کند اما « خود » به عنوان یک مجموعه سازماندهی شده از ادراکات « خود » بر چگونگی رفتار ما اثر می گذارد (راجرز ، ۱۹۵۱ ؛ به نقل از دهقانی ، ۱۳۸۰) .

هنگامی که به موقعیت های ویژه ای چون ارزشیابی کارآمدی افراد می اندیشیم شاهد اضطراب در جلوه ای خاص هستیم اغلب ، افراد بیش و کم در این تجربه سهیمند این امر امروزه تحت عنوان « اضطراب امتحان » تلقی می شود . که پدیده ای شایع محسوب می شود و دانش پژوهان را در برابر چالش آموزشی مهمی قرار می دهد (دادستان ، ۱۳۷۶) .

اضطراب امتحان دربرگیرنده گونه ای از اضطراب است که در موقعیت ارزشیابی یا حل مسئله بروز می کند و محور آن ، تردید درباره عملکرد و پیامد آن افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است . به هر حال گرچه پیشرفت تحصیلی از عوامل متعددی تاثیر می پذیرد اما به سادگی نمی توان نقش اضطراب امتحان را در ارزشیابی فرد نادیده گرفت (دادستان ، ۱۳۷۶) .

همچنین با توجه به گستردگی جوامع امروزی و مواجهه با مشکلات زندگی جهت پیشرفت در جنبه های گوناگون ، باید به تفاوت های فردی ، توجه نمود . یکی از موقعیتهایی که باید به آن توجه ویژه داشت علائق افراد و نگرش های آنها نسبت به رشته تحصیلی می باشد با توجه به خود تنظیمی دانش آموزان گرایش های مختلف تحصیلی می توانیم آنها را در جهت انتخاب رشته های مناسب و مورد علاقه دانشگاهی در جهت پیشرفت بیشتر هدایت کنیم (کاظمی ، ۱۳۸۲) .

اتر و همکاران (۱۹۹۲) به نقل از صالحی (۱۳۸۰) در مطالعه ای روی دانش آموزان دبیرستانی به این نتیجه رسیدند که نظارت فراشناختی بر درک مطلب با معدل کل و با معدل نمرات دروس علوم (ریاضی ، زیست شناسی، زمین شناسی ، فیزیک و شیمی) و علوم انسانی (زبان خارجی ، جغرافی ، تاریخ ، ادبیات ، فلسفه) رابطه مثبت و معنی داری دارد.

با توجه به اینکه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان یکی از شاخص های مهم در ارزشیابی آموزش و پرورش است و تمام کوششها در آموزش و پرورش در واقع ، جامعه عمل پوشاندن به این امر تلقی می شود و اضطراب امتحان این هدف را ، در ارزشیابی کاهش می دهد در این پژوهش سعی خواهد شد با بررسی خود تنظیمی و اضطراب امتحان دانش آموزان سال دوم دبیرستان به پیشرفت تحصیلی دانش آموزان همراه با کمترین زیان مالی کمک شود.

بیان مسئله

انسان از طریق فرایندهای شناختی نسبت به محیط اطراف خود شناخت پیدا کرده، از آن آگاه می شود و به آن پاسخ می دهد. به عنوان مثال سفیرت^۱ (۱۹۹۱، به نقل از کاظمی، ۱۳۸۲) می گوید: «شناخت یعنی دانستن و شناخت پیدا کردن نسبت به جهان هستی یعنی دانستن آن» افزایش حجم تحقیقات براین تاکید می کند که خود تنظیمی موثر وابسته به شکل گیری ویژگی هایی می باشد که این مساله خود باعث افزایش احساس قابلیت ها و هدایت انگیزه به سوی یادگیری است. خود تنظیمی جریانی است که در آن دانش آموزان شناختها، انگیزه و رفتارهای خود را به سوی کسب اهداف علمی هدایت می کنند خود تنظیمی دارای ابعادی است که زیمرمن (۱۹۹۸) به آن پرداخته است وی براین باور است که میزان و کیفیت فرایندهای خود تنظیمی که دانش آموزان می توانند در طی مطالعه تحصیلی تمرین کنند وابسته به چندین بعد روان شناختی کلیدی از قبیل انگیزه، روش و زمان است (دهقانی، ۱۳۸۰).

از دهه ۱۹۸۰ سازه خود تنظیمی در زمینه یادگیری مطرح شد و مورد توجه نظریه های گوناگون روانشناسی از جمله رفتارگرایی، شناخت گرایی و ساختار گرایی قرار گرفت و از ویژگی مشترک دیدگاه های گوناگون نسبت به این سازه، همپوشی نسبتا زیاد این نظریه ها با یکدیگر است همه این نظریه ها هسته اصلی سازه خود تنظیمی را راهبردهای شناختی و فراشناختی معرفی کرده اند (پنتریچ و دی گروت،^۲ ۱۹۹۰، زیمرمن^۳ ۱۹۹۰).

مطالعاتی که در زمینه ویژگی های افراد خود تنظیم گر و غیر خود تنظیم گر در حوزه های گوناگون صورت گرفته حاکی از این است که این افراد معمولا شروع کننده یادگیری هستند و

۱- Sefert

۲- Pintrich & De – Groot

۳- Zimmerman

اهداف قابل وصول و دست یافتنی برای خود تعیین می کنند (پنتریچ، ۱۹۸۶). این افراد در برخورد با موقعیت با تاکید بر عناصر مشابه و متفاوت آشنایی و ناآشنایی را تشخیص داده و با ایجاد ارتباط میان اجزا همواره سعی در درک موقعیت به صورت یک کل و استفاده از تجربیات خود دارند. اهمیت درک در نظر این گروه از دانش آموزان به حدی است که تا موقعیت را درک نکنند به برخورد با موقعیت نمی پردازند (پنتریچ و دی گروت ۱۹۹۰، زیمرمن، ۱۹۹۰).

در مقابل افراد غیر خود تنظیم گر افرادی هستند که معمولا وابسته اند قادر به ارتباط میان اجزای گوناگون موقعیت نیستند، به اهمیت درک و روش های رسیدن به آن آگاهی ندارند و با هر موقعیت یادگیری به عنوان یک موقعیت جدید برخورد می کنند و قادر به کاربرد تجربیات خود در موقعیت های جدید نیستند (زیمرمن ۱۹۹۰).

بررسی و مطالعه ابعاد شناختی بدون در نظر گرفتن تاثیر و تعامل آن با ابعاد انگیزش معقول نمی باشد چرا که بر اساس مطالعات انجام شده در فرایند یادگیری علاوه بر عوامل شناختی عوامل انگیزش نیز دخالت دارند (پنتریچ ۱۹۸۶).

در این خصوص (پنتریچ، ۱۹۸۶ و الکس^۱، ۱۹۸۴، به نقل از کاظمی، ۱۳۸۲) یک مدل انگیزشی ارائه دادند به نام مدل انتظار ارزش که در آن به بررسی عوامل انگیزشی مرتبط با مولفه های خود تنظیمی پرداخته اند در این مطالعه عوامل انگیزشی مرتبط را خودکفایی، ارزش درونی و واکنش های عاطفی برشمردند. شانک (۱۹۸۸) خودکفایی را مجموعه ای از باورهای فرد در مورد توانایی های خود برای انجام تکلیف خاص می داند. (ایمزوآرچر^۲ ۱۹۸۸) ارزش درونی را به اهمیتی که فرد برای یک تکلیف خاص قایل است، باوری که نسبت به آن تکلیف دارد و هدفی که

^۱- Alex

^۲- Ames & Archer