

## بررسی رابطه بین راهبردهای یادگیری با اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دوره اول متوسطه شهرستان دیواندره

محمدرفوف رنجبری<sup>۱</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین راهبردهای یادگیری با اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام شده است. ۳۰۶ نفر از دانش آموزان مقطع متوسطه اول (راهنمایی) شهر دیواندره در این بررسی شرکت داشتند. در این پژوهش از مقیاس پرسشنامه راهبردهای یادگیری و پرسشنامه اضطراب امتحان برای سنجش متغیرها مورد استفاده قرار گرفت. پژوهش توصیفی است که بر اساس آن همبستگی پیرسون و رگرسیون بین راهبردهای یادگیری با اضطراب امتحان مورد سنجش قرار گرفت. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون در این پژوهش، نشان داد که رابطه مستقیم و معنی داری بین پیشرفت تحصیلی با اضطراب امتحان در دختران و پسران وجود دارد، همچنین در راهبردهای نظارت بر درک مطالب تأثیر منفی بر اضطراب امتحان دارد و به عبارت دیگر بالا رفتن راهبردهای نظارت بر درک مطالب در دختران باعث کاهش اضطراب در امتحان می شود. اما در پسران، بالا رفتن راهبردهای نظارت بر درک مطالب باعث بالا رفتن اضطراب امتحان در آنان می شود. همچنین نتایج آزمون t در ضرایب همبستگی رگرسیون نشان داد که راهبردهای سازماندهی دارای تأثیر مثبت بر پیشرفت تحصیلی در دختران بوده. همین رابطه در پسران نشان داد که بالا رفتن راهبردهای نظارت بر درک مطالب باعث کاهش پیشرفت تحصیلی در پسران می شود. در کل می توان گفت که ارائه راهکارهایی برای کاهش اضطراب در دانش آموزان موجب بالا رفتن پیشرفت تحصیلی و سطح علمی آنان می شود همچنین جلوگیری از عدم موفقیت در فهمیدن مطالب توسط خود دانش آموز دختر می تواند باعث کاهش اضطراب در آنان و در پسران موجب افزایش اضطراب می شود. همچنین سازماندهی مطالب توسط خود دانش آموز دختر موجب بالا رفتن پیشرفت تحصیلی و در پسران موجب کاهش پیشرفت تحصیلی می شود.

**واژگان کلیدی:** راهبردهای یادگیری، اضطراب امتحان، دانش آموزان.

## مقدمه

اضطراب امتحان یک حالت هیجانی یا احساسی ناخوشایند است که به مسائل رفتار و فیزیولوژیکی توأم بوده و در امتحانات رسمی یادگیر، شرایط ارزیابی تجربه می شود (دوسک<sup>۱</sup>، ۱۹۸۵). اکثر نظریه پردازان با نظر لنگ<sup>۲</sup> مبنی بر این که اضطراب یک سازه فرضی است موافقتند. به این ترتیب اضطراب مفروضه‌ای است که موجودیت فیزیکی ندارد، اما می‌تواند در تأمین پدیده‌های قابل مشاهده سودمند باشد. می‌توان اضطراب را بر حسب افکاری مانند اینکه «من می‌ترسم»، یا احساس‌های جسمی، از جمله افزایش ضربان قلب، تعریق و تنش و یا بر اساس رفتارهایی مثل اجتناب از موقعیت یا گریختن تفسیر کرد (انرایت و پاول، ۱۳۷۸). دانش آموزان وقتی آمادگی ذهنی، روانی و جسمی داشته باشند بهتر می‌توانند آموخته‌های خود را نظم دهند و راحت تر مطالب را به خاطر آورند، بنابراین توجه و دقت به وضعیت روانی دانش آموزان اجرای برنامه‌ای آموزشی را آسان تر و مطلوب تر می‌نماید.

موضوع افت تحصیلی و عوامل اثر گذار و به وجود آورنده آن، مورد پژوهش‌های متعددی قرار گرفته است که فهم چنین امری وابسته به ارزشیابی می‌باشد. هنگامی که به اضطراب مربوط به ارزشیابی در فرد می‌پردازیم یا به شیوه و راهبردهای یادگیری توجه کنیم در واقع با عواملی روبه‌رو هستیم که فرد دارای تأثیراتی هستند و می‌توانند ارزشیابی‌های آموزشی را تحت تأثیر قرار دهند، دانش آموزان راهبردهای خاص و متنوعی را برای یادگیری مطالب آموزشی در پیش می‌گیرند که در بازدهی آن‌ها در ارزشیابی موثر است.

تمام انسان‌ها براثر یادگیری به آنچه که هستند رسیده‌اند، هر چند بسیاری از مردم بر این باورند که یادگیرندگان سبک‌ها و شیوه‌های یادگیری را خود کشف می‌کنند (سیف، ۱۳۹۴) اما این اعتقاد، اساس چندان درستی ندارد یادگیرندگان سبک‌ها و روش یادگیری را چون دیگر توانایی‌ها از راه تجربه و یادگیری به دست می‌آورند. دان و بیوری و کلاوس<sup>۳</sup> در سال ۱۹۸۹ با دان و ران<sup>۴</sup> در سال ۱۹۸۷ در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که دانش آموزان وقتی بهتر و بیشتر یاد می‌گیرند که در جا و طریقی دلخواه مطالعه کنند یا تعداد شواهدی وجود دارد که دانش آموزان خیلی با هوش به ساختار کمتری احتیاج دارند و ترجیح می‌دهند به تنهایی و در سکوت یاد بگیرند (تورنزه<sup>۵</sup>، ۱۹۸۶) به نقل از (لردگان، ۱۳۷۷) از طرفی دیگر برای این که فرد بتواند یافته‌های خود را

۱. Dusek

۲. lang

۳. Dunn.beaudry& Klaves

۴. Dunn & dunn

۵. torrance

در معرض ارزشیابی قرار دهد، تنها فراگیری مطالب مهم نیست بلکه آمادگی شخص از نظر روانی هم دارای ارزش غیر قابل انکار است پس ضرورت پیدا می کند که برای این که امتحان دهندگان توانایی و آمادگی لازم جهت روبرو شدن با امتحانات را داشته باشند باید از روش های صحیح مطالعه، بررسی جنبه های مختلف امتحان و روش های کاهش اضطراب امتحان بر خوردار شوند. اضطراب با توانایی ذهنی کلی، پیشرفت تحصیلی، عزت نفس و نگرش مطلوب نسبت به مدرسه همبستگی منفی وجود دارد.

بابانژاد (۱۳۷۵) در پژوهش خود نشان داد که بین معدل پیشرفت تحصیلی و شیوه های مطالعه همبستگی مثبت وجود دارد و این رابطه از نظر آمار معنی دار است. بنابراین مسئله اساسی پژوهش حاضر این است که آیا رابطه ای بین راهبردهای یادگیری با اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی وجود دارد؟ و اگر چنین رابطه ای وجود دارد، از چه نوع رابطه ای می توان سخن گفت؟

## مروری بر پژوهش ها

### پژوهش های داخلی

در این قسمت علاوه بر مسائل و پژوهش ها و نظراتی که در بخش های مربوطه ارائه شد نگاهی به پژوهش های مربوط به متغیرهای پژوهش حاضر و نظرگاه خواهیم داشت.

پژوهشی توسط (خلیقی، ۱۳۶۵) در مورد رابطه بین تجارب تحصیلی و انگیزش دانش آموزان بر روی ۹۹۵ دانش آموز در شهرستان قزوین انجام گرفته است و نتایج آن نشان می دهد که دانش آموزان در سال اول ۸۷/۲ درصد و در سال دوم ۹۲/۵ درصد به دروس ابراز علاقه نمودند و بالاترین میزان ابراز علاقه در دانش آموزانی بود که کمتر تجارب تحصیلی حاکی از شکست داشتند و این افراد بعدها در رشته های خوب دبیرستانی مشغول به تحصیل شده اند (توکلی، ۱۳۷۳).

براهنی (۱۳۵۱) تحقیقی با عنوان مقایسه موفقیت نسبی دختران و پسران در امتحان ورودی دانشگاه های ایران را انجام داده است. در این تحقیق موفقیت نسبی پسران در مقایسه با دختران به تأیید رسید ولی تأثیر میزان اضطراب در ایجاد این تفاوت ها و تفاوت داوطلبان از نظر میزان اضطراب اشاره نشده است و صرفاً به تأثیر جنسیت در قبول شدن داوطلبان اشاره شده است (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

سعادت (۱۳۶۳) تحقیقی تحت عنوان تأثیر اضطراب در یادگیری انجام داد که نتیجه آن مؤید وجود ارتباط و همبستگی منفی بین یادگیری و اضطراب است. این تحقیق تفاوت میزان اضطراب بین زن و مرد را رد کرد و لزوم وجود اضطراب در حد اعتدال را برای شروع هر کاری در انسان مفید و سازنده دانست و به اثبات رساند که اضطراب در افراد متوسط تأثیر تخریبی به همراه دارد. (همان منبع).

دادستان و دانش پژوه (۱۳۷۴) تحقیقی را بر روی ۳۴۵ نفر از دانش آموزان سال دوم و سوم ادبیات و علوم انسانی شهر تهران انجام دادند. ابزار اندازه گیری مقیاس امتحان ساراسون و مقیاس اضطراب کتل بود.

سطح اضطراب دانش آموزان در هر دو مقیاس اندازه گیری و ارتباط آن با معدل تحصیلی دروس اختصاصی و معدل کل دروس ثلث اول ارزیابی شد. نتایج نشان داد که:

الف: مقیاس اضطراب امتحان و عوامل اضطرابی شخصیت تأیید شد.

ب: سطح اضطراب امتحان بر معدل کل دروس اختصاصی به طور معنادار مؤثر بود و بر این اساس تأثیر اضطراب امتحان بر کاهش عملکرد تحصیلی روشن بود.

بیابانگرد (۱۳۷۰) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه بین اضطراب امتحان و عزت نفس و پیشرفت تحصیلی به این نتیجه رسید که بین منبع کنترل درونی و عزت نفس بالا و پیشرفت تحصیلی بالا از نظر آماری رابطه معناداری وجود دارد.

سید اختر (۱۳۷۹) طی تحقیقی تحت عنوان بررسی رابطه بین منبع کنترل اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم مقطع دبیرستان شهرستان آبادان به این نتیجه رسیده که بین منبع کنترل (بیرونی) و اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری وجود داشته و همچنین بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد.

فتحی آشتیانی و حسینی (۱۳۷۹) مطالعه ای به منظور مقایسه راهبردهای یادگیری در دانش آموزان موفق و ناموفق در سال ۱۳۷۸ انجام داده اند. جامعه مورد مطالعه کلیه دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع متوسطه شهر تهران بوده که از بین آن ها با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای ۶۵۰ دانش آموز بر حسب عملکرد تحصیلی (موفق و ناموفق) انتخاب گردیده است.

در این پژوهش آزمون مستقل و تحلیل مورد بررسی قرار گرفت. نتایج به دست آمده نشان داد که بین دانش آموزان موفق و ناموفق از لحاظ میزان استفاده از راهبرد بسط دهی نظارت بر درک مطلب تفاوت معنادار ( $p < .1$ ) وجود دارد.

به علاوه از لحاظ رشته تحصیلی در گروه های ریاضی و فیزیک و علوم انسانی تفاوت معناداری ( $p < .1$ ) در راهبرد های بسط دهی و نظارت بر درک مطلب تفاوت معناداری ( $p < .5$ ) در راهبردهای سازمان دهی و نظارت بر درک مطلب بین دانش آموزان موفق و ناموفق وجود دارد. افزون بر این نتایج تحلیل تمایز نشان داد که در گروه ریاضی فیزیک راهبرد بسط دهی در گروه علوم تجربی راهبرد نظارت بر درک مطلب و در علوم انسانی راهبرد بسط دهی بیشترین سهم را در رابطه با موفقیت داشته اند.

(دو دانگه، ۱۳۷۶) در پژوهش به بررسی رابطه اضطراب، منع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دبیرستان ها نظام جدید شهر قزوین که با نمونه هایی با حجم ۴۰۰ نفر که به صورت

نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای و نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند صورت پذیرفته است .

برای اندازه گیری متغیر اضطراب از مقیاس اضطراب صنعتی حالتی اشپیل برگر<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۴ و برای اندازه گیری منبع کنترل درونی- بیرونی از مقیاس سه منبع لونسون<sup>۲</sup> در سال ۱۹۷۲ که توسط فراهانی در سال ۱۹۹۴ هنجار شده بود استفاده شد. نتایج این تحقیق با تحقیقات قبلی متفاوت بود .

ارتباط بین اضطراب و منبع کنترل آن طور که تحقیقات دیگر نشان داده اند یک ارتباط و همبستگی منفی معنی دار بوده است.

جعفری (۱۳۷۵) در پژوهش به بررسی ارتباط انگیزش پیشرفت و راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان دانش آموزان پایه سوم راهنمایی شهر مشهد پرداخت.

تعداد ۱۲۰ دانش آموز پایه سوم راهنمایی به طور تصادفی گزینش شدند. جمع آوری اطلاعات طی دو مرحله صورت گرفت. در مرحله اول برای سنجش انگیزش پیشرفت و راهبردهای یادگیری از پرسشنامه های انگیزش پیشرفت هرفس و روش های مطالعه و اینشتاین و مایر استفاده گردید.

نتایج نشان داد که بهترین متغیرهای پیش بینی کننده اضطراب امتحان راهبرد عاطفی و انگیزش پیشرفت هستند که این دو مجموعاً  $43/3$  درصد تغییرات (واریانس) اضطراب را تبیین می کنند. امینیان (۱۳۷۳) طی پژوهشی به بررسی شیوه های مطالعه و یادگیری دانشجویان دانشکده علوم پزشکی شهید صدوقی یزد پرداخت.

تعداد ۴۹۷ نفر از دانشجویان رشته پزشکی ( $n=252$ )، پرستاری ( $n=162$ ) و بهداشت ( $n=83$ ) سال اول، دوم، سوم یا چهارم مشغول به تحصیل در سال ۷۲-۷۳ به عنوان نمونه انتخاب شدند.

از پرسشنامه شامل ۳۵ سؤال به عنوان ابزار پژوهش استفاده شد و برای پاسخگویی به سولات از پاسخنامه ۴ درجه ای (همیشه - بیشتر اوقات - گاهی اوقات - هرگز) استفاده شد. پژوهش به صورت گروهی اجرا و اطلاعات حاصله به منظور آزمون ۵ فرضیه به کار رفت :

- ۱- بین معدل دیپلم و پیشرفت تحصیلی در دانشگاه (معدل دانشگاه) همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۲- بین شیوه درست مطالعه و معدل دیپلم همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۳- بین شیوه درست مطالعه و پیشرفت تحصیلی در دانشگاه همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۴- دانشجویان موفق دانشگاه در مقایسه با دانشجویان ناموفق از شیوه مطالعه بهتری برخوردارند.
- ۵- دانشجویان پزشکی در مقایسه با دانشجویان غیرپزشکی از شیوه مطالعه بهتری برخوردارند.

۱. Ashpil brgr

۲. Lonson

نتایج به دست آمده نشان داد که بین معدل دیپلم و معدل دانشگاه و بین شیوه های مطالعه با معدل دیپلم و معدل دانشگاه همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

### پژوهش های خارجی

پژوهش های مربوط به استراتژی های تکرار و تمرین پیچیده مربوط به ریچاردز و اگوست<sup>۱</sup> در سال ۱۹۷۵ بود که از دانش آموزان گروه آزمایشی خواسته شده بود زیر عبارت خط بکشند. گروه آزمایشی در مقایسه با گروه دیگر که فقط عبارت را خوانده بودند، قادر به یادآوری بیشتری بودند. هاو<sup>۲</sup> در سال ۱۹۷۰ دریافت، دانش آموزانی که به طور صحیح نسخه برداری می کنند بیش از کسانی که قادر به این عمل نبودند مطالب را یاد می گیرند (وانیشتاین و مایر، ۱۹۸۶؛ به نقل از عباباف، ۱۳۷۵).

به کارگیری استراتژی های تکرار و تمرین به تنهایی باعث افزایش سطح فراخوانی نمی شود مگر این که این استراتژی ها همراه با سازمان دهی اطلاعات باشد (بی ژور کلاند<sup>۳</sup>، ۱۹۸۴، اندرسون، ۱۹۷۵ به نقل از عباباف، ۱۳۷۵).

اندرسون (۱۹۷۵) دریافت برای زیاد کردن توانایی نگهداری اطلاعات از استراتژی های تکرار همراه با طبقه بندی کردن باید استفاده کرد. در چندین مطالعه او نشان داد که کودکانی که قادر به به کارگیری این دو استراتژی با هم نیستند نمی توانند اطلاعات را به خوبی نگهداری کنند (کلین، ۱۹۹۰، به نقل از عباباف، ۱۳۷۵).

تحقیق دیگری نشان داد چنانچه موقعیت امتحان موجب اطمینان خاطر دانش آموزان شود آن ها در جلسه امتحان اضطراب کمتری خواهند داشت و در سازماندهی و یا یادآوری مطالب موفق خواهند شد و عملکرد بالاتری را نشان خواهند داد (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

تحقیقی توسط (گیج و برلاینز، ۱۹۸۳) در زمینه ارتباط اضطراب با متغیرهای توانایی ذهنی کلی، پیشرفت تحصیلی، عزت نفس و نگرش مطلوب نسبت به مدرسه انجام گرفته است.

این تحقیق بر روی ۶۳۴ نفر از دانش آموزان کلاس سوم اجرا شده است. نتایج نشان داد که اضطراب با توانایی ذهنی کلی ( $r=0/26$ )، پیشرفت تحصیلی ( $r=0/25$ )، عزت نفس ( $r=0/38$ ) و نگرش مطلوب نسبت به مدرسه ( $r=0/15$ ) همبستگی منفی دانست. (ترجمه خوی نژاد و همکاران، ۱۳۷۴؛ به نقل از بیابانگرد، ۱۳۷۸).

۱. Rechardez & Agust

۲. Hav

۳. Bijor kland

همل و ساراسون در مقاله خود تحت عنوان «رابطه اضطراب و تقابل آن با عملکرد در مدرسه و امتحان در دوره ابتدایی» در سال ۱۹۹۶ ضمن مطالعه ۷۱۳ کودک دبستانی برای مدت ۴ سال به این نتیجه رسیدند که کودکانی که اضطراب زیادی داشته اند نسبت به آن هایی که اضطراب کمی داشتند نمرات کمتری گرفتند ( به نقل از مجتهدی ملکی، ۱۳۷۷).

پژوهشی که توسط (پاتل، ۱۹۸۵ و فوستر<sup>۱</sup>، ۱۹۸۷) درباره ارائه روش ها و فنون مؤثر مطالعه به یادگیرندگان انجام شد. این نتیجه را داد که بین مهارت های مطالعه و انگیزش پیشرفت رابطه معناداری وجود دارد و مهارت های مطالعه از عوامل تعیین کننده پیشرفت تحصیلی هستند (بابانژاد، ۱۳۷۰).

اینس ( ۱۹۸۶) به منظور بررسی نقش آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان گروهی از دانشجویان را در یک دوره فشرده مهارت های مطالعه شرکت داد. نتایج نشان داد که دوره مهارت های مطالعه به عادات و نگرش های بهترین منجر شده و آزمودنی های شرکت کننده در برنامه در مقایسه با گروه کنترل، اضطراب کمتری داشتند. (امینیان، ۱۳۷۳). در مطالعه کولر<sup>۲</sup> وها و لاهان<sup>۳</sup> در سال ۱۹۸۰:

الف) رابطه بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان  
ب) با تفاوت در رفتار های مرتبط با نحوه مطالعه بین افراد دارای اضطراب امتحان بالا و پایین  
ج) با اثر بخشی رفتارهای مرتبط با نحوه مطالعه برای هر دو گروه مورد بررسی قرار گرفت.  
آزمودنی های این تحقیق ۶۵ دانشجوی سال اول مبتلا به اضطراب امتحان بالا و ۳۱ نفر دانشجوی سال اول دارای اضطراب امتحان پایین بودند. نتایج نشان داد که کاهش معنادار نمرات درسی با اضطراب امتحان در رابطه است. همچنین آن ها دریافتند که دانشجویان دارای اضطراب امتحان بالا، مهارت های مطالعه ضعیف تری دارند. برای دانشجویان دارای اضطراب امتحان بالا، چگونگی عادت مطالعه و مدت زمان مطالعه با پیشرفت تحصیلی رابطه معنادار داشت، در حالی که غیبت کلاس ها و تأخیر در امتحانات با پیشرفت تحصیلی رابطه معکوس داشت (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

## هدف اصلی

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی رابطه راهبردهای یادگیری با اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان راهنمایی شهر دیواندره از توابع استان کردستان می باشد.

---

۱. Patel & Foster

۲. Culer

۳. Holahan

### هدف های جزئی

- تعیین رابطه اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دختران.
- تعیین رابطه اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی پسران.
- تعیین رابطه بین راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان در دختران.
- تعیین رابطه بین راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان در پسران.
- تعیین رابطه بین راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی در دختران.
- تعیین رابطه بین راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی در پسران.

### فرضیه های پژوهش

- بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.
- بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر رابطه وجود دارد.
- بین اضطراب امتحان و راهبردهای یادگیری در دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.
- بین اضطراب امتحان و راهبردهای یادگیری در دانش آموزان پسر رابطه وجود دارد.
- بین راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی در دختران رابطه وجود دارد.
- بین راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی در پسران رابطه وجود دارد.

### روش شناسی پژوهش

روش پژوهش در این پژوهش توصیفی است که از آمارهای توصیفی از جمله؛ میانگین، انحراف معیار استفاده شده و سپس با استفاده از شاخص های آمار استنباطی به تأیید یا رد فرضیات پرداخته شده است که بر اساس آن رابطه بین راهبردهای یادگیری، اضطراب امتحان در پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر دیواندره مورد بررسی قرار می گیرد.

### جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه اول شهر دیواندره که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ مشغول به تحصیل بودند. نمونه این پژوهش شامل ۳۰۶ نفر از دانش آموزان پایه هفتم، پایه هشتم و پایه نهم متوسطه اول که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ مشغول به تحصیل بوده اند؛ که از این تعداد ۱۰۰ نفر پایه هفتم و ۹۷ نفر پایه هشتم و ۱۰۹ نفر پایه نهم هستند و از نمونه مورد بررسی ۱۴۰ نفر پسر و ۱۶۶ نفر دختر هستند. روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای بوده است.



## ابزار های اندازه گیری پژوهش

- ۱- پرسشنامه استاندارد ۲۴ گویه اضطراب امتحان ساراسون و مندلر.
- ۲- پرسشنامه استاندارد ۳۴ گویه راهبردهای یادگیری وین اشتاین و ریچاردمایر.

## پرسشنامه اضطراب امتحان

پرسشنامه اضطراب امتحان بر اساس نظریه اضطراب امتحان «ساراسون» و «مندلر» ساخته شده است. در این نظریه دو نوع سائق یا حالت انگیزشی وجود دارد که در زمان امتحان جریان می یابد. یکی سائق «تکلیف آموخته شده» است و آن انگیزشی است که پاسخ های مربوط به انجام درست تکلیف را بر می انگیزد، دیگری سائق «اضطراب آموخته شده» دارای دو بخش پاسخ های متناسب با تکلیف و پاسخ های نامتناسب با تکلیف می باشد.

ابتدا «مندلر و ساراسون» یک پرسشنامه ۳۷ ماده ای را تدوین کردند که آمادگی شخص را برای اندیشیدن یا عمل کردن در جهتی که با صرف انرژی در راه انجام دادن تکلیف منافات دارد می سنجد.

به عبارت دیگر آن ها سعی کردند مقیاسی بسازند که پاسخ های نامتناسب با تکلیف را در بخش سائق اضطراب آموخته شده نظریه خود اندازه گیری کنند سپس این پرسشنامه توسط محقق به ۲۴ سؤال تغییر داده شد.

## پرسشنامه راهبردهای یادگیری

برای سنجش صحیح مطالعه و یادگیری برای دانش آموزان از این پرسشنامه استفاده شد. این پرسشنامه بر اساس نظریه های شناختی یادگیری و مطالعاتی وین اشتاین و ریچارد مایر در سال ۱۹۸۸ انجام داده اند توسط محقق ساخته شده و شامل ۳۶ سؤال است که راهبردهای یادگیری را در ۵ حیطه؛ راهبردهای مرور ذهنی ۶ سؤال، راهبردهای بسط دهی ۱۰ سؤال، راهبردهای سازماندهی ۶ سؤال، راهبردهای نظارت بر درک مطلب ۷ سؤال و راهبردهای عاطفی را با ۷ سؤال به وسیله یک طیف شامل ( همیشه - معمولاً - گاهی - به ندرت و هرگز ) مورد سنجش قرار می دهد.

## روش تجزیه و تحلیل داده ها

جهت تجزیه و تحلیل داده های گرد آوری شده از روش های آماری توصیفی و آمار استنباطی (نمودار، جداول، انحراف معیار، میانگین) استفاده شده و از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ کمک گرفته شده است.

در روش استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و همچنین آزمون f جهت معنادار بودن رگرسیون استفاده شده است.

یافته های پژوهش:

### فرضیات پژوهش

۱- بین پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان در دختران رابطه وجود دارد.

بین پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان در دختران رابطه ی معناداری وجود ندارد.  $H_0: p=0$

بین پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان در دختران رابطه معناداری وجود دارد.  $H_1: p \neq 0$ .  
با توجه به نتایج جدول زیر اگر مقدار سطح معنی داری بزرگتر از مقدار خطا باشد، فرضیه صفر را نتیجه می گیریم و در صورتی که مقدار سطح معنی داری از مقدار خطا کوچک تر باشد فرضیه یک را نتیجه می گیریم.

جدول ۱: نتیجه آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان در دختران

اضطراب امتحان		پیشرفت تحصیلی
-.۳۶۶	همبستگی پیرسون	
۰/۰۰۹	Sig	
۱۶۶	n	

$P < 1/01$

با توجه به نتایج جدول فوق چون سطح معنی داری کوچکتر از مقدار خطای ۰/۰۵ است و نتیجه آن این است که فرضیه  $H_0$  رد شده و فرضیه  $H_1$  (فرضیه پژوهش) مبنی بر وجود ارتباط بین پیشرفت تحصیلی با اضطراب امتحان در دختران پذیرفته می شود.

همانگونه که مشاهده می شود در سطح ۹۹ درصد معکوس و معنی داری بین پیشرفت تحصیلی با اضطراب امتحان در دختران وجود دارد و ضریب همبستگی آن برابر با ۰/۳۶۶- می باشد. به عبارت دیگر گفته می شود هرچه میزان اضطراب امتحان در دختران بالاتر می رود به همان میزان پیشرفت تحصیلی در دختران کاهش می یابد.

۲ - بین پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان در پسران رابطه وجود دارد .

بین پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان در پسران رابطه معناداری وجود ندارد :  $H_0: \rho = 0$

بین پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان در پسران رابطه معناداری وجود دارد :  $H_1: \rho \neq 0$

با توجه به نتایج جدول زیر اگر مقدار سطح معنی داری بزرگتر از مقدار خطا باشد، فرضیه صفر را نتیجه می گیریم و در صورتی که مقدار سطح معنی داری از مقدار خطا کوچکتر باشد فرضیه یک را نتیجه می گیریم.

جدول ۲. نتیجه آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان در

پسران

اضطراب امتحان		پیشرفت تحصیلی
-۰/۴۳۳	همبستگی پیرسون	
۰/۰۱۴	Sig	
۱۴۰	n	

$P^1 < 0/05$

با توجه به نتایج جدول فوق چون سطح معنی داری کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ است و نتیجه آن این است که فرضیه  $H_0$  رد شده و فرضیه  $H_1$  (فرضیه پژوهش) مبنی بر وجود ارتباط بین پیشرفت تحصیلی با اضطراب امتحان در پسران می شود.

همانگونه که مشاهده می شود در سطح ۹۵ درصد رابطه معکوس و معنی داری بین پیشرفت تحصیلی با اضطراب امتحان در پسران وجود دارد و ضریب همبستگی آن برابر ۰/۳۶۶- می باشد. به عبارت دیگر گفته می شود هر چه میزان اضطراب امتحان در پسران بالاتر می رود، به همان میزان پیشرفت تحصیلی در پسران کاهش می یابد.

۳ - راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان در دختران مؤثر هستند.

برای بررسی و ارائه مدل بین اضطراب امتحان در دختران (Y) و ابعاد راهبردهای یادگیری (X) پس از بررسی شاخص های کفایت مدل که در جدول زیر آمده است به ارائه مدل پردازش یافته پرداخته می شود.

جدول ۳. همبستگی بین متغیرها (شاخص های کفایت رگرسیونی)

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	انحراف معیار
.۵۶۷	.۳۲	.۲۴	۱۲/۳۹

همبستگی بین متغیرهای مستقل و متغیرهای وابسته برابر ۵۶۷/۰ است. ضریب تعیین ۳۲/۰ به دست آمده و این مقدار نشان می‌دهد که ۳۲ درصد تغییرات اضطراب امتحان در دختران به ابعاد راهبردهای یادگیری موجود مربوط می‌شود. چون این مقدار درجه آزادی را در نظر نمی‌گیرد لذا از ضریب تعیین تعدیل شده برای این منظور استفاده می‌شود که آن هم در این آزمون برابر ۲۴/۰ است. در جدول زیر معنی دار بودن رگرسیون بوسیله آزمون F محاسبه شده است.

جدول ۴ آزمون F (آنالیز واریانس) جهت معنادار بودن رگرسیون.

مدل	مجموع مربعات	درجات آزادی	میانگین مجموع مربعات	آماره F	Sig
رگرسیون	۳۲۰۳۰/۱۷۸	۵	۶۴۰۶/۳۳۶	۴/۱۷۳	.۰۰۳
باقیمانده	۶۷۵۴/۱۰۲	۴۴	۱۵۳/۵۰۲		
کل	۹۹۵۷/۲۸۰	۴۹			
متغیر وابسته: اضطراب امتحان در دختران					

با توجه به جدول فوق سطح معنی داری محاسبه شده برای این آماره برابر ۰۰۳/۰ بوده و نشان از معنی دار بودن رگرسیون در سطح ۰۹۹/۰ دارد.

جدول ۵. معنادار بودن ضرایب رگرسیونی ابعاد راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان در دختران

مدل	ضریب غیر استاندارد		ضریب استاندارد شده	t	Sig
	B	Std.Error	Beta		
Constant	-۸۱۳/۱۹	۳۲/۵۵۰		-/۶۰۹	/۵۴۶
راهبردهای ذهنی	۳/۷۱۴	۱/۰۶۴	/۶۴۳	۳/۴۹۰	/۰۰۱
راهبردهای بسط دهی	/۰۹۴	/۴۱۳	/۰۳۱	/۲۲۷	/۸۲۱
راهبردهای سازماندهی	/۱۱۷	/۸۷۷	/۰۲۹	/۱۳۴	/۸۹۴
راهبردهای نظارت بر درک مطلب	-۲/۹۰۴	۱/۰۸۷	-/۸۷۹	-۲/۶۹۴	/۰۱۰
متغیر وابسته: اضطراب امتحان در دختران					

متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیونی هسته اصلی رگرسیون می باشد که در جدول فوق آمده است. معادله رگرسیونی را می توان با استفاده از ستون ضرایب استاندارد نشده به شرح زیر محاسبه کرد:

راهبردهای نظارت بر درک مطالب (-۲/۹)، راهبردهای ذهنی (۳/۷۱) = دختران در امتحان اضطراب آزمون t مربوط به ضرایب رگرسیون نیز در این جدول برای متغیر مستقل نشان داده شده است که این مقدار برای این متغیرها کوچک تر از مقدار خطای ۰/۰۵ بوده، در نتیجه در اضطراب امتحان در دختران مؤثر است. اما برای سایر متغیرها بزرگتر از ۰/۰۵ بوده در نتیجه در اضطراب امتحان در دختران مؤثر نیست.

۴ - راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان در پسران مؤثر هستند :

جهت بررسی و ارائه مدل بین اضطراب امتحان در پسران (Y) و ابعاد راهبردهای یادگیری (X) پس از بررسی شاخص های کفایت مدل که در جدول زیر آمده است به ارائه مدل پردازش یافته پرداخته می شود.

جدول ۶ همبستگی بین متغیرها (شاخص های کفایت رگرسیونی)

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	انحراف معیار خطا
۰/۸۳۱	۰/۶۹	۰/۶۳	۱۰/۳۳

همبستگی بین متغیرهای مستقل و متغیر وابسته برابر با ۰/۸۳۱ است. ضریب تعیین ۰/۶۹ بدست آمده و این مقدار نشان می دهد که ۶۹ درصد تغییرات اضطراب در پسران به ابعاد راهبردهای یادگیری موجود مربوط می شود. چون این مقدار درجه آزادی در نظر نمی گیرد لذا از ضریب تعیین تعدیل شده برای این منظور استفاده می شود که آن هم در این آزمون برابر با ۰/۶۳ است.

در جدول زیر معنی دار بودن رگرسیونی به وسیله آزمون F محاسبه شده است.

جدول ۷. آزمون F (آنالیز واریانس) جهت معنادار بودن رگرسیون

مدل	مجموع مربعات	درجات آزادی	میانگین مجموع مربعات	آماره F	Sig
رگرسیون	۵۷۳۰/۲۰۲	۵	۱۱۴۶/۰۴۰	۱۰/۷۳۴	.000
باقیمانده	۲۵۶۲/۴۹۸	۲۴	۱۰۶/۷۷۱		
کل	۸۲۹۲/۷۰۰	۱۳۹			
متغیروابسته: اضطراب امتحان در پسران					

با توجه به جدول فوق سطح معنی داری محاسبه شده برای این آماره برابر ۰/۰۰۰ بوده و نشان از معنی دار بودن رگرسیون در سطح ۰/۰۹۹ دارد.

جدول ۸: معنادار بودن ضرایب رگرسیونی ابعاد راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان در پسران

مدل	ضریب غیر استاندارد		ضریب استاندارد شده	T	sig
	B	Std.error	Beta		
Cistant	۷۴/۱۹۵	۲۲/۹۵۶۳		۳/۲۳۲	/۰۰۴
راهبردهای ذهنی	۱/۱۵۲	۱/۸۲۰	/۲۴۵	/۶۳۳	/۵۳۳
راهبردهای بسط دهی	۲/۵۸۷	۱/۰۱۷	۱/۰۴۹	۲/۵۴۳	/۰۱۸
راهبردهای سازمانی	-/۴۵۲	۱/۲۱۲	-/۰۸۶	-/۳۷۳	/۷۱۳
راهبردهای نظارت بر درک مطلب	-/۱۶۵۹	۱/۱۹۴	-/۶۴۳	-/۳۸۹	/۱۷۷
متغیر وابسته: اضطراب امتحان در پسران					

متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیونی هسته اصلی تحلیل رگرسیون می باشد که در جدول فوق آمده است.

معادله رگرسیونی را می توان با استفاده از ستون ضرایب استاندارد نشده به شرح زیر حساب کرد:  
راهبردهای بسط دهی  $(۲/۵۹) + ۷۴/۱۹ =$  پسران در امتحان اضطراب.

آزمون t مربوط به ضرایب رگرسیونی نیز در این جدول برای متغیر مستقل نشان داده شده است که این مقدار برای متغیر راهبردهای بسط دهی کوچک تراز مقدار خطای ۰/۵ بوده در نتیجه در اضطراب امتحان در پسران مؤثر است. اما برای سایر متغیرها بزرگتر ۰/۵ بوده، در نتیجه در اضطراب امتحان در پسران مؤثر نیست. راهبردهای بسط دهی دارای تأثیر مثبت بر اضطراب امتحان در پسران بوده به عبارت دیگر بالا رفتن راهبردهای نظارت بر درک مطالب باعث بالا رفتن اضطراب در امتحان می شود.

۵ - راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی در دختران مؤثر هستند جهت بررسی و ارائه مدل بین پیشرفت تحصیلی در دختران (Y) و ابعاد راهبردهای یادگیری (X) پس از بررسی شاخص های کفایت مدل که در جدول زیر آمده است به ارائه مدل پردازش یافته پرداخته می شود.

جدول ۹. همبستگی بین متغیرها (شاخص های کفایت رگرسیونی)

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	انحراف معیار خطا
۰/۵۰۰	۰/۲۵۰	۰/۱۶۵	۱/۷۸

همبستگی بین متغیرهای مستقل و متغیر وابسته برابر با ۰/۵۰۰ است. ضریب تعیین ۰/۲۵۰ بدست آمده و این مقدار نشان می دهد که ۲۵ درصد تغییرات پیشرفت تحصیلی در دختران به ابعاد راهبردهای یادگیری موجود مربوط می شود. چون این مقدار درجه آزادی را در نظر نمی گیرد لذا از ضریب تعیین تعدیل شده برای این منظور استفاده می شود که آن هم در این آزمون برابر ۰/۱۶۵ است.

در جدول زیر معنی دار بودن رگرسیون بوسیله آزمون F محاسبه شده است.

جدول ۱۰ آزمون F (آنالیز واریانس) جهت معنادار بودن رگرسیون

مدل	مجموع مربعات	درجات آزادی	میانگین مجموع مربعات	آماره F	Sig
رگرسیون	۴۶/۴۶۱	۵	۹/۹۳۹	۲/۹۳۹	/.۰۲۳
باقیمانده	۱۳۹/۱۳۶	۴۴	۳/۱۶۹		
کل	۱۸۵/۵۹۷	۱۶۵			
متغیر وابسته : پیشرفت تحصیلی در دختران					



با توجه به جدول فوق سطح معنی داری محاسبه شده برای این آماره برابر ۰/۰۲۳ بوده و نشان از معنی دار بودن رگرسیون در سطح ۰/۹۵ دارد.

جدول ۱۱. معنادار بودن ضرایب رگرسیونی ابعاد راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی در دختران

مدل	ضریب غیر استاندارد		ضریب استاندارد شده	T	Sig
	B	Std.Error	Beta		
Constant	۲۰/۳۶۶	۴/۶۷۲		۴/۳۵۹	/۰۰۰
راهبردهای ذهنی	/۰۵۳	/۱۵۳	/۰۶۷	/۳۴۴	/۷۳۳
راهبردهای بسط دهی	/۰۰۷	/۰۵۹	/۰۱۸	/۱۲۴	/۹۰۲
راهبردهای سازماندهی	/۲۶۹	/۱۲۶	/۴۸۴	۲/۱۳۶	/۰۳۸
راهبردهای نظارت بر درک مطلب	/۲۴۶	/۱۵۵	/۵۴۶	۱/۵۹۲	/۱۱۸
متغیر وابسته: پیشرفت تحصیلی در دختران					

متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیونی هسته اصلی تحلیل رگرسیون می باشد که در جدول فوق آمده است.

معادله رگرسیونی را می توان با استفاده از ضرایب استاندارد نشده به شرح زیر محاسبه کرد:

$$\text{راهبردهای سازماندهی} = ۲۰/۳۷ + (-۰/۲۶۹) \times \text{پیشرفت تحصیلی در دختران}$$

آزمون t مربوط به ضرایب رگرسیون نیز در این جدول برای متغیر مستقل نشان داده شده است که این مقدار برای متغیر راهبردهای سازماندهی کوچک تر از مقدار خطای ۰/۰۵ بوده، در نتیجه در پیشرفت تحصیلی در دختران مؤثر است. اما برای سایر متغیرها بزرگتر از ۰/۰۵ بوده، در نتیجه در

پیشرفت تحصیلی در دختران مؤثر نیست. راهبردهای سازماندهی دارای تأثیر مثبت بر پیشرفت تحصیلی در دختران بوده، به عبارت دیگر بالا رفتن راهبردهای نظارت بر درک مطالب باعث بالا رفتن پیشرفت تحصیلی در دختران می شود.

### ۳- راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی در پسران مؤثر هستند.

جهت بررسی و ارائه مدل بین پیشرفت در پسران (Y) و ابعاد راهبردهای یادگیری (X) پس از بررسی شاخص های کفایت مدل که در جدول زیر آمده به ارائه مدل پردازش یافته پرداخته می شود.

جدول ۱۲. همبستگی بین متغیرها (شاخص های کفایت رگرسیونی)

انحراف معیار خطا	ضریب تعیین تعدیل شده	ضریب تعیین	ضریب همبستگی
۱/۵۹	۰/۵۷۹	۰/۶۵۱	۰/۸۰۷

همبستگی بین متغیرهای مستقل و متغیر وابسته برابر با ۰/۵۰۰ است. ضریب تعیین ۰/۲۵۰ بدست آمده و این مقدار نشان می دهد که ۲۵ درصد تغییرات پیشرفت تحصیلی در پسران به ابعاد راهبردهای یادگیری موجود مربوط می شود. چون این مقدار درجه آزادی را در نظر نمی گیرد لذا از ضریب تعیین تعدیل شده برای این منظور استفاده می شود که آن هم در این آزمون برابر ۰/۱۶ است.

در جدول زیر معنی دار بودن رگرسیون بوسیله آزمون F محاسبه شده است:

جدول ۱۳. آزمون F (آنالیز واریانس) جهت معنادار بودن رگرسیون

مدل	مجموع مربعات	درجات آزادی	میانگین مجموع مربعات	آماره F	Sig
رگرسیون	۱۱۴/۵۳۷	۵	۲۲/۹۰۷	۸/۹۷۱	،۰۰۰
باقیمانده	۶۱/۲۸۳	۲۴	۲/۵۵۳		
کل	۱۷۵/۸۱۹	۱۳۹			
متغیر وابسته : پیشرفت تحصیلی در پسران					

با توجه به جدول فوق سطح معنی داری محاسبه شده برای این آماره برابر ۰/۰۰۰ بوده و نشان از معنی دار بودن رگرسیون در سطح ۰/۰۹۹ دارد.

جدول ۱۴. معنادار بودن ضرایب رگرسیونی ابعاد راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی در پسران

مدل	ضریب غیر استاندارد		ضریب استاندارد شده	t	Sig
	B	Std.Error	Beta		
Constant	۱۹/۰۳۶	۳/۵۵۰		۵/۳۶۳	/۰۰۰
راهبردهای ذهنی	/۱۲۸	/۲۸۱	/۱۸۷	/۴۵۴	/۶۵۴
راهبردهای بسط دهی	-/۰۱۸	/۱۵۷	/۰۵۰	/۱۱۴	/۹۱۰
راهبردهای سازماندهی	/۰۰۶	/۱۸۷	/۰۰۸	/۰۳۳	/۹۷۴
راهبردهای نظارت بر درک مطالب	-/۳۸۹	/۱۸۵	-۱/۰۳۶	-۲/۱۰۸	/۰۴۶
متغیر وابسته: پیشرفت تحصیلی در پسران					

متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیونی هسته اصلی تحلیل رگرسیون می باشد که در جدول فوق آمده است.

معادله رگرسیونی را می توان با استفاده از ستون ضرایب استاندارد نشده به شرح زیر محاسبه کرد:

$$\text{راهبردهای نظارت بر درک مطالب} = ۱۹/۰۴ + (-۰/۳۸۹) \times \text{پیشرفت تحصیلی در پسران}$$

آزمون t مربوط به ضرایب رگرسیون نیز در این جدول برای متغیر مستقل نشان داده شده است که این مقدار برای متغیر راهبردهای سازماندهی کوچک تر از مقدار خطای /۰۵ بوده، در نتیجه در پیشرفت تحصیلی پسران مؤثر است. اما برای سایر متغیرها بزرگتر از /۰۵ بوده، در نتیجه در پیشرفت تحصیلی پسران مؤثر نیست. راهبردهای نظارت بر درک مطالب دارای تأثیر منفی بر

پیشرفت تحصیلی در پسران بوده، به عبارت دیگر بالا رفتن راهبردهای نظارت بر درک مطالب باعث کاهش پیشرفت تحصیلی در پسران می شود.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره راهنمایی دختر و پسر است که از طریق همبستگی پیرسون و رگرسیون انجام شد. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون در فرضیه اول و دوم پژوهش، نشان داد که رابطه مستقیم و معنی داری بین پیشرفت تحصیلی با اضطراب امتحان هم در دختران و هم در پسران وجود دارد، بدین ترتیب هرچه میزان اضطراب امتحان در دختران و پسران بالاتر می رود به همان میزان پیشرفت تحصیلی آنان کاهش می یابد. این نتیجه بیان می کند که میزان پیشرفت تحصیلی به نوع و جنس دانش آموز بستگی ندارد ولی به عواملی مربوط می شود که منجر به اضطراب در دانش آموزان می شود، لذا این نتیجه می تواند به مربیان آموزش و پرورش کمک کند تا عوامل اضطراب در دانش آموزان مورد شناسایی قرار داده تا موجب بالا رفتن پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و ارتقای سطح کیفی علمی در جامعه و آموزش و پرورش شود.

نباید فراموش کرد که عوامل متعددی در اضطراب امتحان دخیل هستند و هدف این پایان نامه نیز ترویج و تأکید بر نگاه یک سویه به این مقوله نیست، اما باید اشاره کرد که چه در آزمایش های روان شناختی و چه در ارزشیابی های تعلیم و تربیتی، در کنار موقعیت ارزشیابی، به سادگی نمی توان نقش "ارزشیابی کننده" را نادیده گرفت.

اضطراب امتحان نه تنها شرایط امتحان را هدف خود قرار می دهد، بلکه به طور غیر مستقیم می تواند تأثیراتی پیرامونی بر زندگی فرد باقی بگذارد.

بنابراین باید به طراحی مطالعاتی پرداخت که در آن ها متغیرهای چند گانه مورد توجه باشند تا در این خصوص بتوان به تأثیر و سهم هر کدام بیشتر نزدیک شد. پیشرفت تحصیلی گرچه متأثر از اضطراب امتحان است، اما تابع مطلق آن نیست، گرچه اضطراب امتحان تا حدی انگیزاننده است و فراتر از مرزهایی می تواند شکننده باشند.

با توجه به مبانی نظری و پیشینه تحقیقاتی موجود، این نتیجه با نتایج (دادستان و دانش پژوه، ۱۳۷۴)، (بیابان گرد، ۱۳۷۰)، (هاشمی، ۱۳۷۹)، (گیج و برلاینز، ۱۹۸۳) و (کولر و هولاهان، ۱۹۸۰) هم خوان است.

نتایج آزمون t در ضرایب همبستگی رگرسیون نشان داد که راهبردهای ذهنی، راهبردهای بسط دهی، راهبردهای سازماندهی رابطه معناداری با اضطراب امتحان ندارد و در نتیجه این متغیرها در اضطراب امتحان دانش آموزان مؤثر نیست اما در راهبردهای نظارت بر درک مطالب دارای تأثیر منفی بر اضطراب امتحان بوده و به عبارت دیگر بالا رفتن راهبردهای نظارت بر درک مطالب باعث کاهش اضطراب در امتحان می شود.

همین رابطه در پسران نشان داد که راهبردهای بسط دهی، راهبردهای ذهنی، راهبردهای سازماندهی دارای رابطه معناداری با اضطراب امتحان در دانش آموزان پسر نیست در نتیجه این متغیرها در اضطراب امتحان پسران مؤثر نیست اما راهبردهای نظارت بر درک مطالب دارای تأثیر مثبت بر پیشرفت تحصیلی در پسران بوده، به عبارت دیگر بالا رفتن راهبردهای نظارت بر درک مطالب باعث بالا رفتن اضطراب امتحان در پسران می شود.

این نتیجه در دانش آموزان دختر نشان می دهد که با بالا بردن نظارت بر جلوگیری از عدم موفقیت در فهمیدن مطالب توسط خود دانش آموز و برای اینکه بدانند آیا مطلب مطرح شده در کلاس را درک کرده یا نه، موجب کاهش اضطراب امتحان در آنان می شود. ولی همین امر در پسران موجب بالا بردن اضطراب امتحان در آنان می شود. با توجه به میانی نظری و پیشینه تحقیقاتی موجود، این نتیجه با نتایج (فتحی آشتیانی و حسنی، ۱۳۷۹) و (سعادت، ۱۳۶۳) هم خوانی دارد.

نتایج آزمون t در ضرایب همبستگی رگرسیون نشان داد که راهبردهای ذهنی، راهبردهای بسط دهی، راهبردهای سازماندهی رابطه معناداری با پیشرفت تحصیلی ندارد و در نتیجه این متغیرها در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر نیست اما راهبردهای سازماندهی دارای تأثیر مثبت بر پیشرفت تحصیلی در دختران بوده، به عبارت دیگر بالا رفتن راهبردهای نظارت بر درک مطالب باعث بالا رفتن پیشرفت تحصیلی در دختران می شود.

همین رابطه در پسران نشان داد که راهبردهای بسط دهی، راهبردهای ذهنی، راهبردهای سازماندهی، دارای رابطه معناداری با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر نیست در نتیجه این متغیرها در پیشرفت تحصیلی پسران مؤثر نیست اما راهبردهای نظارت بر درک مطالب دارای تأثیر منفی بر پیشرفت تحصیلی در پسران بوده، به عبارت دیگر بالا رفتن راهبردهای نظارت بر درک مطالب باعث کاهش پیشرفت تحصیلی در پسران می شود.

این نتیجه در دانش آموزان دختر نشان می دهد که بالا بردن نظارت عدم جلوگیری از موفقیت در فهمیدن مطالب توسط خود دانش آموز و برای این که آیا مطلب مطرح شده در کلاس را درک کرده

یا نه موجب بالا بردن پیشرفت تحصیلی در آنان می شود. ولی همین امر در پسران، موجب کاهش پیشرفت تحصیلی در آنان می شود.

با توجه به مبانی نظری و پیشینه تحقیقاتی موجود، این نتیجه با نتایج (پاتل، ۱۹۸۵) و (فوستر، ۱۹۸۷) هم خوانی دارد.

### پیشنهادهای حاصل از پژوهش

- ۱- بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد. لذا پیشنهاد می شود محیطی فراهم شود که اضطراب به حداقل برسد.
- ۲- بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر رابطه وجود دارد. پیشنهاد می شود اقدام مستمر در جهت آگاه نمودن دانش آموزان با مسائل، مشکلات و مسائل خود با استفاد از شیوه های نوین و مشاوره گروهی در جهت کاهش اضطراب صورت گیرد.
- ۳- بین اضطراب امتحان و راهبردهای یادگیری در دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد. پیشنهاد می شود که در مدارس مشاورین با تجربه و با تخصص کافی در زمینه مشاوره و مسائل روانشناسی نوجوانی به کار گرفته شود.
- ۴- بین اضطراب امتحان و راهبردهای یادگیری در دانش آموزان پسر رابطه وجود دارد. پیشنهاد می شود علت تاثیر عوامل مختلف در اضطراب امتحان در بین دانش آموزان و آگاه ساختن والدین از مسائل و مشکلات امتحانی و نحوه برخورد و مقابله با آن ها بررسی و اقدام جدی در جهت حل آن صورت گیرد.
- ۵- بین راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی در دختران رابطه وجود دارد. پیشنهاد می شود که روش ها و تکنیک های درست مطالعه کردن را به دانش آموزان بیاموزند.
- ۶- بین راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی در پسران رابطه وجود دارد. پیشنهاد می شود که راهکارهای درست یادگیری در بین دانش آموزان بررسی و پیگیری گردد.

### پیشنهادهای کاربردی

- ۱- راه هایی برای جلوگیری از ایجاد اضطراب در دانش آموزان از جمله: ایجاد محیط امن و آرام در سر جلسه امتحان و ماقبل از امتحان.
- ۲- ایجاد راهبردهایی برای درک مطلب در دانش آموزان برای کاهش اضطراب امتحان آنان.
- ۳- با توجه به حجم مشکلات عاطفی و میزان آن لازم است که مدارس از مشاورین با تجربه و دارای تخصص کافی در امر مشاوره و مسائل روانشناسی استفاده نماید.

- ۴- در هر مدرسه حداقل دو مشاور به صورت تمام وقت حضور داشته باشند.
- ۵- به علت تأثیر مسائل خانوادگی در مشکلات روانی دانش آموزان در جهت آگاه ساختن والدین از مسائل و مشکلات نوجوانی و نحوه برخورد و مقابله با آن‌ها از طریق انجمن اولیا و مربیان و تشکیل کلاس‌های آموزشی با حضور مشاورین و روانشناسان خبره اقدام جدی شود.
- ۶- اقدام مستمر در جهت آگاه نمودن دانش آموزان با مسائل، مشکلات و مسائل خود با استفاده از شیوه‌های نوین و مشاوره گروهی.
- ۷- شناسایی دانش آموزانی که نیاز به روان درمانی داشته و اقدام جهت درمان آن‌ها.
- ۸- اقدام در جهت شناسایی مشکلات روانی دانش آموزان و تدابیر اقدامات روان شناسان برای مقابله با مشکلات آن‌ها در ابتدای ورود به مدرسه راهنمایی و برنامه ریزی جهت پیشگیری

### پیشنهاد هایی برای پژوهشگران آتی

- ۱- پیشنهاد می شود این پژوهش بر روی آزمودنی های ابتدایی، متوسطه ۲ و دانشجویان اجرا شود.
- ۲- پیشنهاد می شود که این پژوهش در نمونه ای بزرگتر و جامعه های بزرگتر و مختلف انجام گیرد.
- ۳- پیشنهاد می شود مطالعات طولی در زمینه رابطه راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان صورت بگیرد.
- ۴- پیشنهاد می گردد که پژوهشگران آتی از عوامل مؤثر دیگری همچون خانواده، اعتماد به نفس و خود پنداره و .. در پیشرفت تحصیلی استفاده نمایند.

## منابع

- ابوالقاسمی، عباس، اسدی مقدم، (۱۳۷۵)، ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان، فصلنامه علمی و پژوهشی علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه روان شناسی شهید چمران اهواز، دوره سوم، شماره ۳.
- اتکینسون، ریتال، (۱۳۷۲)، زمینه های روانشناسی، راهبردهای یادگیری، ترجمه براهنی، ج انتشارات رشد، تهران.
- افروز، غلامعلی، (۱۳۷۳)، اضطراب امتحان، مجله پیوند، شماره ۱۹۵، تهران، انجمن اولیاء و مربیان، ص ۲۲-۱۹.
- آقامحمدی، اکرم، (۱۳۷۶)، بررسی عوامل مؤثر بر اضطراب و نقش آن در امتحان (پروژه تحقیقاتی ليسانس).
- باعزت، فرشته، (۱۳۸۸)، اضطراب امتحان، تهران، شر نیاک.
- بحرانی، محمود، (۱۳۷۵)، بررسی رابطه انگیزش پیشرفت تحصیلی و عادات مطالعه در دانش آموزان متوسط شیراز، پایان نامه ارشد، دانشگاه شیراز.
- بختیار نصرآبادی، حسن علی، نوروزی، رضا علی، تحلیل بر تأثیرات یادگیری مشارکتی در رشد علمی و اجتماعی و پیشرفت تحصیلی، مصباح، شماره ۵۷، خرداد و تیر.
- بیابانگرد، اسماعیل، (۱۳۸۰)، با اضطراب امتحان چه کنیم، پیک سنجش، سال ششم، شماره ۴.
- بیابانگرد، اسماعیل، (۱۳۷۹)، راهبردهایی برای پیشگیری از اضطراب امتحان.
- دادستان، پریخ، (۱۳۷۴)، سنجش و درمان اضطراب امتحان. مجله روانشناسی، (۱)، ص ۳۱-۶۰.
- دادستان، پریخ و دانش پژوه، زهرا، (۱۳۷۴)، سنجش و درمان اضطراب امتحان و راه های کاهش آن، شورای تحقیقات اداره کل آموزش و پرورش تهران.
- سعادت، پروانه، (۱۳۶۳)، نقش اضطراب در یادگیری، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه روان شناسی علامه طباطبایی.
- سموعی، راحله، (۱۳۸۰)، میزان اضطراب امتحان فرزندان فرهنگی و سایر دانش آموزان اصفهان، شورای تحقیقات اداره کل آموزش و پرورش اصفهان.
- سیف، علی اکبر، (۱۳۸۹)، روانشناسی پرورشی نوین، روانشناسی یادگیری و آموزشی، تهران، دوران.
- سیف، علی اکبر، (۱۳۸۱)، روانشناسی یادگیری، چاپ پنجم، تهران، انتشارات آگاه.
- سیف، علی اکبر، (۱۳۷۱)، اندازه گیری و ارزشیابی پیشرفت تحصیلی، چاپ پنجم، تهران، مؤسسه انتشارات آگاه، پاییز.



- سیف، علی اکبر، (۱۳۸۳)، روش های یادگیری و مطالعه. تهران: نشر دوران.
- سیف، اکبر، (۱۳۸۶)، روانشناسی پرورشی نوین: روان شناسی یادگیری و آموزش ویرایش ششم (تهران: نشر دوران).
- سیف، علی اکبر و مصر آبادی، جواد، (۱۳۸۲)، اثر بخشی راهبرد های یادگیری بر سرعت خواندن، یادگیری و درک در متون مختلف. نشریه علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه علامه طباطبایی، (۷۴)، ۳۷-۵۴.
- شیرینی، محمدرضا و همکاران، (۱۳۸۳)، مطالعه اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی با توجه به جنسیت و رشته تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی، مجله دانشور، سال یازدهم، ش ۲ صص ۶۲-۵۵.
- صفاریان طوسی، محمدرضا، (۱۳۷۵)، بررسی رابطه بین راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر سال سوم راهنمایی شهرستان مشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه مشهد.
- طالب زادگان، میترا، (۱۳۷۶)، بررسی عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موفق دختر سال سوم راهنمایی شهر اهواز در سال تحصیلی ۷۶-۷۵، مجله داخلی شورای تحقیقات استان خوزستان، ۱۳۷۸؛ دوره سوم شماره ۱: ۳۱-۲۵.
- فردی یزدی، ن، (۱۳۸۴)، بررسی تاثیر آموزش راهبردهای یادگیری بر پیشرفت تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- قاجارگر، مرتضی، (۱۳۷۳)، بررسی رابطه انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر دروه راهنمایی منطقه ۱۱،۷ آموزش و پرورش تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- کرمی، ا، (۱۳۸۱)، تدوین ابزار سنجش راهبردهای یادگیری و مطالعه و تعیین رابطه این راهبرد با پیشرفت تحصیلی. رساله دکتری، تهران: دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- منظری توکلی، علیرضا، (۱۳۷۷)، بررسی رابطه انگیزه پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان مقطع متوسطه. پایان نامه فوق لیسانس، دانشکده علون تربیتی، دانشگاه شیراز.
- ولی محمدی، مریم، (۱۳۸۱)، بررسی رابطه راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر و پسر سال دوم راهنمایی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا (س).
- همایونی، علیرضا، عبدالمهدی، محمد حسین، (۱۳۸۲)، بررسی رابطه سبک های یادگیری و نقش آن در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، مجله روانشناسی، ۱۹۷-۲، ۱۷۸.

• یعقوب خانی، م، (۱۳۸۹)، ارتباط بین راهبردهای یادگیری و پیشرفت تحصیلی. مجله علوم اجتماعی و رفتاری، (۵)، ۱۰۳۳-۱۰۳۶.

#### منابع انگلیسی

- Bonaccio, S., & Reeve, C. L. (2010). The nature and relative importance of students' perceptions of the sources of test anxiety. *Learning and Individual Differences*, 20(6), 617-625.
- Corkett, J. K., Parrila, R., & Hein, S. F. (2006). Learning and Study Strategies of University Students Who Report a Significant History of Reading Difficulties. *Developmental Disabilities Bulletin*, 34, 57-79.
- Corkett, J. K., Parrila, R., & Hein, S. F. (2006). Learning and Study Strategies of University Students Who Report a Significant History of Reading Difficulties. *Developmental Disabilities Bulletin*, 34, 57-79.
- Flavell, J. H., Green, F. L., & Flavell, E. R. (1998). The mind has a mind of its own: Developing knowledge about mental uncontrollability. *Cognitive Development*, 13(1), 127-138.
- Güss, C. D., & Wiley, B. (2007). Metacognition of problem-solving strategies in Brazil, India, and the United States. *Journal of Cognition and Culture*, 7(1), 1-25.
- Haghani, F., & Khadivzade, T. (2009). The effect of a learning and study skills workshop on talented students' learning and study strategies in Isfahan University of Medical Sciences. *Iranian journal of medical education*, 9(1), 31-40.
- Hosseini Shahidi, L., Atarodi, A., & Moghimian, M. (2005). The survey of using learning strategies rate in students. *The Horizon of Medical Sciences*, 11(1), 53-60.
- Jing, H. (2007). Analysis on the Relationship among Test Anxiety, Self-concept and Academic Competency., 5 (1), 48.
- Kirby, J. R., Silvestri, R., Allingham, B. H., Parrila, R., & La Fave, C. B. (2008). Learning strategies and study approaches of postsecondary students with dyslexia. *Journal of Learning Disabilities*, 41(1), 85-96.
- Lashkaripour, K., Bakhshani, N. M., & Soleymani, M. J. (2007). The relationship between test anxiety and academic achievement in students of guidance schools in Zahedan in 2006.
- Moadeli Z, Ghazanfari Hesamabadi M. [Baresiyemizane ezterabe emtehan daneshjoyane daneshkade parastari va mamaeye Hazrate Fateme]. *j Gamhaye tosee dar amozeshe pezeski*. 2002; 1(2): 57-63.[Persian].
- Payne, E., & Whittaker, L. (2006). *Developing essential study skills*. Pearson Education.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of educational psychology*, 82(1),

- Prevatt, F., Petscher, Y., Proctor, B. E., Hurst, A., & Adams, K. (2006). The revised Learning and Study Strategies Inventory: An evaluation of competing models. *Educational and psychological measurement*, 66(3), 448-458.
- Rachal, K. C., Daigle, S., & Rachal, W. S. (2007). Learning problems reported by college students: are they using learning strategies?. *Journal of Instructional Psychology*, 34(4), 191-202.
- Rad, A. M. M., & De Moraes, A. (2009). Factors affecting employees' job satisfaction in public hospitals: Implications for recruitment and retention. *Journal of General Management*, 34(4), 51-66.
- Saheb Alzamani, M., & Zirak, A. (2011). Students 'Learning and Study Strategies in Isfahan University of Medical Sciences and their relationship with Test Anxiety. *Iranian Journal of Medical Education*, 11(1), 58-68.
- Shamosi NA, KoshanM, Rakhshani MH. [Baresiye tasire strategihaye yadgiri zabane engelsi bar kaheshe ezterabe emtehan azmon dar daneshjoyane daneshkadeye olome pezeshkiye sabzevar]. *journal of Sabzevar Medical science*. 2006; 13(3): 158-165. [Persian].
- Sobhi Gharamaleki N. [Baresiye asar bakhshiye shenakhtdarmani va amozesh maharathaye motalee dar kaheshe ezterabe emtehan va afzayeshe amalkarde tahsili ba tavajoh be moalefehaye shakhsiyati]. [dissertation]. Tehran: Tarbiyatmodares university. 2006. [Persian].
- Weinstein, C. E., & Palmer, D. R. (2002). *LASSI User's Manual: Learning and Study Skills Inventory*. Clearwater: H&H Publishing.
- Weinstein, C. E., & Palmer, D. R. (2002). *LASSI user's manual for those administering the Learning and Study Strategies Inventory*. Clearwater, FL: H & H Publishing Company.
- Yip, M. C., & Chung, O. L. (2005). Relationship of study strategies and academic performance in different learning phases of higher education in Hong Kong. *Educational research and evaluation*, 11(1), 61-70.
- Zohar, A. (1999). Teachers' metacognitive knowledge and the instruction of higher order thinking. *Teaching and teacher education*, 15(4), 413-429.