

رابطه ساده و چندگانه راهبردهای شناختی و مدیریت زمان با اضطراب
امتحان دانش آموزان متوسطه

**Simple and multiple Relation Cognitive strategies and time
anxiety high school students management with exam**

محمد مهدی بابائی منقاری

کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، نویسنده

مسئول: m.zmbm67@gmail.com

دکتر عادل زاهد بابلان

دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی

دکتر مهدی معینی کیا

استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی

عاطفه یوسفی

آموزگار دبستان پایین دز، ساری ناحیه یک

Mohammad Mahdi Babaei Menghari

Mohaghegh Ardebili University

Dr. Adel Zahed Babelan

Mohaghegh Ardebili University

Dr. Mahdi Moeini Kia

Mohaghegh Ardebili University

Atefe Yousefi

چکیده

این پژوهش روابط بین راهبردهای شناختی و مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش‌آموزان متوسطه آمل بود. روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل ۲۹۵۰ نفر از دانش‌آموزان متوسطه دوم و سوم ریاضی فیزیک شهرستان آمل بود. از بین جامعه آماری بر اساس فرمول کوکران تعداد ۳۳۳ نفر دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب گردید. ابزار پژوهش، بخشی از پرسشنامه‌ی راهبردهای انگیزش برای یادگیری پینتریش و همکاران شامل راهبردهای شناختی، مدیریت زمان و اضطراب امتحان بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد بین راهبردهای شناختی و مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش‌آموزان در سطح اطمینان ۹۹ درصد رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که تکرار و مرور، تفکر انتقادی، سازماندهی، بسط معنایی و مدیریت زمان اضطراب امتحان دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

واژه های کلیدی: مدیریت زمان، راهبردهای

شناختی، اضطراب امتحان، دانش‌آموزان

Abstract

The purpose of present study was Relations between Cognitive strategies and time management with exam anxiety among high school students Amol. The research method was descriptive correlational. The statistical population was the 2950 persons of Amol high schools' students in second and third grade mathematics discourse. Among them selected 333 students as sample according to Cochran formula and multi cluster sampling. The research instrument was the part of pintrich and et al questionnaire containing learning strategies, exam anxiety and time management dimension. Data were analyzed with Pearson correlation formula and multiple regression analysis. A Pearson correlation analysis revealed that there is relation between the Cognitive strategies and time management with exam anxiety statistically significance. The results of multiple regression analysis showed that rehearsal, critical thinking, elaboration, organization and time management predict students' exam anxiety.

Key Words: time management, Cognitive strategies, exam anxiety, students

مقدمه

اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد تحصیلی دارد. به دنبال ارتقاء سطح سواد دانش‌آموزان از طریق سیستم‌های آموزشی، آن‌ها با فراوانی بیشتری از امتحانات روبه‌رو می‌شوند. این مسأله انتظارات و فشارهای بیشتری را از سوی والدین و سیستم‌های آموزشی در خصوص عملکرد آنان به دنبال می‌آورد و تدریجاً اضطراب امتحان را افزایش می‌دهد (بختیارپور، حافظی، بهزادی شینی، ۱۳۸۹). یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های نظام آموزشی، استادان، مدرسین و به ویژه دانش‌آموزان مسئله اضطراب امتحان، پیشرفت تحصیلی و خلاقیت دانش‌آموزان است. این مشکل در همه سطوح آموزشی از ابتدایی تا دانشگاه مطرح است (شاه نعمتی، ولایی، فانی، ۱۳۸۷). تحقیقات تربیتی نشان داده است که نحوه برخورد فراگیران با مواد آموزشی یکسان نیست و فراگیران با توجه به خصوصیات فردی و موضوع، رفتار گوناگونی در برابر موضوع واحد از خود بروز می‌دهند؛ در حالی که امکان دارد این رفتار با آنچه لازمی یادگیری آن موضوع است تفاوت داشته باشد. بنابراین هر آموزشی باید حاوی راهبردها و دستورالعمل‌هایی برای چگونگی یادگیری آموزش باشد. این راهبردها برحسب نوع موضوع آموزش و نوع عملکرد و رفتاری تعیین می‌شود که پس از آموزش از فراگیر انتظار می‌رود، در واقع به شاگرد می‌گوید که برای یادگرفتن یک موضوع با خصوصیات ویژه آن؛ چه باید انجام دهد تا به هدف‌های یادگیری دست یابد (فردانش، ۱۳۸۸). یکی از روش‌های کاهش اضطراب امتحان از طریق آموزش راهبردهای شناختی و مطالعه صورت می‌پذیرد. این راهبردهای شامل هر تفکر، رفتار، عقاید یا احساساتی است که کسب، درک، انتقال بعدی دانش و مهارت‌های جدید را تسهیل می‌کند (وین استاین، هاسمن و دایرکینگ^۱، ۲۰۰۰). بنابر تعریف، راهبردهای شناختی به هرگونه رفتار، اندیشه یا عمل یادگیرنده گفته می‌شود که او در ضمن یادگیری مورد استفاده قرار می‌دهد و هدف آن کمک به فراگیری، سازماندهی و ذخیره‌سازی دانش‌ها و مهارت‌ها و نیز

¹ -Weinstein, Husman & Dierking

سهولت بهره‌برداری از آن‌ها در آینده است (واینستاین و هیوم، ۱۹۹۸؛ به نقل از ملکی، ۱۳۸۴). راهبردهای شناختی به ما امکان می‌دهند که یاد بگیریم، مسائل را حل کنیم، مطالعه کنیم و بفهمیم. خود این راهبردها با محتوای آموزشی چندان کاری ندارد بلکه کلا تدابیر یا شیوه‌های نسبتاً انتزاعی هستند و خود محتوایی ندارند. این راهبردهای معمولاً به شکل تصادفی رخ می‌دهند یا انجام می‌گیرند اگرچه اخیراً کوشش‌هایی بعمل می‌آیند که بتوان راهبردهای شناختی را آموزش داد (شعاری نژاد، ۱۳۸۰). راهبردهای شناختی اقدام‌های هستند که ما به کمک آن‌ها اطلاعات تازه را برای پیوند دادن و ترکیب کردن با اطلاعات قبلاً آموخته شده و ذخیره سازی آن‌ها در حافظه درازمدت آماده می‌کنیم. این راهبردها را به چهار دسته کلی تکرار و مرور، بسط یا گسترش، سازماندهی و تفکر انتقادی تقسیم کردیم (سیف، ۱۳۸۸). منظور از تکرار و مرور عمدتاً گفتن یک مطلب برای خود با صدای بلند یا آهسته است. راهبرد تکرار یا مرور را به عنوان تکرار فعال یک موضوع برای به خاطر سپردن آن تعریف کرده اند. ساده‌ترین نوع تکرار یا مرور با هدف نگهداری یک موضوع در حافظه موقتی یا حافظه کوتاه مدت تا زمان استفاده از آن انجام می‌شود (واینستاین و هیوم، ۱۹۹۸). روانشناسان شناختی گسترش معنایی را بعنوان افزودن معنی به اطلاعات تازه برای ربط دادن آن‌ها به اطلاعات قبلاً آموخته شده تعریف کرده‌اند. به سخن دیگر، یادگیرنده، به کمک راهبرد گسترش، بین آنچه از قبل می‌دانسته و آنچه قصد یادگیری‌اش را دارد پل ارتباطی ایجاد می‌کند. این کار از راه افزودن جزئیات بیشتر به مطالب تازه، خلق مثال‌ها و مواردی برای آن، ایجاد تداعی بین آن و اندیشه‌های دیگر و استنباط کردن درباره آن انجام می‌شود (سیف، ۱۳۸۸). سازماندهی را فرایندی می‌دانند که طی آن با تقسیم کار میان افراد و گروه‌های کاری و ایجاد هماهنگی میان آن‌ها، برای کسب اهداف تلاش می‌شود. سازماندهی حکم فرایندی است که به صورت پیوسته و مستمر ادامه دارد و حیات سازمانی به اطمینان از وجود ساختاری که اثر بخشی و کارایی را حاصل گرداند، بستگی خواهد داشت (میر

علی اکبری، ۱۳۹۱). تفکر انتقادی یکی از جوانب تفکر است (فیشر^۱، ۲۰۰۲). تفکر انتقادی برای درک دانش در هر زمینه‌ای لازم است (فیشر، ۱۹۷۰؛ ترجمه کیان زاده، ۱۳۸۵). استون و همکاران (۲۰۰۱) اساس تفکر انتقادی را کمک به تصمیم‌گیری بهتر و به عبارتی تفکر انتقادی را بازشناسی یا درک مسئله و شناخت برنامه کاربردی برای حل آن مسئله عنوان می‌نماید.

یکی دیگر از متغیرهای این پژوهش مدیریت زمان است. استفاده از راهبردهای مدیریت زمان به یادگیرندگان کمک می‌کند زمان خود را به نحو موثری مدیریت و کنترل کنند. مثلاً دانش‌آموزان برنامه‌های زمانی مشخصی را برای حضور در کلاس و آمادگی خود و مطالعه برای امتحان ندارد می‌بینند. آموزش مدیریت زمان برای بزرگسالانی که مجبورند زمان خود را بین کار، خانواده و محیط‌های مطالعه تقسیم نمایند بسیار موثر می‌باشد (برزگر، ۱۳۹۲). مدیریت زمان یکی از قدیمی‌ترین موضوعات در زمینه استراتژی‌های آموزشی و مطالعه‌ای را تشکیل می‌دهند که یک جایگاه مرکزی در واحدهای درسی و کتاب راهنماهای متعدد روی مهارت‌های مطالعه را اشغال می‌کند (بابایی نادینویی، ۱۳۹۱). بنابراین مدیریت زمان و مکان مطالعه یعنی دانش‌آموزان باید زمان و محیط مطالعه خود را مدیریت کنند. مدیریت زمان شامل برنامه‌ریزی، طرح‌ریزی و مدیریت زمان برای یک مطالعه است (عاشوری، پورمحمد رضای تجریشی، جلیل آبکار، عاشوری، موسوی خطاط، ۱۳۹۰) مدیریت زمان که به عنوان یکی از جنبه‌های مهم خودتنظیمی تحصیلی است (زیمرمن^۲، ۲۰۰۸؛ اکس^۳، ۲۰۱۰) و به فعالیت‌هایی که برای استفاده موثر از زمان به کار می‌رود اشاره می‌کند، می‌تواند بازدهی را تسهیل و اضطراب را کم کند (زامپتیس، بروانتا و موس تاکیس^۴، ۲۰۱۰).

با توجه با این که زمان یک منبع محدود به شمار می‌آید لزوم مدیریت آن به خصوص در محیط‌های آموزشی و برای دانش‌آموزان، از اهمیت بالایی برخوردار است، مدیریت

¹ - Fisher

² - Zimmerman

³ - Xu

⁴ - Zampetis, Bouranta, Moustakis

زمان فعالیت‌های دانش‌آموزان را نیز می‌توان تحت تأثیر قرار دهد. به نظر می‌رسد استفاده از بهینه از زمان در راه مطالعه و یادگیری دانش‌آموزان می‌تواند تحت تأثیر شیوه‌های انتخابی مطالعه آنها و همچنین انگیزشی که برای پیشرفت تحصیلی دارند قرار گیرد (سیف، ۱۳۸۷). همچنین ارزشیابی و امتحان در ترکیب با تنش‌های بلوغ و سایر استرس‌های اجتماعی - آموزشی و ناتوانی در مدیریت آنها، باعث افت عملکرد آموزشی و انگیزش تحصیلی و افزایش نگرانی می‌شود (یعقوبی، محقق، یوسف زاده، گنجی، الفتی، ۱۳۹۳).

پیشینه تحقیق

بر اساس موضوع پژوهش، تحقیقات متعددی صورت گرفته است. در پژوهش یعقوبی، محقق، عرفانی، الفتی (۱۳۹۲) حاکی از آن بود که بین مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه دارد. تری^۱ (۲۰۰۲) در پژوهش نشان داد که بین مدیریت زمان، خودکارآمدی و خود اثربخشی رابطه مثبت وجود دارد. گیو کیونگ و زیونگسین (۲۰۰۰) به این نتیجه دست یافته‌اند که مدیریت زمان موثر با عوامل درونی، انگیزشی، خودآگاهی، خودکارآمدی رابطه دارد (به نقل از عیوضی، ۱۳۹۱). در پژوهش عابدینی، باقریان، کدخدایی (۱۳۸۹) نتایج نشان داد که دو متغیر باور خودکارآمدی و باورهای کنترل یادگیری، به عنوان متغیر برون داد؛ و متغیر تفکر انتقادی، خودتنظیمی فراشناختی، مدیریت زمان و مکان مطالعه، کمک‌طلبی از همسالان و پیشرفت تحصیلی متغیر درون‌زاد در نظر گرفته شدند. بین متغیرهای اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی و پس از آن به ترتیب بین متغیرهای خودکارآمدی و تفکر انتقادی، اضطراب امتحان و مدیریت زمان و مکان مطالعه، خودتنظیمی و کمک‌طلبی از همسالان رابطه وجود دارد. پژوهش بنجامین، مک کاپین، لین^۲ (۱۹۸۷) نشان دادند که بین عادت‌های مطالعه با اضطراب امتحان همبستگی وجود دارد. نتایج پژوهش داودیان (۱۳۸۷) نشان داد که راهبردهای فراشناختی باعث کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان خواهد شد. بر اساس یافته‌های کرمی و

1 - Terry

2 - Benjamin, Mc Keachie, Lin

تیموری (۱۳۹۲) آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان تاثیر دارد.

ضرورت و اهمیت پژوهش

مرور پژوهش‌های علمی منتشر شده در زمینه مدیریت زمان نشان می‌دهد که مطالعات کمی در زمینه اثربخشی رفتارهایی مدیریتی زمان و اثرات برنامه‌های آموزشی مدیریت زمان به خصوص در حیطه آموزش و پرورش وجود دارد. رویکردهای جدید پژوهش در آموزش بر استفاده از راهبردهای شناختی، مدیریت زمان و مطالعه جهت تسهیل فرایند و در نهایت ارتقای پیشرفت تحصیلی معطوف است. همچنین به دلیل اهمیت انجام مطالعاتی در زمینه عوامل موثر بر یادگیری از جمله مدیریت زمان و راهبردهای شناختی در کشور ما، این مطالعه با هدف تعیین ارتباط راهبردهای شناختی و مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش‌آموزان متوسطه شهرستان آمل انجام شد تا بتوان گامی در جهت پیشبرد اهداف آموزشی مدارس برداشت، زیرا به عقیده کارشناسان، شناخت توانمندی‌ها، مهارت‌ها و راهبرد اقدام اساسی برای مداخلات آموزشی مناسب است و موفقیت دانش‌آموزان را از طریق تعیین نقاط قوت و ضعف مطالعه و یادگیری و تامین مداخلات مناسب ارتقا می‌بخشد. پژوهش درصدد آزمون فرضیه‌های زیر می‌باشد:

- بین راهبردهای شناختی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.
- بین راهبرد مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.
- بین راهبردهای شناختی و مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.

روش پژوهش

روش این پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی است. از نظر هدف، این پژوهش به صورت طرح کاربردی است. جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پایه دوم و سوم رشته ریاضی و فیزیک مقطع

متوسطه شهرستان آمل باحجم ۲۹۵۸ نفر می‌باشد. از بین جامعه آماری بر اساس فرمول کوکران با لحاظ $\alpha = 0/05$ و مقدار خطای قابل قبول $p=q = 0/05$ ؛ تعداد ۳۳۳ نفر از دانش آموزان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب گردید. با توجه به تراکم دانش‌آموز در کلاس‌های متوسطه شهرستان آمل برابر ۲۳ نفر از بین ۵۸ مدرسه شهرستان آمل تعداد ۱۵ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و از هر مدرسه انتخابی یک کلاس ریاضی فیزیک بعنوان نمونه نهایی انتخاب شد. جمع‌آوری داده‌ها به شیوه میدانی و با مراجعه به مدارس (امام خمینی، پیامبر اعظم، لسانی، میرحیدرآملی، شریعت‌زاده، رضوان، شهید حیدری، ملک‌زاده، صدرا، نمونه پسرانه، عصمتیه، حائری، زینب کبری، نرجس و شهید بهشتی) آزمودنی‌ها به صورت خوشه‌ای انتخاب گردید، که به هر یک از آنان یک نسخه از پرسشنامه مذکور ارائه شد.

ابزار پژوهش بخشی از پرسشنامه راهبردهای انگیزش برای یادگیری پیتریچ و همکاران (۱۹۹۳) بازنویسی شده توسط دانکن و مک کیچی (۲۰۰۵)، که شامل پرسشنامه ۸ سوالی مدیریت زمان، پرسشنامه ۱۹ سوالی راهبردهای شناختی و پرسشنامه ۵ سوالی اضطراب امتحان بود. داده‌های بدست آمده با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS21 تحلیل شد.

یافته ها

جدول ۱: ضریب همبستگی بین راهبردهای شناختی با اضطراب امتحان دانش آموزان

زیر مقیاس ها	۱	۲	۳	۴	۵
تکرار و مرور	-				
سازماندهی	۰/۵۴۲**	-			
بسط معنایی	۰/۵۶۶**	۰/۵۴۴**	-		
تفکر انتقادی	۰/۶۵۵**	۰/۵۷۷**	۰/۶۳۳**	-	
اضطراب امتحان	۰/۴۵۷**	۰/۴۱۲**	۰/۵۲۲**	۰/۴۹۹**	-

** : معنی داری رابطه در سطح ۰/۰۱

نتایج جدول ۱ نشان می دهد که: راهبردهای شناختی با اضطراب امتحان دانش آموزان در سطح اطمینان ۹۹ درصد رابطه‌ی مثبت وجود دارند.

جدول ۲: ضریب همبستگی بین مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش آموزان

زیر مقیاس ها	۱	۲
مدیریت زمان	-	
اضطراب امتحان	۰/۴۴۴**	-

** : معنی داری رابطه در سطح ۰/۰۱

نتایج جدول ۲ نشان می دهد که: مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش آموزان در سطح اطمینان ۹۹ درصد رابطه‌ی وجود دارند.

جدول ۳. ضرایب رگرسیون راهبردهای شناختی و مدیریت زمان در پیش بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان

متغیرهای پیش-بین	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	t	sig	ضرایب	
					B	Beta
مقدار ثابت	۱۱/۵۵	۳/۵۲	۴/۸۷	۰/۰۰۱		
تکرار و مرور	۰/۴۱	۰/۱۴	۳/۶۵	۰/۰۰۳		
سازماندهی	۰/۲۶۶	۰/۱۷۴	۲/۸۹	۰/۰۰۵		
بسط معنایی	۰/۴۱	۰/۱۵	۳/۰۲	۰/۰۰۴		
تفکر انتقادی	۰/۵۴۴	۰/۱۵۴	۳/۲۱۱	۰/۰۰۱		
مدیریت زمان	۰/۶۶	۰/۰۹	۵/۴۵	۰/۰۰۱		

برای آزمون معنی داری سهم هر یک از راهبردهای شناختی و مدیریت زمان در پیش اضطراب امتحان مقادیر بتای هر کدام از متغیرها مورد توجه قرار گرفت و معلوم شد که سهم تکرار و مرور، تفکر انتقادی، بسط معنایی، سازماندهی و مدیریت زمان در پیش بینی میزان اضطراب امتحان معنی دار است. (جدول ۳).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش رابطه راهبردهای شناختی و مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش‌آموزان متوسطه ریاضی- فیزیک شهرستان آمل بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین راهبردهای شناختی (تکرار و مرور، بسط معنایی، سازماندهی و تفکر انتقادی) و مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش‌آموزان با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون

رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین تحلیل رگرسیون نشان داد که، راهبردهای شناختی (تکرار و مرور، تفکر انتقادی، سازماندهی و بسط معنایی) و مدیریت زمان اضطراب امتحان دانش آموزان را پیش بینی می کند. نتایج حاصل از این پژوهش با یافته های یعقوبی و همکاران (۱۳۹۲) مبنی بر ارتباط بین مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش آموزان؛ تری (۲۰۰۲) مبنی بر ارتباط بین مدیریت زمان، خودکارآمدی و خود اثربخشی؛ گیو کیونگ و زیونگسین (۲۰۰۰) مبنی بر ارتباط بین مدیریت زمان با عوامل درونی، انگیزشی، خودآگاهی، خودکارآمدی؛ بنجامین و همکاران (۱۹۸۷) مبنی بر ارتباط بین عادت های مطالعه با اضطراب امتحان؛ داودیان (۱۳۸۷) مبنی بر ارتباط بین راهبردهای فراشناختی با اضطراب امتحان دانش آموزان؛ کرمی و تیموری (۱۳۹۲) مبنی بر تاثیر آموزش راهبردهای شناختی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان؛ همخوان است. در تفسیر چنین یافته ای می توان گفت که؛ در این تحقیق راهبردهای شناختی از جمله تفکر انتقادی که دلالت بر به کار بردن دانش و اطلاعات قبلا فرا گرفته شده در موقعیت های جدید و ارزشیابی اندیشه های موجود در یک موضوع درسی دارد و تکرار و مرور، سازمان دهی، بسط معنایی مورد پیش بینی با اضطراب امتحان قرار گرفته اند، این نشان از کارکرد درست راهبردهای مزبور در فراگیری یادگیری دانش آموزان است. یادگیرندگانی که راهبردهای یادگیری تکرار و مرور و مدیریت زمان را به کار می گیرند به خوبی کارهای خود را انجام می دهند، آنان زمان بندی را رعایت می کنند و با کوشش و تلاش فراوان به مطالعه می پردازند. این یادگیرندگان دقیق هستند و اهداف روشنی برای مطالعه دارند. اگر دانش آموزان در یادگیری دروس تکرار و مرور، بسط معنایی و سازماندهی به کار ببرند، اثرات زیادی در یادگیری و پیشرفت دروس برایشان می گذارد. اندرسون (۱۹۷۵) دریافت که دانش آموزان قوی، اغلب محتوای کتاب را بررسی می کنند تا ایده هایی درباره ی آن به دست آورند و یک سازماندهی برای فعالیت زمینه یابی را فراهم کنند. همچنین او دریافت که دانش آموزان قوی برای زیاد کردن توانایی نگهداری اطلاعات از راهبردهای تکرار و مرور همراه با طبقه بندی کردن استفاده می کنند (به نقل از عبااف، ۱۳۸۷). به طور کلی در تبیین این یافته که مدیریت زمان موجب کاهش

اضطراب امتحان در دانش‌آموزان می‌شود می‌توان گفت که زمان یکی از ساختارهای مهم در تحقیقات روانشناسی است و بین این منبع با ارزش و استرس ارتباط بالقوه‌ای وجود دارد (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۳).

دانش‌آموزانی که انگیزش تحصیلی بالایی دارند، فعالیتهای تحصیلی بیشتری را می‌پذیرند، تکالیف درسی بیشتری انجام می‌دهند و در نتیجه موفقیت بیشتری کسب می‌کنند (سیف، ۱۳۸۸) و این موفقیت به نوبه خود عاملی برای کاهش اضطراب ناشی از تکالیف درسی و امتحانات در دانش‌آموزان خواهد شد.

منابع

- بختیارپور، سعید؛ حافظی، فریبا؛ بهزادی شینی، فاطمه (۱۳۸۹). رابطه بین جایگاه مهار، کمال‌گرایی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان. یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۱(۳)، ۵۲-۳۵.
- برزگر، سبحان (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش یادگیری خودتنظیمی بر انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی مدارس راهنمایی شهرستان بهشهر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی.
- بابایی نادینلویی، کریم (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمالکاری، خودکارآمدی و مدیریت زمان تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل.
- بلدریج، کی‌پی (۱۳۸۷). روشهای یادگیری و مطالعه، ترجمه علی اکبر سیف، تهران، نشر دانا. ۱۳۸۷
- داودیان، زهره (۱۳۸۷). بررسی اثر بخشی راهبردهای فراشناختی بر کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان شهر ایلام. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۸). روانشناسی پرورشی نوین (روانشناسی یادگیری و آموزش). ویرایش ششم، تهران: نشر دوران.
- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۸۰). نگاهی نو به روانشناختی آموختن یا روانشناسی تغییر

رفتار. ج ۱، تهران: چاپخش.

شاه نعمتی، زهرا؛ ولایی، ناصر؛ فانی، حجت اله (۱۳۸۷). بررسی تاثیر ارزشیابی تکوینی منظم بر کاهش اضطراب امتحان و خلاقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر کلاس اول دبیرستان‌های شهر مرودشت. فصلنامه تحقیق در علوم دندانپزشکی، ۵(۴)، ۲۱-۱۴.

عاشوری، محمد؛ پورمحمد رضای تجریشی، معصومه؛ جلیل آبکار، سمیه؛ عاشوری، جمال؛ موسوی خطاط، محمد (۱۳۹۰). بررسی ارتباط صفات شخصیت راهبردهای مدیریت منابع و راهبردهای انگیزشی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کم توان ذهنی. مجله مطالعات ناتوانی، ۱(۱)، ۱-۱۴.

عیوضی، خدیجه (۱۳۹۱). اثربخشی هوش هیجانی بر مدیریت استرس، مدیریت زمان و خودکارآمدی در دانش آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهرستان هیر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ۱۳۹۱.

عابدینی، یاسمین؛ باقریان، رضا؛ کدخدایی، محبوبه السادات (۱۳۸۹). بررسی رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای شناختی - فراشناختی با پیشرفت تحصیلی: آزمون مدل‌های رقیب. تازه‌های علوم شناختی، ۳(۳)، ۴۸-۳۴.

عبابف، زهره (۱۳۸۷). مقایسه راهبردهای شناختی و فراشناختی دانش آموزان دوره متوسطه به تفکیک سطح توانایی، رشته تحصیلی و جنسیت و ارائه‌ی پیشنهادهایی در حوزه‌ی برنامه درسی. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، ۲۵(۲)، ۱۱۹-۱۵۰.

کریمی، آزادالله؛ امیر، تیموری (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانش آموزان پسر سوم راهنمایی شهرستان قدس. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۲۹(۲)، ۸۵-۱۰۷.

فردانش، هاشم (۱۳۸۸). مبانی نظری تکنولوژی آموزشی. تهران: سمت.

فیشر، رابرت (۱۹۷۰). آموزش و تفکر. ترجمه: فروغ کیان زاده (۱۳۸۵). چاپ اول،

اهواز: نشر رسش.

ملکی، بهرام (۱۳۸۴). تأثیر آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر افزایش یادگیری و یادداری متون درسی مختلف. تازه‌های علوم شناختی، ۳(۳)، ۲۳-۱۲.

- میرعلی اکبری، مهدی (۱۳۹۱). سازماندهی. مدیریت در اسلام، (۱۷-۱۸)، ۹۵-۱۱۳.
- یعقوبی، ابوالقاسم؛ محقق، حسین؛ عرفانی، نصراله؛ الفتی، ناهید (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه همدان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ۲۱(۱)، ۷۷-۷۰.
- یعقوبی، ابوالقاسم؛ محقق، حسین؛ یوسف زاده، محمدرضا؛ گنجی، کامران؛ الفتی، ناهید (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله روانشناسی مدرسه، ۳(۱)، ۱۳۱-۱۴۴.

- Benjamin M, Mc Keachie WJ, Lin Y (1987). Two types of test anxious students. *Journal of educational psychology*, 79(21): 131-136.
- Fisher, A.(2002). What is critical yhinking it?. Betrieved march 12, 2000, from [Http://WWW.combridge.org](http://WWW.combridge.org).
- Stone C. Davidson L. Evans . J Validing (2001). student Evidence for using ageneral critical thinking test to measure nursings critical thinking Holistic Nurs pract Jul: urnal of nursing Education (4) , 74-65.
- Terry, P. S (2002). The Effect of online Time Management Practice on Self-Regulated Learning and Academic Self-Efficacy. Dissertation of Curriculum instruction, Virginia.
- Weinstein, CE., Husman, J. Dierking, DR (2000). Self-regulation interventions with a focus on learning strategies. In: Boekaerts M, Pintrich PR, Zeidner M. Handbook of self regulation. New York: Academic Press.
- Weinstein, C.E, Hume, L.M (1998). Study strategies for life long learning. Washington, DC: American Psychological Association.
- Xu., Jian zhong (2010). Predicing homework time management at the secondary school level: A multilevel analysis. *Learning and Individual Differences*, 20, 34-39.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating Self-Regulation and Motivation. Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects *American Educational Research Journal*, 45, 166-183.
- Zampetis, Leonidas, A., Bouranta, N., Moustakis. & Vassilis, S. (2010). On the relationship between individual creativity and time management. *Thinking skill and Creativity*, 5 (1), 23-32.