

رابطه بین باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی با اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

شهربانو مرزبان^۱

چکیده

این پژوهش به بررسی رابطه بین باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی با اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پرداخته است. این پژوهش از لحاظ هدف، از نوع کاربردی و از لحاظ جمع آوری داده‌ها از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری شامل ۷۷۳۸ نفر از دانش آموزان دختر و پسر مدارس شهری دوره اول متوسطه می‌باشد. نمونه تحقیق شامل ۳۶۶ نفر بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. داده‌ها به وسیله روش‌های آمار توصیفی و استنباطی شامل آزمون‌های کولموگروف- اسمیرنوف، مقایسه میانگین یک جامعه، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی در نرم افزارهای excel و spss استفاده گردید. نتایج حاکی از آن است که بین باورهای فراشناخت با اضطراب امتحان دانش آموزان رابطه معناداری وجود ندارد. بین باورهای فراشناخت با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بین باورهای خودکارآمدی با اضطراب امتحان دانش آموزان رابطه وجود ندارد. بین باورهای خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بنابراین در نظر گرفتن این عوامل در اقدامات درمانی و آموزشی می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

واژگان کلیدی: باورهای فراشناخت، اضطراب امتحان، پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان

۱. کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری ودبیر آموزش و پرورش شهرستان قائمشهر

باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی دو مقوله مهم علوم شناختی هستند که نقش آن‌ها در تعلیم و تربیت مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. روانشناسی فراشناخت، حوزه اندیشه‌گری نوینی است که پیشینه آن به دهه ۱۹۷۰ می‌رسد. فاولو نخستین کسی بود که در سال ۱۹۷۹ اصطلاح فراشناخت را مطرح کرد. فراشناخت عبارت است از هر نوع دانش یا فرایند شناختی که در آن ارزیابی، نظارت یا کنترل شناختی وجود داشته باشد. خودکارآمدی اولین بار در دهه ۱۹۸۰ توسط آلبرت بندورا مطرح شد. در تعامل بین شخص و محیط، یکی از مهم‌ترین مولفه‌های تاثیرگذار، خودکارآمدی است. خودکارآمدی عبارت است از قضاوت افراد در مورد توانایی‌هایشان برای سازماندهی و اجرای یک سلسله کارها برای رسیدن به انواع عملکردهای تبیین شده (بندورا، ۱۹۸۶). به نقل از کرمی و همکاران، (۱۳۹۰). از وظایف اساسی آموزش و پرورش در هر کشور، انتقال میراث فرهنگی جامعه، پرورش استعدادها دانش‌آموزان و آماده کردن آنان برای شرکت فعال در جامعه است. بنابراین تعلیم و تربیت افراد به منظور تصدی امور مختلف ضرورتی آموزشی می‌نماید و مسأله موفقیت یا عدم موفقیت در امر تحصیل از مهم‌ترین دغدغه‌های هر نظام آموزشی در تمامی جوامع است. موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بیانگر نظام آموزشی کارآمد و موفق است که توسعه پایدار از نتایج حتمی چنین نظامی خواهد بود، زیرا آموزش و پرورش از ارکان اساسی رشد و توسعه اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی هر کشور به شمار می‌رود و امروزه نقش آن در بهبود شرایط زندگی افراد و جامعه بر همگان آشکار است. همچنین جامعه در گذر از جامعه سنتی به مدرن نیاز به نیروهای کارآمد از هر دو جنس دارد (ارجمند و همکاران، ۱۳۹۰). اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان، برای اولین بار در سومین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، توسط انجمن روانپزشکی آمریکا^۱ (۱۹۷۸) در این طبقه بندی تشخیصی، اطلاعات کاملی از اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان ارائه گردید. از آن به بعد راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی به طور متوالی مورد تجدید نظر قرار گرفته است (مهرابی زاده و کاظمیان، ۱۳۸۶).

1. American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-111)

بیان مسأله

در جهان کنونی هر فرد در زندگی روزمره با فشارها و استرس‌هایی مواجه می‌شود و تقریباً هیچکس از استرس‌های ناشی از فشارهای رقابت جویی با دیگران در تعلیم و تربیت، ورزش، زمینه‌های حرفه‌ای و سایر حیطه‌ها گریزی نیست و به ناچار سعی می‌کند نسبت به بر آوردن تقاضاها و الزامات زندگی جدید اقدام نماید (کرمی و همکاران، ۱۳۹۰). روانشناسان اضطراب و سایر حالات عاطفی را به دو نوع خفیف و شدید یا طبیعی و بیمار گونه تقسیم می‌کنند (لوکانگلی، اسکروگس^۱، ۲۰۰۳). آنچه مسئله ساز برای دانش‌آموزان است نوع شدید و دیرپای اضطراب امتحان است و گرنه حالت خفیف آن تقریباً برای حیات و بهزیستی انسان ضرورت دارد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۸). در زمینه تاثیر اضطراب بر پیشرفت تحصیلی، تحقیقات مختلفی صورت گرفته است که در اکثر آن‌ها وجود اضطراب‌های مخرب در بین دانش‌آموزان گزارش و تاثیر منفی آن بر پیشرفت تحصیلی مورد تایید قرار گرفته است. اما آنچه که در این تحقیق حائز اهمیت است، بررسی عواملی است که می‌تواند بر رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیرگذار باشد. در این زمینه نیز با توجه به مبانی نظری می‌توان عوامل مذکور را به دو دسته درونی و بیرونی تقسیم کرد (بیرامی و پورفرج عمران، ۱۳۹۲) که از جمله مهم‌ترین عوامل درونی، باورهای خودکارآمدی و فراشناختی است (کرمی و همکاران، ۱۳۹۰). در این پژوهش اضطراب امتحان با مدل اسپیلبرگ (اسپیلبرگ، ۱۹۸۰) و پیشرفت تحصیلی با پرسشنامه ۲۰ سوالی محقق ساخته بررسی شده است.

خودکارآمدی، اطمینان به توانایی‌های خود در کنترل افکار، احساسات و فعالیت‌هاست و بنابراین بر عملکرد واقعی افراد، هیجانانگیز و انتخاب افراد و سرانجام میزان تلاشی که شخص صرف یک فعالیت می‌کند، مؤثر است (کرمی و همکاران، ۱۳۹۰). محقق در این پژوهش این متغیر را به کمک مدل خودکارآمدی شرر (شرر و همکاران، ۱۹۸۲) می‌سنجد. همچنین فراشناخت به دانش فرد درباره نظام شناختی خود، و چگونگی کنترل آن گفته می‌شود. (زیمرمان، شونک^۲، ۲۰۰۸). پژوهشگر در این تحقیق این متغیر را به کمک مدل فراشناختی ولز (ولز، ۱۹۹۷) می‌سنجد.

با توجه به آنچه گفته شد، محقق قصد دارد تا نقش باورهای خودکارآمدی و فراشناختی را بر پیشرفت تحصیلی و اضطراب در دانش‌آموزان مقطع اول متوسطه شهرستان قائم‌شهر مورد بررسی قرار دهد تا معلوم شود که آیا بین این باورها با پیشرفت تحصیلی و اضطراب در دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد؟

- 1 . Lucangeli & Scruggs
- 2 . Zimmerma & Schunk

سوالات پژوهش

سوال اصلی

آیا بین باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی با اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟

سوالات فرعی

سوال اول: باورهای فراشناختی و ابعاد آن در دانش‌آموزان چگونه است؟

سوال دوم: باورهای خودکارآمدی و ابعاد آن در دانش‌آموزان چگونه است؟

سوال سوم: اضطراب امتحان و ابعاد آن در دانش‌آموزان چگونه است؟

سوال چهارم: پیشرفت تحصیلی و ابعاد آن در دانش‌آموزان چگونه است؟

سوال پنجم: آیا بین باورهای فراشناخت با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟

سوال ششم: آیا بین باورهای فراشناخت با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟

سوال هفتم: آیا بین باورهای خودکارآمدی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟

سوال هشتم: آیا بین باورهای خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟

تعریف مفهومی متغیرها

باورهای فراشناخت

فراشناخت^۱ عبارت است از هر نوع دانش یا فرایند شناختی که در آن ارزیابی، نظارت یا کنترل شناختی وجود داشته باشد. فراشناخت یک مفهوم چندوجهی است که در بر گیرنده دانش (باورها) فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می‌کند (موسس و بیرد، ۲۰۰۲).

1. cognitive

2. Moses & Baird

باورهای خودکارآمدی

خودکارآمدی اطمینان به توانایی خود در کنترل افکار، احساسات و فعالیت‌ها است و بنابراین روی پیامد اعمال مؤثر است. انتظارات خودکارآمدی بر عملکرد واقعی افراد، هیجانات، انتخاب رفتار و سرانجام میزان تلاش و کوشش که صرف یک فعالیت می‌شود مؤثر است (سیدآبادی، ۱۳۸۴).

اضطراب امتحان

اضطراب امتحان، اصطلاحی است کلی که به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد. این اضطراب فرد را درباره توانایی‌ها دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با شرایطی مانند امتحان است که در آن افراد در معرض ارزیابی قرار می‌گیرند. اضطراب امتحان به عنوان یکی از مشکلات حاد و شایع دوران تحصیل می‌باشد که با ایجاد اختلال در عملکرد تحصیلی در بسیاری از موارد مانع ارزیابی مناسب می‌شود (محرابی زاده و همکاران، ۱۳۸۶).

پیشرفت تحصیلی

پیشرفت تحصیلی^۱ تنها خواندن، نوشتن، حساب کردن و دانستن محفوظات نیست، بلکه مفهوم پیشرفت در تحصیل اکنون به توانایی تحلیل و ارزشیابی اطلاعات، توانایی انجام دادن یک طرح پژوهشی، توانایی برقراری ارتباط موثر با دیگران، توانایی همکاری در گروه‌های مختلف فرهنگی، پذیرش مسئولیت تصمیم‌های گرفته شده، خودانگیزی و اخلاقی بودن گسترش یافته است (شریفی، ۱۳۸۹).

تعریف عملیاتی متغیرها

باورهای فراشناخت

در این پژوهش باورهای فراشناخت به وسیله آزمون ۳۰ گزینه‌ای ولز که شامل باورهای نگرانی مثبت، باورهای غیر قابل کنترل، باورهای صلاحیت شناختی، باورهای منفی عمومی و خودهوشیاری شناختی می‌باشد، سنجیده می‌شود.

باورهای خودکارآمدی

جهت اندازه‌گیری خودکارآمدی در پژوهش حاضر از پرسشنامه باورهای خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) که مشتمل بر ۱۷ سوال در زمینه خودکارآمدی می‌باشد، استفاده شده است.

اضطراب امتحان

در این پژوهش اضطراب به عنوان مفهومی در نظر گرفته شده است که به وسیله آزمون اضطراب اسپیلبرگ سنجیده می‌شود. این آزمون دارای ۲۰ سوال است که که واکنشهای قبل، حین و بعد از امتحان فرد را توصیف می‌کند.

پیشرفت تحصیلی

متغیری است که در این تحقیق با پرسشنامه ۲۰ سوالی محقق ساخته سنجیده می‌شود.

روش پژوهش

با توجه به این که هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه بین باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی با اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌توان گفت که این باشد، می‌پژوهش از نظر هدف، کاربردی است، چون تحقیق پژوهشی است که با استفاده از نتایج تحقیقات بنیادی به منظور بهبود و به کمال رساندن رفتارها، روش‌ها، ابزارها، وسایل، تولیدات، ساختارها و الگوهای مورد استفاده جوامع انسانی انجام می‌شود.

در پژوهش‌ای و بررسی متون و محتوای مطالب و های مطالعه کتابخانه‌های توصیفی عموماً از روش شود و پژوهش همبستگی یکی های مبانی نظیر پرسشنامه، مصاحبه و مشاهده استفاده می‌نیز روش از روش‌های پژوهش توصیفی است که رابطه میان متغیرها را بر اساس هدف پژوهش بررسی می‌کند. بنابراین با توجه به اینکه در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات علاوه بر پرسشنامه از اسناد، های اطلاعاتی اینترنتی نیز جهت جمع آوری مدارک، کتب، مقالات، پایان نامه‌ها و همچنین پایگاه توان از نظر دسته بندی تحقیقات اطلاعات موضوع پژوهش استفاده شده است، لذا پژوهش حاضر را می‌برحسب نحوه گردآوری داده‌ها از نوع تحقیقات توصیفی همبستگی محسوب کرد. برای جمع آوری اطلاعات جهت آزمون و آزمایش فرضیه‌ها از کلیه دانش‌آموزان مدارس شهری و روستایی دوره اول متوسطه در قائمشهر استفاده شده است.

جامعه آماری

جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش‌آموزان مدارس شهری و روستایی کلاس‌های هفتم و هشتم و نهم (دوره اول متوسطه) در شهر قائمشهر می‌باشند؛ لذا این جامعه یک جامعه آماری محدود به حساب می‌آید. با مراجعه به دفتر آموزش متوسطه اداره آموزش و پرورش شهرستان قائمشهر، تعداد جامعه آماری تهیه گردید که تعداد این جامعه به تعداد ۷۷۳۸ نفر، شامل ۳۷۲۶ دختر و ۴۰۱۲ پسر بودند.

حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

برای به دست آوردن حجم نمونه با توجه به جامعه محدود تحقیق، از فرمول حجم نمونه‌گیری محدود کوکران استفاده شد.

فرمول کوکران به صورت زیر در نظر گرفته شده است :

$$n = \frac{Nz^2 pq}{d^2(N-1) + Z^2 pq} \quad ۱-۳$$

n : حجم نمونه

N : اندازه جامعه آماری

Z : مقدار متغیر نرمال واحد استاندارد، که در سطح اطمینان ۹۵٪ برابر ۱/۹۶ می‌باشد.

p : مقدار نسبت صفت موجود در جامعه است. اگر در اختیار نباشد می‌توان آن را ۰/۵ در نظر گرفت. رسد. در این حالت مقدار واریانس به حداکثر مقدار خود می‌رسد.

q : درصد افرادی که فاقد آن صفت در جامعه هستند ($q = 1 - p$).

d : مقدار اشتباه مجاز که ۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.

$$n = \frac{Nz^2 pq}{d^2(N-1) + Z^2 pq} = \frac{7738 * (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}{(0.05)^2 * (7738 - 1) + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5} = \frac{7431.5752}{19.3425 - 0.9604} = 366.04 \cong 366$$

لذا نمونه آماری تحقیق ۳۶۶ نفر می‌باشد.

در خصوص شیوه نمونه گیری نیز با توجه به این که نمونه تحقیق از میان کلیه دانش آموزان دوره اول متوسطه در یک شهر انتخاب می‌شوند لذا محقق از روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای یعنی طبقه‌بندی بر مبنای منطقه جغرافیایی، استفاده کرده است. برای این منظور محقق شهر قائمشهر را به ۴ منطقه جغرافیایی تقسیم نمود و از هر منطقه، ۴ مدرسه را به روش تصادفی طبقه‌ای متناسب (۲) مدرسه دخترانه و ۲ مدرسه پسرانه) انتخاب و پرسشنامه را در این مدارس توزیع نمود. این پرسشنامه‌ها در چندین نوبت توزیع شد تا تعداد ۱۸۳ پرسشنامه از مدارس پسرانه و ۱۸۳ پرسشنامه از مدارس دخترانه جمع آوری گردید.

ابزار جمع آوری اطلاعات

از میان ۳۶۶ پرسشنامه‌ای که توزیع شد، ۲۷۹ پرسشنامه جمع‌آوری گردید که به علت غیر قابل استفاده بودن برخی پرسش نامه‌ها و عدم برگشت ۳۶۶ پرسشنامه ملزوم، چندین بار پرسش نامه‌ها پخش گردید تا ۳۶۶ پرسشنامه به دست آمد.

ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه می‌باشد که پرسش نامه‌های باورهای فراشناخت، باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان قبلاً توسط پژوهشگران ترجمه و در اینترنت قرار داده شده است و پرسشنامه پیشرفت تحصیلی با مشورت قسمت مشاوره آموزش و پرورش طراحی شده است. همچنین پرسشنامه‌ها توسط استاد راهنما نیز بررسی گردید. پرسشنامه باورهای فراشناخت: این پرسشنامه که توسط ولز در سال ۱۹۹۷ تدوین شده است و از یک مقیاس خودگزارشی ۳۰ ماده‌ای است که باورهای افراد درباره تفکراتشان را مورد سنجش قرار می‌دهد. این مقیاس دارای پنج مولفه باورهای نگرانی مثبت، باورهای غیرقابل کنترل، باورهای صلاحیت شناختی، باورهای منفی عمومی و خودهوشیاری شناختی می‌باشد. تناظر متغیرها و شماره سوال‌های این پرسشنامه به شرح جدول ۱-۳ می‌باشد.

جدول ۱ : تناظر متغیرها و شماره سوال‌های پرسشنامه

ردیف	متغیر مورد سوال	شماره سوال‌های پرسشنامه
۱	باورهای نگرانی مثبت	۱، ۷، ۱۰، ۱۹، ۲۳، ۲۸

۲	باورهای غیرقابل کنترل	۲، ۴، ۹، ۱۱، ۱۵، ۲۱
۳	باورهای صلاحیت شناختی	۸، ۱۴، ۱۷، ۲۴، ۲۶، ۲۹
۴	باورهای منفی عمومی	۶، ۱۳، ۲۰، ۲۲، ۲۵، ۲۷
۵	خودهوشیاری شناختی	۳، ۵، ۱۰، ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۳۰

پرسشنامه باورهای خودکارآمدی : به منظور سنجش باورهای خودکارآمدی، از پرسشنامه باورهای خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) استفاده شد. این مقیاس که برای خودکارآمدی عمومی در نظر گرفته شده، دارای ۱۷ ماده می باشد. ماده‌های ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ به ترتیب نمراتی از ۱ الی ۵ و بقیه آیتم‌ها نمراتی از ۱ الی ۵ بر حسب مقیاس لیکرت می‌گیرند. بدین ترتیب بالاترین نمره خودکارآمدی در این مقیاس ۸۵ و پایین‌ترین نمره ۱۷ می‌باشد.

پرسشنامه اضطراب امتحان: جهت سنجش اضطراب امتحان، از پرسشنامه ۲۰ سوالی اسپیلبرگ استفاده شده است که تفاوت‌های فردی آزمودنی‌ها را در اضطراب امتحان مورد سنجش قرار می‌دهد. این پرسشنامه توسط ابوالقاسمی و همکاران ترجمه شده است (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲). به نقل از کرمی و همکاران، (۱۳۹۰).

پیشرفت تحصیلی: جهت سنجش پیشرفت تحصیلی از پرسشنامه ۲۰ سوالی محقق ساخته، استفاده شده است.

اجزای پرسشنامه

الف) نامه همراه: در این نامه علاوه بر بیان عنوان پژوهش، هدف از گردآوری اطلاعات به وسیله پرسشنامه و ضرورت همکاری صمیمانه پاسخ دهنده در تکمیل پرسشنامه توضیح داده شده و در پایان تشکر و قدردانی از پاسخ دهنده نیز آمده است.

ب) سوالات عمومی: این بخش شامل هفت سوال در مورد مشخصات عمومی یا جمعیت شناختی پاسخ دهندگان از قبیل مقطع تحصیلی، محل مدرسه، نوع مدرسه، معدل، میزان درآمد خانواده، سطح تحصیلا پدر و سطح تحصیلا مادر است که در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آنان استفاده شده است.

ج) سوالات تخصصی: سوالات اختصاصی پرسشنامه پژوهش مشتمل بر ۳۰ سوال باورهای فراشناختی، ۱۷ سوال باورهای خودکارآمدی، ۲۰ سوال اضطراب امتحان می‌باشد.

روایی و پایایی پرسشنامه

روایی پرسشنامه

مقصود از روایی آن است که ابزار اندازه‌گیری بتواند خصیصه و ویژگی مورد نظر را اندازه بگیرد. اهمیت روایی از آن جهت است که معیارهای نامناسب و ناکافی می‌تواند هر پژوهش علمی را بی ارزش و ناروا سازد (خاکی، ۱۳۸۴). به دلیل اینکه پرسشنامه‌های مذکور بر اساس پرسشنامه‌های استاندارد موجود در مقاله‌های خارجی طراحی شده است و همچنین تحت بررسی استاد محترم راهنما و متخصصان و مدیران نیز رسیده است، بنابراین این پرسش نامه‌ها از روایی لازم برخوردارند.

پرسش نامه باورهای فراشناختی: همبستگی مقیاس کل با پرسش نامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا و اضطراب خصلتی به ترتیب ۰/۵۴ و ۰/۵۳، همبستگی خرده مقیاس‌ها با مقیاس‌های مذکور (نگرانی و اضطراب خصلتی) در دامنه ۰/۷۳ تا ۰/۲۵ گزارش شده است (شیرین زاده و همکاران، ۲۰۰۹).

پرسش نامه باورهای خودکارآمدی: براتی (۱۳۷۶)، روایی سازه این آزمون را در یک گروه ۱۰۰ نفره ۰/۶۱ گزارش کرده که در سطح ۰/۰۵ معنادار بوده است (علایی و همکاران، ۱۳۹۱). اعتبار این مقیاس در پژوهش عبدی نیا (۱۳۷۷)، ۰/۸۵ و در پژوهش اعرابیان و همکاران ۰/۹۱ بدست آمده است (اعرابیان و همکاران، ۱۳۸۳).

پرسش نامه اضطراب امتحان: این پرسش نامه با مقیاس اضطراب امتحان ساراسون و استوپز (۱۹۷۸) در دختران و پسران به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۳ همبستگی دارد. همبستگی کل این پرسش نامه اسپیلبرگ با پرسش نامه اضطراب حالت - صفت اسپیلبرگ در دختران و پسران به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۷۷ است که حاکی از روایی مطلوب آن است (رجیستر و همکاران، ۱۹۹۱). به نقل از بیرامی و پورفرج، (۱۳۹۲). همچنین این پرسش نامه توسط ابوالقاسمی و همکاران نیز اعتباریابی شده است (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲).

پرسشنامه پیشرفت تحصیلی: این پرسشنامه با کمک مشاورین محترم آموزش و پرورش طراحی شده و تحت بررسی استاد محترم راهنما قرار گرفته است، بنابراین از روایی لازم برخوردار است.

پایایی پرسشنامه

قابلیت پایایی برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه یا آزمون‌هایی که خصیصه‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کنند به کار می‌رود. برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا

باید واریانس نمره‌های هر زیرمجموعه سوال‌های پرسشنامه و واریانس کل را محاسبه کرد (سرمد و همکاران، ۱۳۷۶). در این پژوهش که از پرسشنامه برای اندازه‌گیری داده‌ها استفاده گردیده و برای تحلیل داده‌ها، نرم افزار SPSS به کار گرفته شده است، پایایی یا قابلیت اعتماد با روش آلفای کرونباخ محاسبه شده است. برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا باید واریانس نمره‌های هر زیرمجموعه های پرسشنامه و واریانس کل را محاسبه کرد. ضریب آلفای کرونباخ به طریق زیر محاسبه سوال شود می:

$$r_{\alpha} = \left(\frac{j}{j-1} \right) \times \left(1 - \frac{\sum S_j^2}{S^2} \right) \quad 2-3$$

که در آن :

j = تعداد زیر مجموعه سوال‌های پرسشنامه یا آزمون

S_j^2 = واریانس زیرآزمون j ام

S^2 = واریانس کل آزمون

مقدار صفر این ضریب نشان دهنده عدم قابلیت و +۱ نشان دهنده قابلیت اعتماد کامل است، یعنی هر چه درصد به دست آمده به ۱۰۰ نزدیکتر باشد نشان دهنده قابلیت اعتماد بیشتر است.

در این پژوهش پرسشنامه ابتدا بین ۵۰ نفر توزیع گردید که میزان ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۹۸۲ به دست آمده که جدول ضرایب مربوط به هر سازه در جدول ۳-۳ آمده است. با توجه به اینکه در پژوهش‌های علوم انسانی، ضریب آلفای بالاتر از ۰/۷۵ قبول است (آذر و مومنی، های مذکور را مطلوب ارزیابی نمود. توان پایایی پرسشنامه ۱۳۸۳)، لذا می

جدول ۳-۲: مقدار آلفای کرونباخ برآورد شده برای متغیرهای پژوهش

مقدار ضریب آلفای کرونباخ در این پژوهش	سازه‌های مورد سنجش		ردیف
۰/۸۷۴	باورهای نگرانی مثبت	باورهای فراشناختی	۱

۰/۹۱۱	باورهای غیرقابل کنترل		
۰/۹۲۲	باورهای صلاحیت شناختی		
۰/۹۲۸	باورهای منفی عمومی		
۰/۸۹۳	خودهوشیاری شناختی		
۰/۸۲۶	باورهای خودکارآمدی		۲
۰/۹۳۱	اضطراب امتحان		۳
۰/۸۱۱	پیشرفت تحصیلی		۴
۰/۸۸۷	کل		

پرسش نامه باورهای فراشناختی: همسانی درونی برای مقیاس کل در حدود ۰/۹۳ و برای خرده مقیاس‌های ذکر شده در جدول ۳-۳، ۰/۹۲، ۰/۷۲، ۰/۹۳، ۰/۹۱ و ۰/۹۲ گزارش شده است. در ایران شیرین زاده و همکاران، ضریب همسانی درونی برای کل مقیاس، ۰/۳۱ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۱ تا ۰/۷۸ و پایایی بازآزمایی با فاصله ۴ هفته را برای کل مقیاس، ۰/۷۳ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۵۹ تا ۰/۸۳ گزارش نموده‌اند (شیرین زاده و همکاران، ۲۰۰۹).

پرسش نامه باورهای خودکارآمدی: شرر، پایایی محاسبه شده برای خودکارآمدی را ۰/۷۶ ذکر می‌کند. جهانی ملکی و همکاران ضریب پایایی را برابر با ۰/۷۴ محاسبه کرده‌اند (جهانی ملکی و همکاران، ۱۳۹۰). علایی و همکاران ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۹۱ محاسبه کرده‌اند (علایی و همکاران، ۱۳۹۱).

پرسش نامه اضطراب امتحان: ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیل برگ، در نمونه‌های دختر و پسر بالای ۰/۹۲ بود. آل زهر^۱ (۱۹۹۱)، آنتون^۲ و همکاران (۱۹۹۱) و بندالوس^۳ و همکاران (۱۹۹۵) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را بر روی دانش‌آموزان بین ۰/۹۲ تا ۰/۹۷

1. EL-Zahhar
2. Anton
3. Bandalos

گزارش کرده اند. در پژوهش مهرابی زاده و کاظمیان برای تعیین ضرایب پایایی پرسشنامه از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل پرسشنامه، به ترتیب برابر با ۰/۹۶ و ۰/۹۶ است (مهرابی زاده و کاظمیان، ۱۳۸۶). ابوالقاسمی و همکاران، ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۲ محاسبه کرده اند (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۸).

پرسش نامه پیشرفت تحصیلی: ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده این پرسش نامه، ۰/۸۱ بدست آمده و از آنجایی که ضریب آلفای بالاتر از ۰/۷۵ قبول است، لذا می مذکور را مطلوب توان پایایی پرسشنامه ارزیابی نمود.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در تحقیق حاضر، برای توصیف آماری داده‌های جمعیت شناختی، از فنون آمار توصیفی در نرم افزار Excel، از جمله جداول فراوانی و نمودارهای میله‌ای برای شناخت و تبیین وضعیت‌ها و ویژگی‌های جمعیت شناختی پاسخ‌دهندگان استفاده شده است. همچنین در این پژوهش که از نوع همبستگی است، از فنون آمار استنباطی موجود در SPSS از جمله رگرسیون خطی، آزمون مقایسه میانگین یک جامعه و ضریب همبستگی پیرسون برای آزمون فرضیه‌های پژوهش استفاده شده است.

بحث و تفسیر

بحث و تفسیر سوال اول پژوهش

در سوال اول پژوهش، پژوهشگر به کمک آزمون مقایسه میانگین یک جامعه به بررسی جایگاه باورهای فراشناختی و ابعاد آن در دانش آموزان مدارس شهری و روستایی کلاس‌های هفتم و هشتم و نهم (دوره اول متوسطه) در شهر قائمشهر پرداخت. نتایج این تحقیق نشان داد که با اطمینان ۹۵٪ می‌توان مدعی شد که متغیر باورهای فراشناختی بالاتر از حد متوسط می‌باشد. به عبارت دیگر دانش آموزان مدارس مورد بررسی در این تحقیق در ارزیابی، نظارت یا کنترل تفکر و توانایی خود در حد بالایی می‌باشند. این مساله به معنای آن است که این دانش آموزان قادرند که خوب برنامه‌ریزی کنند، اهداف ویژه‌ای را تشخیص دهند و معرفی نمایند و راهبردها را طرح ریزی کنند. لذا آن‌ها قادر می‌باشند تا لحظه به لحظه از فعالیت یادگیری خود و چگونگی پیشرفت کاری شان آگاه باشند و هم نقاط قوت و هم نقاط ضعف خودشان را تشخیص دهند.

بحث و تفسیر سوال دوم تحقیق

در سوال دوم تحقیق، پژوهشگر به کمک آزمون مقایسه میانگین یک جامعه به بررسی جایگاه باورهای خودکارآمدی در دانش آموزان مدارس شهری و روستایی کلاس‌های هفتم و هشتم و نهم (دوره اول

متوسطه) در شهر قائمشهر پرداخت. نتایج این تحقیق نشان داد که با اطمینان ۹۵٪ می‌توان مدعی شد که متغیر باورهای خودکارآمدی در حد متوسط می‌باشد. به عبارت دیگر دانش آموزان مدارس مورد بررسی در این تحقیق به توانایی خود در کنترل افکار، احساسات و فعالیت‌های خود اطمینان بالایی ندارند. این مساله به معنای آن است که این دانش آموزان قادر نیستند که درباره قابلیت‌های خود برای انجام سطوح طرح‌ریزی شده عملکرد، پیشرفت و مهار رویدادهایی که در زندگی آن‌ها تأثیر به‌سزایی دارند، به طور ارادی تصمیم کامل و مناسب بگیرند. دلیل این امر می‌تواند به این خاطر باشد که این مساله به خلاقیت، آزمون و خطا، توانایی ترسیم آینده و غیره به شیوه‌های نوین آموزشی احتیاج است که در مدارس کشور به دانش آموزان تعلیم داده نمی‌شود.

بحث و تفسیر سوال سوم تحقیق

در سوال سوم تحقیق، پژوهشگر به کمک آزمون مقایسه میانگین یک جامعه به بررسی جایگاه اضطراب امتحان در دانش آموزان مدارس شهری و روستایی کلاس‌های هفتم و هشتم و نهم (دوره اول متوسطه) در شهر قائمشهر پرداخت. نتایج این تحقیق نشان داد که با اطمینان ۹۵٪ می‌توان مدعی شد که متغیر اضطراب امتحان بالاتر از حد متوسط می‌باشد. به عبارت دیگر دانش آموزان مدارس مورد بررسی در این تحقیق به توانایی‌های خود در هنگام امتحان و آزمون اعتماد کافی ندارند. این مساله به معنای آن است که این دانش آموزان نسبت به کارآمدی، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان و آزمون دچار نگرانی و تردید می‌شود. انتظارات بیش از حد، مقایسه شدن دانش آموزان توسط والدین با همکلاسی‌ها، سرکوفت زدن به وی برای نمرات پایین و غیره از جمله عواملی است که دانش آموزان را برای گرفتن نمرات بالاتر و بهتر به حدی دچار استرس و اضطراب می‌کند که مطالبی که مطالعه کردند، فراموش می‌کنند.

بحث و تفسیر سوال چهارم تحقیق

در سوال چهارم تحقیق، پژوهشگر به کمک آزمون مقایسه میانگین یک جامعه به بررسی جایگاه پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان مدارس شهری و روستایی کلاس‌های هفتم و هشتم و نهم (دوره اول متوسطه) در شهر قائمشهر پرداخت. نتایج این تحقیق نشان داد که با اطمینان ۹۵٪ می‌توان مدعی شد که متغیر پیشرفت تحصیلی بالاتر از حد متوسط می‌باشد. به عبارت دیگر دانش آموزان مدارس مورد بررسی در این تحقیق موفق شده‌اند تا به اهداف و برنامه‌های تحصیلی خود تا حد قابل قبولی دست پیدا کنند. دلیل این امر می‌تواند به این خاطر باشد که این افراد با ورود به دوره متوسطه که همزمان با دوره نوجوانی افراد نیز می‌باشد، کم‌کم مفهوم رقابت، تلاش برای موفقیت و غیره معنی پیدا می‌کند.

بحث و تفسیر سوال پنجم تحقیق

در سوال پنجم تحقیق، پژوهشگر به کمک آزمون ضریب همبستگی پیرسون به بررسی رابطه بین باورهای فراشناخت و اضطراب امتحان در دانش آموزان مدارس شهری و روستایی کلاس‌های هفتم و هشتم و نهم (دوره اول متوسطه) در شهر قائمشهر پرداخت. نتایج این تحقیق نشان داد که با اطمینان ۹۵٪ می‌توان مدعی شد که متغیر باورهای فراشناخت و اضطراب امتحان رابطه منفی و معناداری دارد. به عبارت دیگر دانش آموزانی که قادر به برنامه‌ریزی، تشخیص اهداف ویژه، نقاط قوت و ضعف خود می‌باشند، در برابر امتحانات خود کمتر دچار اضطراب و استرس می‌شوند. این مساله می‌تواند به این خاطر باشد که دانش آموزانی که قادرند بر تفکر خود مسلط و بر توانایی‌های خود نظارت و ارزیابی کنند، از خود انتظار عملکرد مشخص و معقولی را دارند لذا در برابر امتحان و نتیجه آن کمتر دچار اضطراب می‌شوند. نتایج این فرضیه با نتایج کرمی و همکاران (۱۳۹۰)، یونسی و همکاران (۲۰۱۴)، سالاری فر و پوراعتماد (۱۳۹۰) منطبق است.

بحث و تفسیر سوال ششم تحقیق

در سوال ششم تحقیق، پژوهشگر به کمک آزمون ضریب همبستگی پیرسون به بررسی رابطه بین باورهای فراشناخت و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان مدارس شهری و روستایی کلاس‌های هفتم و هشتم و نهم (دوره اول متوسطه) در شهر قائمشهر پرداخت. نتایج این تحقیق نشان داد که با اطمینان ۹۵٪ می‌توان مدعی شد که متغیر باورهای فراشناخت و اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری دارد. به عبارت دیگر دانش آموزانی که قادر به برنامه‌ریزی، تشخیص اهداف ویژه، نقاط قوت و ضعف خود می‌باشند، پیشرفت و موفقیت تحصیلی بالاتری را بدست می‌آورند. این مساله می‌تواند به این خاطر باشد که به طور کلی پیشرفت یک مقوله کیفی می‌باشد و بالارفتن از هر سطحی به سطح دیگر را پیشرفت می‌گویند. لذا دانش آموزانی که قادرند بر تفکر خود مسلط و بر توانایی‌های خود نظارت و ارزیابی کنند، سطح فعلی خود را درک و به کمک شناخت نقاط قوت و ضعف خود قادرند به سطح بالاتری دست پیدا کنند. نتایج این فرضیه با نتایج طیموری فرد و فولادچنگ (۱۳۹۱)، کرمی و همکاران (۱۳۹۰)، صفری و محمدجانی (۱۳۹۰) و محمدمامینی (۱۳۸۶)، جوانمرد و همکاران (۲۰۱۲) منطبق است.

بحث و تفسیر سوال هفتم تحقیق

در سوال هفتم تحقیق، پژوهشگر به کمک آزمون ضریب همبستگی پیرسون به بررسی رابطه بین باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان در دانش آموزان مدارس شهری و روستایی کلاس‌های هفتم و هشتم و نهم (دوره اول متوسطه) در شهر قائمشهر پرداخت. نتایج این تحقیق نشان داد که با اطمینان ۹۵٪ می‌توان مدعی شد که متغیر باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان رابطه منفی و معناداری

دارد. این مساله می‌تواند به این خاطر باشد که دانش آموزانی که به توانایی در کنترل افکار، احساسات و فعالیت‌های خود اطمینان بالایی دارند، از اعتماد به نفس بالایی برخوردار می‌باشند و در برابر مشکلات بجای ترس و اضطراب، با آزمون و خطا کردن، تلاش مضاعف کردن و همچنین خلاقیت سعی می‌کنند تا کمتر دچار اضطراب شوند. نتایج این فرضیه با نتایج کرمی و همکاران (۱۳۹۰)، بیرامی و پورفرج عمران (۱۳۹۲) نیک روش و یاری (۱۳۹۰)، یونسی و همکاران (۲۰۱۴)، منطبق است.

بحث و تفسیر سوال هشتم تحقیق

در سوال هشتم تحقیق، پژوهشگر به کمک آزمون ضریب همبستگی پیرسون به بررسی رابطه بین باورهای خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان مدارس شهری و روستایی کلاس‌های هفتم و هشتم و نهم (دوره اول متوسطه) در شهر قائمشهر پرداخت. نتایج این تحقیق نشان داد که با اطمینان ۹۵٪ می‌توان مدعی شد که متغیر باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری دارد. این مساله می‌تواند به این خاطر باشد که دانش آموزانی که به توانایی در کنترل افکار، احساسات و فعالیت‌های خود اطمینان بالایی دارند بجای ترس از آینده، سعی می‌کنند تا فعالیت‌های خود را به صورت منظم در جهت موفقیت و پیشرفت تحصیلی قرار دهند. نتایج این فرضیه با نتایج تیموری فرد و فولادچنگ (۱۳۹۱)، ربانی و یوسفی (۱۳۹۳)، صفری و محمدجانی (۱۳۹۰) و محمدامینی (۱۳۸۶)، جوانمرد و همکاران (۲۰۱۲) منطبق است. نتایج این فرضیه با نتایج کرمی و همکاران (۱۳۹۰)، در تضاد است.

نتیجه گیری

نتایج این تحقیق در سوال اول تحقیق نشان داد که باورهای فراشناختی بالاتر از حد متوسط می‌باشد. به عبارت دیگر دانش آموزان مدارس مورد بررسی در این تحقیق در ارزیابی، نظارت یا کنترل تفکر و توانایی خود در حد بالایی می‌باشند. این مساله به معنای آن است که این دانش آموزان قادرند که خوب برنامه‌ریزی کنند، اهداف ویژه‌ای را تشخیص دهند و معرفی نمایند و راهبردها را طرح ریزی کنند. لذا آن‌ها قادر می‌باشند تا لحظه به لحظه از فعالیت یادگیری خود و چگونگی پیشرفت کاری شان آگاه باشند و هم نقاط قوت و هم نقاط ضعف خودشان را تشخیص دهند. این در حالی است که در سوال دوم تحقیق معلوم گردید که متغیر باورهای خودکارآمدی در حد متوسط می‌باشد. به عبارت دیگر دانش آموزان مدارس مورد بررسی در این تحقیق به توانایی خود در کنترل افکار، احساسات و فعالیت‌های خود اطمینان بالایی ندارند. این مساله به معنای آن است که این دانش آموزان قادر نیستند که درباره قابلیت‌های خود برای انجام سطوح طرح‌ریزی شده عملکرد، پیشرفت و مهار رویدادهایی که در زندگی آن‌ها تأثیر به‌سزایی دارند، به طور ارادی تصمیم کامل و مناسب بگیرند. دلیل این امر می‌تواند به این خاطر باشد که این مساله به خلاقیت، آزمون و خطا، توانایی ترسیم آینده و غیره به

شیوه‌های نوین آموزشی احتیاج است که در مدارس کشور به دانش آموزان تعلیم داده نمی‌شود. در سوال سوم تحقیق معلوم شد که اضطراب امتحان بالاتر از حد متوسط می‌باشد. به عبارت دیگر دانش آموزان مدارس مورد بررسی در این تحقیق به توانایی‌های خود در هنگام امتحان و آزمون اعتماد کافی ندارند. این مساله به معنای آن است که این دانش آموزان نسبت به کارآمدی، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان و آزمون دچار نگرانی و تردید می‌شود. انتظارات بیش از حد، مقایسه شدن دانش آموزان توسط والدین با همکلاسی‌ها، سرکوفت زدن به وی برای نمرات پایین و غیره از جمله عواملی است که دانش آموزان را برای گرفتن نمرات بالاتر و بهتر به حدی دچار استرس و اضطراب می‌کند که مطالبی که مطالعه کردند، فراموش می‌کنند. در سوال چهارم تحقیق نیز معلوم شد پیشرفت تحصیلی بالاتر از حد متوسط می‌باشد. به عبارت دیگر دانش آموزان مدارس مورد بررسی در این تحقیق موفق شده‌اند تا به اهداف و برنامه‌های تحصیلی خود تا حد قابل قبولی دست پیدا کنند. دلیل این امر می‌تواند به این خاطر باشد که این افراد با ورود به دوره متوسطه که همزمان با دوره نوجوانی افراد نیز می‌باشد، کم کم مفهوم رقابت، تلاش برای موفقیت و غیره معنی پیدا می‌کند.

در سوال پنجم تحقیق نیز معلوم شد که باورهای فراشناخت و اضطراب امتحان رابطه منفی و معناداری دارد. به عبارت دیگر دانش آموزانی که قادر به برنامه‌ریزی، تشخیص اهداف ویژه، نقاط قوت و ضعف خود می‌باشند، در برابر امتحانات خود کمتر دچار اضطراب و استرس می‌شوند. این مساله می‌تواند به این خاطر باشد که دانش آموزانی که قادرند بر تفکر خود مسلط و بر توانایی‌های خود نظارت و ارزیابی کنند، از خود انتظار عملکرد مشخص و معقولی را دارند لذا در برابر امتحان و نتیجه آن کمتر دچار اضطراب می‌شوند. همچنین در فرضیه ششم تحقیق یافته‌ها نشان داد که باورهای فراشناخت و اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری دارد. به عبارت دیگر دانش آموزانی که قادر به برنامه‌ریزی، تشخیص اهداف ویژه، نقاط قوت و ضعف خود می‌باشند، پیشرفت و موفقیت تحصیلی بالاتری را بدست می‌آورند. این مساله می‌تواند به این خاطر باشد که به طور کلی پیشرفت یک معقوله کیفی می‌باشد و بالا رفتن از هر سطحی به سطح دیگر را پیشرفت می‌گویند. لذا دانش آموزانی که قادرند بر تفکر خود مسلط و بر توانایی‌های خود نظارت و ارزیابی کنند، سطح فعلی خود را درک و به کمک شناخت نقاط قوت و ضعف خود قادرند به سطح بالاتری دست پیدا کنند. در سوال هفتم تحقیق، پژوهشگر مدعی شد که باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان رابطه منفی و معناداری دارد. این مساله می‌تواند به این خاطر باشد که دانش آموزانی که به توانایی در کنترل افکار، احساسات و فعالیت‌های خود اطمینان بالایی دارند، از اعتماد به نفس بالایی برخوردار می‌باشند و در برابر مشکلات بجای ترس و اضطراب، با آزمون و خطا کردن، تلاش مضاعف کردن و همچنین خلاقیت سعی می‌کنند تا کمتر دچار اضطراب شوند. در پایان (در سوال هشتم تحقیق) نیز معلوم گردید که باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری دارد. این مساله می‌تواند به این خاطر باشد که دانش آموزانی که به توانایی در کنترل

افکار، احساسات و فعالیت‌های خود اطمینان بالایی دارند بجای ترس از آینده، سعی می‌کنند تا فعالیت‌های خود را به صورت منظم در جهت موفقیت و پیشرفت تحصیلی قرار دهند.

پیشنهادهای پژوهش

الف) پیشنهادات مبتنی بر یافته‌ها

- با توجه به فرضیه پنجم و ششم تحقیق؛ محقق به معلمان مدارس پیشنهاد می‌کند تا به منظور کاهش اضطراب و افزایش پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان از طریق شناساندن نقاط قوت و ضعف، دادن اهداف خاص و قابل دسترس و همچنین مهارت برنامه ریزی برای دستیابی به آن اهداف کمک کنند،

- با توجه به فرضیه پنجم و ششم تحقیق؛ محقق به معلمان مدارس پیشنهاد می‌کند تا به منظور کاهش اضطراب و افزایش پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان به جای کنترل از طریق والدین، مهارت‌های لازم برای خودکنترلی و خودارزیابی را به آن‌ها آموزش دهند تا آن‌ها بتوانند خود به کنترل فعالیت‌های خود بپردازند.

- با توجه به فرضیه هفتم و هشتم تحقیق؛ محقق به معلمان مدارس پیشنهاد می‌کند تا به منظور کاهش اضطراب و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان حس اعتماد به نفس را ایجاد کنند. بدین منظور لازم است گاهی به جای تکالیف مشخص از آن‌ها خواسته شود تا به شکل مورد علاقه و خلاقانه ای تکالیف خود را انجام دهند و یا با طرح سوالات متفاوت، خلاقیت دانش آموزان را افزایش داد.

- با توجه به فرضیه هفتم و هشتم تحقیق؛ محقق به مدیران مدارس پیشنهاد می‌کند تا به منظور کاهش اضطراب و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پشتکار و جدیت را در آن‌ها ایجاد کرد. برای این منظور معلمان باید با دادن اهداف قابل دسترس و متناسب با توانایی‌های فرد، وی را برای دستیابی به موفقیت‌های بهتر تشویق کنند.

ب) پیشنهادهایی برای محققان آتی

- این تحقیق در مدارس شهری و روستایی در شهر قائمشهر انجام شده است، محقق به پژوهشگران پیشنهاد می‌کند تا این پژوهش را در شهرهای دیگر استان انجام داده و با نتایج این تحقیق مقایسه کنند.

- این تحقیق در کلاس‌های هفتم و هشتم و نهم (دوره اول متوسطه) انجام شده است، محقق به پژوهشگران پیشنهاد می‌کند تا این پژوهش را در کلاس‌های دیگر انجام داده و با نتایج این تحقیق مقایسه کنند.

- در این تحقیق به تاثیر دو باور فراشناخت و خودکارآمدی بر پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان پرداخته شده است؛ محقق به پژوهشگران پیشنهاد می‌کند تا تاثیر متغیرهای دانش فراشناختی،

کنترل فراشناختی و سه مولفه خودکارآمدی شامل سطح، عمومیت و نیرومندی نیز بر پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان مورد بررسی قرار بگیرد.

- محقق به پژوهشگران پیشنهاد می‌کند تا به متغیرهای تعدیل‌گرا از جمله جنسیت، وضعیت درآمدی، فرزند چندم خانواده بودن نیز در رابطه بین متغیرهای تحقیق مورد بررسی قرار دهند.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

فهرست منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ نریمانی، محمد؛ قمری، حسین و گلپور، رضا (۱۳۸۸). بررسی رابطه باورهای فراشناختی مختل با موفقیت تحصیلی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان. مطالعات تربیتی و روانشناسی. دوره دهم، شماره ۳، صص ۵-۲۰.
- احمدی، نهال؛ باغبان، ایران و فاتحی زاده، مریم السادات (۱۳۸۷). خودکارآمدی حرفه ای. فصلنامه تازه های رواندرمانی. سال سیزدهم، شماره ۴۹ و ۵۰، صص ۷۴-۸۷.
- احمدی، نهال؛ باغبان، ایران و فاتحی زاده، مریم سادات (۱۳۸۷). خودکارآمدی حرفه ای. فصلنامه تازه های روان درمانی. سال سیزدهم، شماره ۴۹ و ۵۰، صص ۷۴-۸۷.
- ارجمند سیاهپوس، اسحق؛ مقدس جعفری، محمدحسن و فریغزانی، محمد (۱۳۹۰). بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه شهر شوش دانیال (ع). فصلنامه جامعه شناسی مطالعات جوانان. سال دوم، شماره دوم، صص ۷-۲۰.
- اسمخانی اکبری نژاد، هادی؛ اعتمادی، احمد و نصیرنژاد، فریبا (۱۳۸۹). خودکارآمدی و رابطه آن با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر. زن و مطالعات خانواده. سال دوم، شماره ۸، صص ۱۳-۲۵.
- اعرابیان، اقدس؛ خدایپناهی، محمدکریم؛ حیدری، محمود و صالح صدق پور، بهرام (۱۳۸۳). بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانشجویان. مجله روانشناسی. سال هشتم، شماره ۳، صص ۳۶۰-۳۷۱.
- آقازاده، محرم و احدیان، محمد (۱۳۷۷). مبانی نظری و کاربردهای آموزش نظریه فراشناخت تهران: انتشارات پیوند.
- آمار، فریال (۱۳۸۷). اضطراب امتحان، علل و راه کارهای کاهش آن. نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی. شماره ۳۴۴.
- بنجامین، بلوم (۱۳۷۴). ویژگی های آدمی و یادگیری آموزشی. ترجمه علی سیف. چاپ دوم. تهران: نشر دانشگاهی. صص ۱۷-۲۳.
- بیرامی، منصور و پورفرج عمران، مجید (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین باورهای فراشناختی، خودکارآمدی و خوش بینی، با اضطراب امتحان دانشجویان علوم پزشکی. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام. دوره ۲۱، شماره ۷، صص ۹-۱۶.
- پاول و اندایت، ۱۳۷۸. فشار روانی اضطراب و راه های مقابله با آن. ترجمه دکتر بخشی پور و صبوری. مشهد. انتشارات آستان قدس رضوی.

- جمالی، محمود؛ تجلی، پریسا و حمزه، شیرین (۱۳۹۰). بررسی رابطه شیوه های فرزندپروری با شادکامی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر سال سوم دبیرستان شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- حجازی، الهه؛ فارسی نژاد، معصومه و عسگری، علی (۱۳۸۶). سبک های هویت و پیشرفت تحصیلی : نقش خودکارآمدی تحصیلی. مجله علمی-پژوهشی روانشناسی. سال یازدهم. شماره ۴۴. صص ۳۹۴-۴۱۳.
- دادستان، پریخ (۱۳۷۵). روان شناسی مرضی - تحولی از کودکی تا بزرگسالی. انتشارات سمت. جلد ۱.
- دهقان، م؛ امیری، ش و مولوی، اچ (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی آموزش انسانی و آموزش راهبردهای فراشناختی- اسنادی بر درک مطلب دانش آموزان نارس دختر. فصلنامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی. دوره هفتم. شماره ۴. صص ۴۰۷-۴۲۴.
- ربانی، زینب و یوسفی، فریده (۱۳۹۳). رابطه باورهای انگیزشی و پیشرفت تحصیلی با واسطه گری انواع جهت گیری هدف و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی. مجله روانشناسی. سال هجدهم. شماره ۳. صص ۲۴۷-۲۶۲.
- زارع، محمدقاسم (۱۳۷۴). بررسی پاره ای از عوامل فردی، خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان راهنمایی استان کهگیلویه و بویراحمد. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تهران. دانشگاه علامه طباطبایی.
- زینلی پور، حسین؛ زارعی، اقبال و زندی نیا، زهره (۱۳۸۸). خودکارآمدی عمومی و تحصیلی دانش آموزان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی. پژوهشنامه مطالعات روان شناسی تربیتی. ۹ (۳). ۲۸-۱۳.
- سالاری فر، محمدحسین و پوراعتماد، حمیدرضا (۱۳۹۰). رابطه باورهای فراشناختی با اختلال افسردگی و اضطراب. فصلنامه علمی - پژوهشی یافته: دانشگاه علوم پزشکی لرستان. دوره سیزدهم. شماره ۴. صص ۲۹-۳۸.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۶). روان شناسی پرورشی نوین. تهران، نشر دوران.
- سیدآبادی، محمد (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین سبکهای شناختی _ کلی نگر، جزئی نگر و کلامی- تصویری با خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه سوم دبیرستان تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۷). روان شناسی پرورشی نوین (روانشناسی یادگیری و آموزش). تهران : نشر دوران.

- شریفی، حسن پاشا؛ شریفی، نسترن و تنگستانی، یلدا (۱۳۹۲). پیشبینی پیشرفت تحصیلی از روی خودکارآمدی، خودتنظیمی و خلاقیت دانشجویان دانشگاه آزاد رودهن در سال تحصیلی ۹۰-۹۱. فصلنامه علمی - پژوهشی تحقیقات مدیریت آموزشی. سال چهارم. شماره چهارم. صص ۱۵۷-۱۷۸.
- شولتز، دوان (۱۹۹۰). نظریه های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی و همکاران. تهران: نشر ارسباران. ۱۳۸۴.
- شولتز، دوان و شولتز، سیدنی آلن (۱۳۸۳). نظریه های شخصیت. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: موسسه نشر ویرایش.
- صفدری ده چشمه، فریده؛ دل آرام، معصومه؛ پروین، ندا؛ خیری، سلیمان؛ فروزنده، نسرين و کاظمیان، افسانه (۱۳۸۶). عوامل موثر در پیشرفت تحصیلی دانشجویان از نظر دانشجویان و اساتید دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد در سال ۱۳۸۳. مجله دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد. دوره ۹. شماره ۳. صص ۷۱-۷۷.
- صفری، یحیی و محمدجانی، صدیقه (۱۳۹۰). کاربرد راهبردهای فراشناخت در تجربه های دانشجویان و ارتباط آن با سطح پیشرفت تحصیلی آن‌ها. فصلنامه علمی پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی. سال دوم. شماره ۳. صص ۴۱-۵۶.
- صفری، یحیی؛ کرمی متین، بهزاد؛ قره تپه، آمنه و رضایی، منصور (۱۳۹۱). تاثیر آموزش راهبردهای فراشناخت بر میزان آگاهی های شناختی دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. سال پنجم. شماره ۱۲.
- طیموری فرد، عین اله و فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۱). نقش فراشناخت، هوش و خودکارآمدی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال اول متوسطه. مجله مطالعات آموزش و یادگیری. دوره چهارم. شماره دوم. صص ۱۱۷-۱۳۵.
- عباباف، زهره (۱۳۸۷). مقایسه راهبردهای شناختی و فراشناختی دانش آموزان دوره متوسطه به تفکیک سطح توانایی، رشته تحصیلی و جنسیت و ارائه پیشنهادهایی در حوزه برنامه درسی. فصلنامه نوآوری های آموزشی، شماره ۲۵، سال هفتم. صص ۱۱۹-۱۵۰.
- علایی خرایم، رقیه؛ نریمانی، محمد و علایی خرایم، سارا (۱۳۹۱). مقایسه باورهای خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت در میان دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. مجله ناتوانی های یادگیری. دوره یکم. شماره ۳. صص ۸۵-۱۰۴.
- علی نیا کروئی، ر (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین خودکارآمدی عمومی و سلامت روان دانش آموزان پایه سوم متوسطه شهر بابل در سال ۸۱-۸۲. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- فلاول، جان اچ (۱۹۸۷). رشد شناختی، ترجمه ی فرهاد ماهر (۱۳۷۷). تهران: انتشارات رشد.

- فولاد چنگ، محبوبه (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش فراشناختی بر پیشرفت تحصیلی درس ریاضی. فصلنامه نوآوری های آموزشی. شماره ۱۴. ۱۴۹-۱۶۲.
- قربانی بناب، ب و آدمزاده، ف (۱۳۸۶). تأثیر بکارگیری رتبه‌دهی‌های فراشناختی و شناختی در بهبود انشای دانش‌آموزان با اختلال یادگیری در مقطع دبستان. مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی. دوره اول. شماره ۳۷. صص ۵۷-۷۱.
- قلی پور، آرین و پیران نژاد، علی (۱۳۸۶). بررسی اثرهای عدالت در ایجاد و ارتقای خودباوری در نهادهای آموزشی.
- کدیور، پروین (۱۳۸۲). روانشناسی تربیتی. تهران. انتشارات سمت.
- کرمی، جهانگیر؛ زکی‌بی، علی و رستمی، سمیرا (۱۳۹۱). نقش باورهای فراشناخت و خودکارآمدی در پیش‌بینی هراس اجتماعی دانش‌آموزان پس‌سال سوم متوسطه شهر کرمانشاه. مجله روانشناسی مدرسه. دوره یکم. شماره ۱. صص ۶۲-۷۵.
- کرمی، جهانگیر؛ زکی‌بی، علی؛ رحمنزاده، صباح و علیخانی، مصطفی (۱۳۹۰). نقش باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی در اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. اولین همایش یافته‌های علوم شناختی در تعلیم و تربیت. دانشگاه فردوسی مشهد. صص ۷۷۰-۷۸۳.
- کریم‌زاده، منصوره (۱۳۸۵). رابطه خودکارآمدی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان تهران. مطالعات زنان. سال چهارم. شماره دوم. صص ۱۵۷-۱۷۸.
- گلدبرگ، ریچارد؛ مترجم: نصرت‌الله پورافکاری (۱۳۷۰). اضطراب. انتشارات رسالت. چاپ سوم.
- گنجی، حمزه (۱۳۷۶). بهداشت روانی. تهران: ارسباران.
- متحدی، علیرضا (۱۳۸۶). بررسی مقایسه‌ای فراشناخت و انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر شهری و روستایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.
- محمدمیننی، زرار (۱۳۸۶). بررسی رابطه باورهای فراشناختی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر شهرستان اشنویه. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی. سال ششم. شماره ۱۹. صص ۱۴۱-۱۵۴.
- محمدزاده ادملابی، رجبعلی؛ شهنی ییلاق، منیجه و مهربانی هنرمند، مهناز (۱۳۸۸). مقایسه دانشجویان پسر دارای سبک‌های یادگیری متفاوت از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی، انگیزه پیشرفت و عملکرد تحصیلی. مجله دستاوردهای روان‌شناختی، دانشگاه شهید چمران اهواز، ۴ (۱). ۱۲۵-۱۵۴.
- مهربانی زاده هنرمند، مهناز و کاظمیان مقدم، کبری (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی روش حساسیت‌زدایی منظم بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی. روان‌شناسی کاربردی. دوره دوم. شماره ۵. صص ۲۳-۳۴.

- نیاز آذری، کیومرث. (۱۳۸۲). فراشناخت در فرآیند یاددهی و یادگیری. تهران، انتشارات فراشناختی اندیشه.
- نیک‌منش، زهرا و یاری، سمیه (۱۳۹۰). رابطه بین باور خودکارآمدی و ادراک خویشتن با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی. مجله علمی-پژوهشی مطالعات روانشناسی تربیتی. شماره ۱۴. صص ۱۲۷-۱۴۶.
- یوسف زاده، محمدرضا؛ یعقوبی، ابوالقاسم و رشیدی، معصومه (۱۳۹۱). تاثیر آموزش مهارت های فراشناختی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. مجله روان‌شناسی مدرسه. دوره ۱. شماره ۳. صص ۱۱۸-۱۳۳.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی