

« زن و مطالعات خانواده »

سال دهم - شماره سی و هشتم - زمستان ۱۳۹۶

ص ص: ۷-۲۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۴/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۹/۲

بررسی تاثیر آموزش شیوه های مطالعه بر اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه، آموزش و پرورش ناحیه ۳ شهر تبریز

الهام کاظم پورساریدرق^۱

دکتر جهانگیر یاری^۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین تاثیر آموزش شیوه های مطالعه بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه می باشد. روش این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان دختر ناحیه ۳ شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ به تعداد ۱۱۵۶ دانش آموز بود که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای ۶۰ دانش آموز به عنوان نمونه انتخاب و به تصادف در دو گروه ۳۰ نفره گواه و آزمایش قرار گرفتند. بطوریکه ابتدا یک پیش آزمون اضطراب از هر دو گروه بعمل آمد. پس دانش آموزان گروه آزمایش طی ۶ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای در طول ۲ هفته هر هفته ۳ روز در معرض آموزش روش های صحیح مطالعه قرار گرفتند، گروه های کنترل هیچ آموزشی در این مورد دریافت نکردند. بعد از مداخله های آموزشی روش های صحیح مطالعه دوباره یک پس آزمون از گروه های آزمایش و کنترل بعمل آمد، نتایج نشان داد که آموزش شیوه های صحیح مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان (هیجانی و نگرانی) دانش آموزان دختر تاثیر داشته و اضطراب را بطور چشمگیری کاهش داده است.

واژه های کلیدی: آموزش، شیوه های مطالعه، اضطراب امتحان (هیجانی، اضطراب)

۱. کارشناس ارشد گروه علوم تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

elham.kazempour@yahoo.com

۲. استادیار گروه علوم تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. (نویسنده مسؤول)

مقدمه

اضطراب امتحان، نوع خاصی از اضطراب است که با نشانه‌های جسمی، شناختی و رفتاری به هنگام آماده شدن برای امتحان و انجام تست‌ها و آزمون‌ها مشخص می‌شود و زمانی تبدیل به یک مشکل می‌شود که سطح بالای این اضطراب با آماده شدن برای امتحان و انجام آزمون تداخل پیدا کند (لاتاس، پانتیک و همکاران^۱، ۲۰۱۰). وجود اندک اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل ساز خواهد بود، به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند (ریچاردسون^۲، ۲۰۱۱). اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس ذهنی از تنش، تشویق و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود (گیودا، لودلو^۳، ۲۰۰۵).

پژوهشگران، اضطراب امتحان را بعنوان صفتی نسبتاً پایدار و مرتبط با موقعیت‌های تهدید آمیز تعریف می‌کنند (لارسون^۴، ۲۰۱۰). کودکان در سنین دوره ابتدایی، اضطراب اندکی را درباره امتحان تجربه می‌کنند. اضطراب امتحان در سنین ۱۲-۱۰ سالگی شکل می‌گیرد و تا دوران بزرگسالی وحتى تحصیلات دانشگاهی ادامه می‌یابد. بنظر می‌رسد با بالاتر رفتن سن و اهمیت یافتن موفقیت‌های تحصیلی میزان اضطراب امتحان هم بالا می‌رود (کریگ، دابسون^۵، ۱۹۹۵).

میوزج و برود^۶ (۱۹۹۹) برای اضطراب امتحان چهار مولفه ذکر کرده‌اند که عبارتند از: نگرانی، هیجان پذیری، تداخل و فقدان اعتماد به نفس اسپیل برگر^۷ (۱۹۸۰) اضطراب امتحان دو مولفه دارد: مولفه نگرانی و مولفه هیجان پذیری. نگرانی به شناخت‌های منفی راجع به عملکرد و هیجان پذیری به برانگیختگی خودکار ادراک شده توسط فرد مانند ضربان قلب و تنش عضلانی اشاره دارد. تشخیص اضطراب و درمان آن در کودکان و نوجوانان بسیار مهم است زیرا شخصیت آنان طی این دوره شکل می‌گیرد. بسیاری از کودکان زمانی که در شرایط جدیدی قرار می‌گیرند، دچار اضطراب می‌شوند و واکنش‌های متعددی از قبیل لکنت زبان، آویزان شدن به پدر و مادر، خجالتی شدن، و جویدن ناخن و... را نشان دهند. وظیفه والدین در این موقعیت این است که با او با صبر و حوصله برخورد کنند و به او اعتماد به نفس لازم را برای مواجهه با آن شرایط بدهند. تشویق والدین در برقراری ارتباط فرزندان با محیط خارج از خانه و افراد غیر فامیل موثر است. بسیاری از والدین از این احساس فرزندشان تا روزی که به مشکل برخوردند (مثل اولین روز مدرسه) بی‌اطلاعند. یکی از شایعه‌ترین دلایل دل درد و حالت تهوع که در کودکان دبستانی

1 . Latas.Pantic& etal

2.Richardson

3 .Guida & Ludlow

4 .larson

5 .Graig & Dobson

6 .Musch & Broder

7. Speilberger

دیده می شود، ترس و اضطراب است. نگرانی پدر و مادر (از ورود کودک به مدرسه، وضعیت درسی او و...) باعث انتقال آن به فرزند می شود و اضطراب او را افزایش می دهد. از اختلالات شایع در کودکان می توان به اضطراب اجتماعی، ترس از مدرسه، اضطراب امتحان اشاره کرد (خسروی، استوار، اعظمی، ۱۳۹۱).

از مشکلاتی که نظام آموزشی کشور ما با آن دست به گریبان است، مسئله افت تحصیلی و فقدان آشنایی دانش آموزان با روشها و عادات صحیح مطالعه میباشد که عوامل مختلفی در ایجاد این مشکل دخیل است، که میتوان با آموزش روشهای صحیح مطالعه قدمهای موثری در حل این مشکل برداشت. فرآیند یادگیری یک عمل پیچیده و مشکل است چنانکه روش یا عادت مطالعه فراگیر، مناسب و درست نباشد میزان یادگیری کاهش پیدا میکند اما اگر روش مطالعه از اصول مناسب و درستی پیروی کند، قدرت یادگیری بسرعت افزایش می یابد (سیف، ۱۳۹۱). عادت کردن به مطالعه صحیح امر اکتسابی است، یعنی همانگونه که انسان خواندن و نوشتن را یاد می گیرد، می تواند روشهای مطالعه را یاد بگیرد که هشت روش معمول مطالعه "روش پس ختام، روش دقیق خوانی، روش خواندن بدون نوشتن، روش خط کشیدن زیر نکات مهم، روش حاشیه نویسی، روش خلاصه نویسی، روش کلید برداری، روش خلاقیت و طرح شبکه ای مغز" در نتیجه ی تجربه و تخصص پژوهشگران در دسترس می باشد برای کم کردن اضطراب امتحانات دختران نسبت به همسالان پسر مورد مطالعه و تحقیق قرار میگیرد (سیف، ۱۳۹۱). شاید اضطراب امتحان یک واکنش طبیعی است که از مطالعه ضعیف و مهارت های مطالعه برای امتحان دهی منشا می گیرد و به این دلیل دختران دوره متوسطه ناحیه ۳ تبریز مورد آموزش روش صحیح مطالعه قرار گرفتن تا مشخص گردد شیوه های مطالعه تا چه حد موثر بر کاهش اضطراب امتحان آنها خواهد بود. با توجه به ورود دانش آموزان به دوره دوم متوسطه که دوره ای حساس هم از لحاظ سن و هم از لحاظ انتخاب رشته تحصیلی و میزان موفقیت دانش آموزان در آینده خواه، ناخواه اضطراب بیشتری را تجربه می کنند که این اضطراب بر امتحانات، موفقیت، پیشرفت تحصیلی و نمره دانش آموزان تاثیر به سزایی دارد و که با آموزش شیوه های مطالعه اضطراب امتحان کاهش و نمرات درسی را افزایش خواهد داد و شیوه های مطالعه همانند انجام هر کار نیازمند آموزش شیوه درست است.

شیوه مطالعه صحیح موجب افزایش میزان درک و یادگیری و در نتیجه افزایش علاقه به مطالعه و اطلاعات می گردد، استفاده از شیوه های صحیح و نوین مطالعه برای رشد قوه تعقل و تفکر و نیز بهره وری از توانایی ها و استعداد های خویش می باشد. بر این اساس مطالعه ما باید به نحوی باشد که در کمترین زمان بتوانیم بیشترین مطالب را بخاطر بسپاریم و نیز به راحتی و بطور کامل مطالب خوانده شده را بیاد آوریم (بابایی، ۱۳۸۸).

صباحی فر (۱۳۹۳) طی بررسی اثر آموزش امید و مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب و تعلل ورزی دانش آموزان پسر دبیرستانی شهرستان ارومیه به این نتیجه دست یافتند که آموزش امید و

مهارت‌های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان وتعلل ورزشی تحصیلی تاثیر داشته و آنرا به طور چشمگیری کاهش داده است. سعادت‌مند، حسن پور، میکائیلی (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان مقایسه اثر بخشی آموزش مهارت های حافظه و خود تنظیمی هیجان بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه انجام داد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های حافظه و خود تنظیمی هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان اثر مثبت و معنا داری دارند. هم چنین آزمون تعقیبی (ال اس دی) نشان داد، اثر بخشی آموزش خود تنظیمی هیجانی نسبت به مهارت های حافظه در کاهش اضطراب امتحان موثرتر است در مجموع یافته های پژوهش نشان داد اگر چه هر دو روش مهارت های حافظه و خود تنظیمی هیجانی در کاهش اضطراب امتحان موثر بوده اند اما روش خود تنظیمی هیجانی نسبت به روش آموزش مهارت های حافظه موثر تر است. خسروی، استوار، اعظمی (۱۳۹۱) طی پژوهشی، بین افراد دارای اضطراب امتحان بالا، برحسب میزان مهارتهای مطالعه و امتحان دادن آنها، تمایز قائل میشوند و نقص در مهارت های مطالعه و امتحان دادن یکی از انواع اضطراب امتحان می باشد. عملکرد ضعیف این گروه افراد در امتحان ناشی از ضعف مهارت هایشان در اکتساب (رمزگردانی)، سازماندهی /تمرین (مهارت های مطالعه) و بازیابی /کاربرد مطالب در حین امتحان می باشد. پژوهش دیگری با عنوان مقایسه اثر بخشی روش های درمانی حساسیت زدایی منظم، مهارت های مطالعه و روش ترکیبی در کاهش اضطراب امتحان توسط ماردپور (۱۳۹۰) صورت گرفت نتایج نشان داد که بین اثر بخشی گروه های حساسیت زدایی منظم، مهارت های مطالعه و روش ترکیبی با گروه گواه در کاهش اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین در روش ترکیبی یافته ها حاکی از این بود که این روش در کاهش اضطراب امتحان کارآمدتر است. پژوهشی با عنوان تاثیر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر پایه در سال ۱۳۹۰ توسط اقدسی و اصل فتاحی و ساعد صورت گرفت. نتایج نشان داد که اضطراب امتحان در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافت در حالی که مداخله تاثیری در بهبود عملکرد تحصیلی نداشت. صمدیان (۱۳۸۹) طی بررسی تاثیر روش های مطالعه بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه سال اول دبیرستان های شهرستان بناب به این نتیجه رسیدین که بین میزان یادگیری دانش آموزان آموزش دیده به شیوه مهارت های مطالعه با گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد. بررسی اثر بخشی شناخت درمانی و آموزش مهارتهای مطالعه در درمان دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان توسط صبحی قراملکی و رسولزاده طباطبایی (۱۳۸۷) می باشد نتایج نشان داد بین گروه های آزمایش و کنترل، در اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود دارد آزمون تعقیبی توکی نشان داد اضطراب امتحان در گروه های شناخت درمانی و آموزش مهارتهای مطالعه در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافته است. همچنین شناخت درمانی در کاهش هر دو مولفه اضطراب امتحان موثر است. با این حال، بین دوروش در کاهش نمرات مولفه نگرانی اضطراب امتحان تفاوتی مشاهده نگردید.

پورحسین (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان بررسی نقش واسطه ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین تحمل ناپذیری بلاتکلیفی با نگرانی بر روی گروهی از دانشجویان شهر تهران انجام داد که دانشجویان در یک دوره آموزشی راهبرد های مطالعه و انجام تکلیف شرکت کردند نتایج پژوهش نشان داد که هر دو دسته راهبردهای انطباقی و غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان، در رابطه بین تحمل ناپذیری بلاتکلیفی با نگرانی نقش واسطه ای ایفا می کنند. در نهایت افزایش قابل ملاحظه ای در درک مطالب و عملکرد تحصیلی این گروه دانشجویان حاصل گردید. فرانسون (۲۰۱۱) دریافت که اضطراب امتحان با روشهای مطالعه ای نامناسب و ناکافی و نقایص توجهی، اضطراب خصیصه ای، ترس اجتماعی و همچنین وجود سطح بالای اضطراب امتحان با خطاهای شناختی افزون تر، افکار منفی بیشتر و پایین بودن عزت نفس و عملکرد تحصیلی ضعیف همراه است. مک دونالد (۲۰۰۷) در بررسی های خود نشان میدهند بسیاری از دانش آموزان در جلسه امتحان دچار اضطراب می شوند. این اضطراب ممکن است به اشکال مختلف نظیر تنش عضلانی، بالا رفتن ضربان قلب، عرق کردن، حس تهوع و لرزش ظهور می کند. پژوهشی توسط اسپدا، نیکسیویس، جیوانی و ایرسون (۲۰۰۶) با عنوان نقش فراشناخت بعنوان میانجی بر اضطراب امتحان و رویکرد مطالعه و مهارت های حافظه بود. نتایج نشان داد که مطالعه کردن میانجی فراشناختی بر اضطراب امتحان تاثیر دارد.

با توجه به میزان شیوع بالای اضطراب امتحان، اهمیت آن در محیط های آموزشی و شیوع بیشتر آن در دختران نسبت به پسران مطالعه در این زمینه ضروری و مهم است. از اینرو هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش شیوه های مطالعه بر اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه می باشد.

اهداف پژوهش

هدف کلی: تعیین تاثیر آموزش شیوه های مطالعه، بر اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش ناحیه سه شهر تبریز

اهداف جزئی: تعیین تاثیر آموزش شیوه های مطالعه، بر اضطراب هیجانی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش ناحیه سه شهر تبریز

تعیین تاثیر آموزش شیوه های مطالعه، بر اضطراب نگرانی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش ناحیه سه شهر تبریز

1. Fransson
2. MC Donald
3. Spada, Nikcevec, Giovani & Ircson

روش‌شناسی

روش این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر ناحیه ۳ شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ به تعداد ۱۱۵۶ دانش‌آموز بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۶۰ دانش‌آموز به عنوان نمونه انتخاب و به تصادف در دو گروه ۳۰ نفره گواه و آزمایش قرار گرفتند. با توجه به نزدیکی امتحانات، دانش‌آموزان گروه آزمایش طی ۶ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای در طول ۲ هفته، هر هفته ۳ روز در معرض آموزش روش‌های صحیح مطالعه قرار گرفتند و گروه‌های کنترل هیچ آموزشی در این مورد دریافت نکردند.

ابزار

ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه استاندارد اضطراب امتحان، اسپیل برگر (۱۹۸۰) بود. دارای ۲۰ ماده (۱۱ ماده مربوط به مولفه اضطراب نگرانی و ۹ ماده مربوط به مولفه اضطراب هیجانی) که واکنش قبل، حین و بعد از امتحان را توصیف می‌کند. پرسشنامه اضطراب امتحان شامل دو خرده‌آزمون نگرانی و هیجان‌پذیری است که تفاوت‌های فردی آزمودنی‌ها را در اضطراب امتحان می‌سنجد. اضطراب امتحان ابزاری خود گزارشی است و هر آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهارگزینه‌ای (تقریباً هرگز، گاهی اوقات، اغلب اوقات و تقریباً همیشه) به هر ماده پاسخ می‌گوید. این گزینه‌ها به ترتیب بر اساس مقادیر ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ نمره گذاری می‌شوند که گرفتن نمره بالا در پرسشنامه نشان‌دهنده اضطراب امتحان بالاست. همچنین حداقل و حداکثر نمره فرد در این آزمون ۲۰ و ۸۰ خواهد بود. برای بررسی روایی پرسشنامه از روایی صوری و محتوایی استفاده شده، به این معنی که پرسشنامه از لحاظ محتوایی و نیز شکل ظاهری مورد تایید و استاندارد است و برای سنجش اضطراب امتحان دانش‌آموزان طراحی شده است. به منظور تعیین ضریب پایایی این آزمون از روش آلفای کرونباخ که بر همسانی درونی تاکید دارد استفاده شده است. جهت گردآوری اطلاعات در زمینه‌ی مبانی نظری و ادبیات موضوع از منابع کتابخانه‌ای، مقالات، کتاب‌های مورد نیاز و نیز شبکه جهانی اینترنت استفاده شده است و برای تحلیل داده‌های بدست آمده از اجرای پرسشنامه‌های اضطراب امتحان از روش تحلیل آماری کوواریانس یک طرفه (آنکوا) در نرم افزار SPSS20 استفاده شد.

روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم و با در جریان قرار دادن دانش‌آموزان از هدف انجام پژوهش، طی فرآیند پژوهش ابتدا یک پیش‌آزمون اضطراب از هر دو گروه آزمایش و کنترل بعمل آمد و همچنین بعد از مداخله‌های آموزشی روش‌های صحیح مطالعه دوباره یک پس‌آزمون از گروه‌های آزمایش و کنترل بعمل آمد سپس مقایسه شدند. در شروع دوره کتابچه‌ای محقق ساخته که حاوی هشت روش مطالعه بود

به دانش آموزان جهت مرور و یادگیری روش های ذکر شده در محیط خارج از مدرسه هم اثر گذار خواهد بود. خلاصه محتوای جلسات به شرح ذیل بود:

جلسه اول: مقدمه ای کلی از شیوه مطالعه و تاثیر یادگیری شیوه ها بر اضطراب امتحانات، معرفی انواع شیوه های مطالعه و توضیح در ارتباط با اولین روش مطالعه، روش پس ختام که شامل مراحل آموزشی پیش خوانی، مرور کردن، تفکر، سوال کردن، خواندن، حفظ کردن می باشد، ارائه شد.

جلسه دوم: دومین شیوه مطالعه دقیق خوانی را بطور کامل به دانش آموزان ارائه شد و شامل آموزش سه تکنیک سازماندهی مطالب، تکنیک علامت گذاری در متن، تکنیک خلاصه برداری است.

جلسه سوم: در خصوص دو شیوه ی خواندن بدون نوشتن و خط کشیدن زیر نکات مهم آموزش داده شد و سوالات دانش آموزان در رابطه با مباحث ارائه شده برطرف گردید.

جلسه چهارم: دو شیوه ی حاشیه نویسی و خلاصه نویسی برای دانش آموزان آموزش داده شد.

جلسه پنجم: دوشیوه کلید برداری و خلاقیت و طرح شبکه ای مغز به گروه آزمایش آموزش داده شد.

جلسه ششم: هشت شیوه ی مطالعه آموزش ارائه شده بود، مرور شد و لازم به ذکر است جمع بندی مطالب ارائه شده و به پرسش های دانش آموزان پاسخ داده شد.

یافته ها

شاخص های توصیفی اضطراب نگرانی

نتایج جدول ۱ شاخص های توصیفی اضطراب نگرانی و اضطراب هیجانی را به تفکیک گروه های مورد مطالعه نشان می دهد. همانگونه که ملاحظه می شود در اضطراب نگرانی میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون گروه گواه به ترتیب برابر ۲۵/۰۷ و ۴/۵۲ و پس آزمون آن برابر ۲۴/۷۹ و ۴/۴۵ می باشد. همچنین میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون گروه آزمایش به ترتیب برابر ۲۳/۷۶ و ۴/۹۶ و پس آزمون آن برابر ۲۱/۲۷ و ۴/۴۴ می باشد. با توجه به مقایسه میانگین های دو گروه مشاهده می شود که میانگین گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به گروه گواه کاهش قابل ملاحظه ای یافته است. همانگونه که ملاحظه می شود در اضطراب هیجانی میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون گروه گواه به ترتیب برابر ۲۵/۳۳ و ۵/۷۶ و پس آزمون آن برابر ۲۴/۷۳ و ۵/۶۵ می باشد. همچنین میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون گروه آزمایش به ترتیب برابر ۲۴/۵۰ و ۴/۶۳ و پس آزمون آن برابر ۲۲/۲۳ و ۴/۳۶ می باشد. با توجه به مقایسه میانگین های دو گروه مشاهده می شود که میانگین گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به گروه گواه کاهش قابل ملاحظه ای یافته است.

جدول ۱. شاخص های توصیفی پیش آزمون و پس آزمون اضطراب نگرانی و هیجانی در دانش آموزان

متغیر	گروه گواه (n=۳۰)				گروه آزمایش (n=۳۰)			
	پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون		پس آزمون	
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD
اضطراب نگرانی	۲۵/۰۷	۴/۵۲	۲۴/۷۹	۴/۴۵	۲۳/۷۳	۴/۹۶	۲۱/۲۷	۴/۴۴
اضطراب هیجانی	۲۵/۳۳	۵/۷۶	۲۴/۷۹	۵/۶۵	۲۴/۵۰	۴/۶۳	۲۲/۲۳	۴/۳۶

تعیین تاثیر آموزش شیوه های مطالعه، بر اضطراب نگرانی

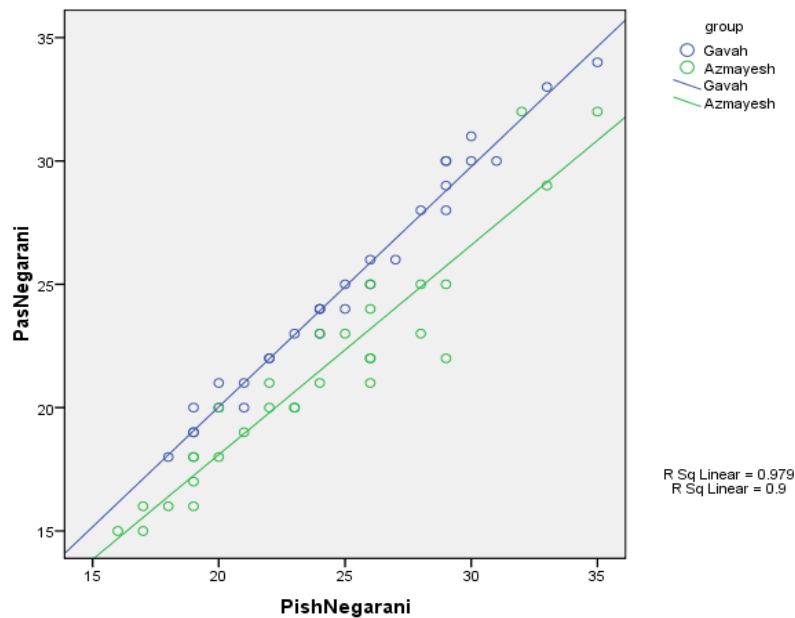
در راستای تحلیل داده های جمع آوری شده و آزمودن فرضیه ها، از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. بر این اساس، ابتدا پیش فرض های این روش مورد بررسی قرار گرفت که به شرح ذیل است: بررسی توزیع نرمال داده ها: برای بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنف (K-S) استفاده شد.

جدول ۲. آزمون کولموگروف-اسمیرنف برای مشخص کردن طبیعی بودن توزیع مقادیر متغیرها

متغیرها	گروه	مقدار آزمون	سطح معنی داری
اضطراب نگرانی- پیش آزمون	گواه	۰/۵۹۰	۰/۷۸۷
اضطراب نگرانی- پس آزمون		۰/۶۵۳	۰/۸۷۸
اضطراب نگرانی- پیش آزمون	آزمایش	۰/۵۸۷	۰/۸۸۱
اضطراب نگرانی- پس آزمون		۰/۶۳۰	۰/۸۲۲

نتایج جدول ۲، آزمون کولموگروف-اسمیرنف نشان می دهد که چون سطح معنی داری متغیرها بالاتر از ۰/۰۵ می باشد، لذا داده ها از توزیع نرمال برخوردار می باشند بنابراین مشاهده می شود که این پیش فرض برقرار می باشد.

- همگنی شیب های خط رگرسیون: برای بررسی این پیش فرض از برون داد نمودارهای شیب خط رگرسیون متغیرهای وابسته در گروه های مورد مطالعه، استفاده شد که نتایج آن در شکل ۱ ارائه شده است:



نمودار ۱. شیب خط رگرسیون اضطراب نگرانی در گروه‌های مورد مطالعه

نتایج شکل های شیب خط رگرسیون نشان میدهد که درمتغیر اضطراب نگرانی، همبستگی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های مورد مطالعه مثبت بوده و به دلیل موازی بودن خطوط رگرسیون، همگنی شیب ها محقق شده است.

- **همگنی واریانس خطا:** برای بررسی این پیش فرض از آزمون لون استفاده شده است. نتایج این آزمون در جدول ۴ ارائه شده است:

جدول ۳. آزمون لون جهت همگنی واریانس خطا

متغیر	df(1)	Fdf(2)	سطح معنی‌داری
اضطراب نگرانی	۱	۵۸	۰/۶۲۹

یافته‌های جدول ۳ نشان می دهد که واریانس خطای متغیر وابسته در گروه‌های مورد مطالعه همگن است، چرا که مقادیر F محاسبه شده برای متغیر اضطراب نگرانی برابر ۰/۲۳۶ بوده و در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار نیست. با توجه به اینکه پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس محقق شده است، لذا جهت تحلیل و آزمون فرضیه‌های پژوهش از این روش استفاده شد. نتایج این روش در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس یکطرفه اثر آموزش شیوه های مطالعه، بر اضطراب نگرانی دانش آموزان

اثر آزمون	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری	مجدوراتا
پیش آزمون	۳۲۶۲/۸۱	۱	۳۲۶۲/۸۱	۱/۶۱	۰/۰۰۰	۰/۹۶
گروه	۲۵۰/۲۳	۱	۲۵۰/۲۳	۱۰/۳۶	۰/۰۰۲	۰/۱۵
خطا	۱۱۴۸/۸۳	۵۸	۱۹/۸۰			
کل	۳۳۴۷	۶۰				

مطابق مندرجات جدول ۴ مشاهده می شود که با کنترل اثرات پیش آزمون، آموزش روش شیوه های مطالعه بر کاهش اضطراب نگرانی دانش آموزان شرکت کننده اثر معنی داری داشته است زیرا مقدار F محاسبه شده در سطح $P < 0/05$ معنی دار است. بنابراین فرضیه اول مورد تأیید قرار می گیرد.

تعیین تاثیر آموزش شیوه های مطالعه، بر اضطراب هیجانی

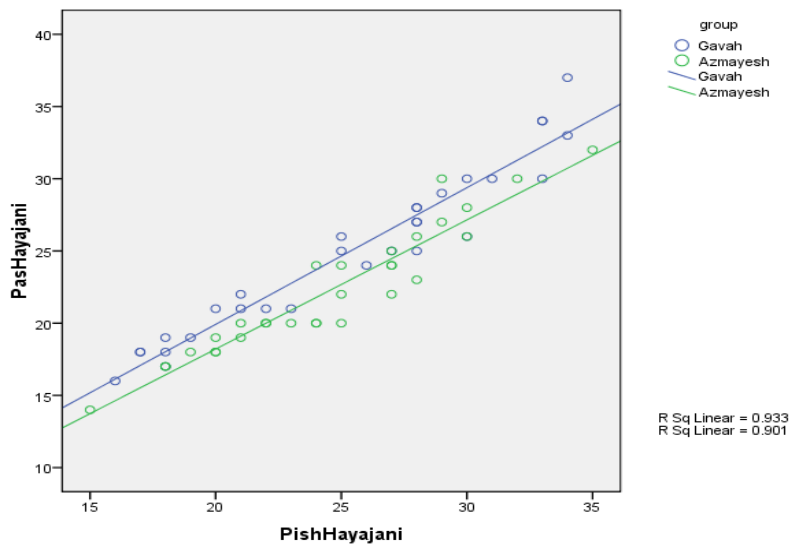
- بررسی توزیع نرمال داده ها: برای بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنف (K-S) استفاده شد.

جدول ۵. آزمون کولموگروف-اسمیرنف برای مشخص کردن طبیعی بودن توزیع مقادیر متغیرها

متغیرها	گروه	مقدار آزمون	سطح معنی داری
اضطراب هیجانی- پیش آزمون	گواه	۰/۷۹۳	۰/۵۵۶
اضطراب هیجانی- پس آزمون		۰/۶۸۶	۰/۷۳۵
اضطراب هیجانی- پیش آزمون	آزمایش	۱/۰۷	۰/۲۰۲
اضطراب هیجانی- پس آزمون		۰/۵۷۶	۰/۸۹۵

نتایج جدول (۵)، آزمون کولموگروف-اسمیرنف نشان می دهد که چون سطح معنی داری متغیرها بالاتر از $0/05$ می باشد، لذا داده ها از توزیع نرمال برخوردار می باشند بنابراین مشاهده می شود که این پیش فرض برقرار می باشد.

- همگنی شیب های خط رگرسیون: برای بررسی این پیش فرض از برون داد نمودارهای شیب خط رگرسیون متغیرهای وابسته در گروه های مورد مطالعه، استفاده شد که نتایج آن در شکل ۲ ارائه شده است:



نمودار ۲. شیب خط رگرسیون اضطراب هیجانی در گروه‌های مورد مطالعه

نتایج شکل‌های شیب خط رگرسیون نشان می‌دهد که در متغیر اضطراب هیجانی، همبستگی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های مورد مطالعه مثبت بوده و به دلیل موازی بودن خطوط رگرسیون، همگنی شیب‌ها محقق شده است.

- **همگنی واریانس خطا:** برای بررسی این پیش‌فرض از آزمون لون استفاده شده است. نتایج این آزمون در جدول ۶ ارائه شده است:

جدول ۶. آزمون لون جهت همگنی واریانس خطا

متغیر	df(1)	Fdf(2)	سطح معنی‌داری
اضطراب هیجانی	۱	۲/۱۰۶	۰/۱۵۲ ۵۸

یافته‌های جدول ۶ نشان می‌دهد که واریانس خطای متغیر وابسته در گروه‌های مورد مطالعه همگن است، چرا که مقادیر F محاسبه شده برای متغیر اضطراب هیجانی برابر ۲/۱۰ بوده و در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار نیست. با توجه به اینکه پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس محقق شده است، لذا جهت تحلیل و آزمون فرضیه‌های پژوهش از این روش استفاده شد. نتایج این روش در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس یکطرفه اثر آموزش شیوه های مطالعه، بر اضطراب هیجانی دانش آموزان

اثر آزمون	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا
پیش آزمون	۳۳۴۱۷/۶۰	۱	۳۳۴۱۷/۶۰	۱/۳۰	۰/۰۰۰	۰/۹۵۸
گروه	۱۱۲/۰۶	۱	۱۱۲/۰۶	۴/۳۹	۰/۰۴۱	۰/۰۷۰
خطا	۱۴۸۰/۳۳	۸۵	۲۵/۵۲			
کل	۱۵۹۲/۴۰	۶۰				

مطابق مندرجات جدول ۷ مشاهده می شود که با کنترل اثرات پیش آزمون، آموزش روش شیوه های مطالعه بر کاهش اضطراب هیجانی دانش آموزان شرکت کننده اثر معنی داری داشته است زیرا مقدار F محاسبه شده در سطح $P < ۰/۰۵$ معنی دار است. بنابراین فرضیه دوم مورد تأیید قرار می گیرد.

تعیین تاثیر آموزش شیوه های مطالعه، بر اضطراب امتحان (نگرانی و هیجانی)

برای تحلیل داده های مربوط به این فرضیه از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شده است. با توجه به اینکه سایر پیش فرضها برقرار می باشد لذا فقط به بررسی پیش فرض همگنی ماتریس های واریانس - کوواریانس پرداخته شده است که بصورت زیر می باشد.

-پیش فرض همگنی ماتریس های واریانس - کوواریانس: برای بررسی این پیش فرض

از آزمون M باکس استفاده شده است. نتایج این آزمون در جدول ۸ ارائه شده است:

جدول ۸. آزمون M باکس برای همگنی ماتریس های واریانس - کوواریانس

شاخص ها	مقدار
M باکس	۴/۳۰۴
F	۱/۳۸۱
Df ₁	۳
Df ₂	۶۰۵/۵۵
سطح معنی داری	۰/۲۴۶

نتایج جدول ۸ نشان می دهد که پیش فرض همگنی ماتریس های واریانس - کوواریانس در گروه های مورد مطالعه، محقق شده است، زیرا مقدار F محاسبه شده (۱/۳۸۱) در سطح $۰/۰۵$ معنی دار (۰/۲۴۶) نیست ($P > ۰/۰۵$).

با توجه به اینکه پیش فرض های تحلیل کوواریانس چند متغیره محقق شده است، لذا جهت تحلیل و آزمون فرضیه اصلی پژوهش از این روش استفاده شد. نتایج این روش در جدول ۹ ارائه شده است.

جدول (۹): تحلیل کوواریانس چند متغیره اثرات آموزش شیوه های مطالعه بر اضطراب امتحان (نگرانی و هیجانی) در دانش آموزان

کوواریانس	اندازه اثر	F	Df ₁	Df ₂	سطح معنی داری	ضریب اتا
لامبدای ویلکز	۰/۵۹۹	۴۱/۱۱۵	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۹۹

یافته‌های جدول ۹ نشان می‌دهد که آموزش شیوه های مطالعه اثر معنی داری در کاهش ترکیب متغیرهای وابسته (اضطراب نگرانی و اضطراب هیجانی) داشته است زیرا مقدار F محاسبه شده (۴۱/۱۱) در سطح $P < ۰/۰۵$ معنی دار است و این معنی داری حاکی از آن است که حداقل در یکی از متغیرهای وابسته، اثرات آموزش شیوه های مطالعه بر کاهش اضطراب دانش آموزان معنی دار است.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر آموزش شیوه های صحیح مطالعه بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش ناحیه سه تبریز صورت گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش شیوه های صحیح مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان (هیجانی و نگرانی) دانش آموزان دختر تاثیر داشته و اضطراب را بطور چشمگیری کاهش داده است. هرکدام از هشت شیوه مطالعه اثر بخشی متفاوتی دارند که دانش آموزان بیشتر روش مطالعه دقیق خوانی را به دلیل اینکه قابل استفاده برای اکثر دروس هست مشتاق به یادگیری هستند. با وجود این آموزش روشهای صحیح مطالعه باعث نظم دهی به ذهن و نوع مطالعه افراد، نحوه برنامه ریزی برای مطالعه و افزایش اعتماد به نفس در قبل و حین و بعد امتحان، احساس مسولیت و کارآمدی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان، آنان را قادر ساخت تا بر فرآیند یادگیری و مطالعه خود مسلط شوند و برای آن برنامه ریز کنند. لذا آموزش نحوه مطالعه صحیح بیشتر از درمانهای دیگر در اضطراب امتحانات دانش آموزان موثر واقع شده است. تفکر مثبت درباره آینده، انتظار رخ دادن وقایع و پیامد های مطلوب، رفتار کردن به شیوه ای که باور دارند احتمال وقوع آنها را افزایش می‌دهد و احساس اعتماد از اینکه همه اینها در اثر تلاش های مناسب اتفاق خواهد افتاد، امیدواری و شادمانی و افزایش اعتماد به نفس را به همراه خواهد داشت و باعث اعمال هدفمند می‌شود. لذا آموزش روش مطالعه موجب ایجاد و گسترش این حالات و پایین آوردن اضطراب امتحان دانش آموزان شده است.

یافته های این پژوهش با یافته های پژوهش صباحی فر (۱۳۹۳) به این نتیجه دست یافت که آموزش امید و مهارت های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان وتعلل ورزی تحصیلی تاثیر داشته واضطراب را به طور چشمگیری کاهش داده است. سعادت‌مند، حسن پور، میکائیلی (۱۳۹۲) در تحقیق خود به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت های حافظه و خود تنظیمی هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان اثر مثبت

و معنا داری دارند. همچنین آزمون تعقیبی (ال اس دی) نشان داد، اثر بخشی آموزش خود تنظیمی هیجانی نسبت به مهارت‌های حافظه در کاهش اضطراب امتحان موثرتر است در مجموع یافته های پژوهش نشان داد اگرچه هردو روش مهارت‌های حافظه و خود تنظیمی هیجانی در کاهش اضطراب امتحان موثر بوده اند اما روش خود تنظیمی هیجانی نسبت به روش آموزش مهارت‌های حافظه موثر تر است. خسروی، استوار، اعظمی (۱۳۹۱) طی پژوهشی، بین افراد دارای اضطراب امتحان بالا، برحسب میزان مهارت‌های مطالعه و امتحان دادن آنها، تمایز قائل میشوند و نقص در مهارت های مطالعه و امتحان دادن یکی از انواع اضطراب امتحان می باشد. عملکرد ضعیف این گروه افراد در امتحان ناشی از ضعف مهارت هایشان در اکتساب (رمزگردانی)، سازماندهی/تمرین (مهارت های مطالعه) و بازیابی/کاربرد مطالب در حین امتحان می باشد. پژوهش دیگری توسط ماردپور (۱۳۹۰) صورت گرفت نتایج نشان داد که بین اثر بخشی گروه های حساسیت زادی منظم، مهارت های مطالعه و روش ترکیبی با گروه گواه در کاهش اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین در روش ترکیبی یافته ها حاکی از این بود که این روش در کاهش اضطراب امتحان کارآمدتر است. در پژوهشی انجام شده توسط اقدسی واصل فتاحی و ساعد به این نتایج دست یافتند که اضطراب امتحان در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافت در حالی که مداخله تأثیری در بهبود عملکرد تحصیلی نداشت. صمدیان (۱۳۸۹) طی تحقیقی به این نتیجه رسید که بین میزان یادگیری دانش آموزان آموزش دیده به شیوه مهارت های مطالعه با گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد. در پژوهش انجام شده توسط صبحی قراملکی و رسولزاده طباطبایی (۱۳۸۷) نتایج نشان داد بین گروه های آزمایش و کنترل، در اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود دارد آزمون تعقیبی توکی نشان داد اضطراب امتحان در گروه های شناخت درمانی و آموزش مهارت های مطالعه در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافته است. همچنین شناخت درمانی در کاهش هر دو مولفه اضطراب امتحان موثر است. پژوهش حاضر مانند اکثر پژوهش های انجام شده در زمینه مسائل انسانی دارای کمبود ها و نواقص است که برطرف کردن آن در پژوهش های آینده می تواند بر صحت نتایج بدست آمده در این پژوهش اطمینان بیشتری ببخشد این محدودیت ها عبارتند از: فقدان زمان کافی برای پیگیری تاثیر نتایج آموزش - عدم ارائه هرگونه مداخله در گروه های مورد مطالعه با توجه به اتمام سال تحصیلی و نزدیکی زمان امتحانات دانش آموزان بود. پژوهش حاضر محدود به دانش آموزان دختر مدارس عادی ناحیه ۳ آموزش و پرورش شهرستان تبریز می باشد. ابزار گردآوری داده ها محدود به پرسشنامه می باشد. براساس یافته های پژوهش حاضر در مورد اضطراب امتحان، آشنایی دانش آموزان با روشهای مطالعه تاثیر مطلوبی در کاهش اضطراب امتحان آنها داشته است لذا پیشنهاد می شود در دوره متوسطه تحصیلی، روشهای صحیح مطالعه به دانش آموزان آموخته شود، در رابطه اضطراب هیجانی و نگرانی، مشاوران دبیرستان ها طی جلسات فردی و گروهی با دانش آموزان، روش های صحیح مطالعه را به فراگیران توجیه کنند، در ارتباط با اضطراب امتحان کارشناسان

برنامه ریزی و تدوین کتب درسی، کتابی تحت عنوان مهارت و روشهای صحیح مطالعه تدوین نمایند تا در قالب دروس مدرسه به دانش آموزان ارائه گردد و در یکی از ساعات برنامه هفتگی مدارس گنجانده شود. موقعی که دبیران مشاهده می کنند علاقه بعضی از دانش آموزان به مطالعه درس کاهش پیدا می کند برای افزایش انگیزه می توانند یکی از روش های مطالعه را در کلاس استفاده کنند. در مواقعی که دبیران مشاهده می کنند اضطراب امتحان بعضی از دانش آموزان افزایش پیدا کرده، می توانند از آموزش روش های مطالعه استفاده کنند. با توجه به اینکه آموزش روش های صحیح مطالعه تجربه جدید و کاربردی برای دانش آموزان جامعه آماری خود پژوهشگر بود و استقبال بالایی صورت گرفت و بسیار نتیجه داد، لذا به سایر مشاوران و فرهنگیان و دست اندرکاران عرصه آموزشی توصیه می شود، با نظر به اینکه روشهای مطالعه تاثیر چشمگیری در پیشرفت تحصیلی داشته است، لذا توصیه می شود معلمان و سایر دست اندکاران تعلیم و تربیت آموزش این روش ها را در اولویت قرار دهند و با برگزاری کلاسهای آموزش ضمن خدمت، آشنایی دبیران مدارس متوسطه با روش های صحیح مطالعه ارتقا یابد، دانش آموزان با داشتن ساعت های درسی بنام روش های مطالعه دروس بیشتر میتوانند به اهمیت مطالعه و نحوه مطالعه پی ببرند و حتی وقت کمتری برای مطالعه انواع کتاب های درسی و غیر درسی سپری نمایند و بدین طریق اضطراب کمتری را تجربه نمایند.

Reference

- Babaei Arbosera, I. (2009). **Study methods and research for better learning**, Ava Book Publishing.
- Pourhossein, R. (2015). **Investigating the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation strategies in Relation with students into lerance with anxiety in Academic Year 1984-2012**. Master's Thesis, University of Tehran.
- Khosravi, M., ostwar, Z. & Azmi, S. (2012). **Test Anxiety**, Scientific Publishing.
- Sa'adtamand, S., Hassanpour, E., Mikaeli Manba, F. (2013). Comparison of the effectiveness of memory skills training and emotional self-regulation on reducing test anxiety in Female high school students of Urmia in year, 2013-2012. **Journal of Psychological Achievements**, Shahid Chamran University of Ahvaz.
- Saif, A. A. (1391). **Methods of Learning and Study** (Second Edition), Davaran Publishing.

Sabahifar, A. (2015). **The effect of hope education and study skills on reducing test anxiety and high school students' procrastinating**. Master's Degree in Educational Psychology, Islamic Azad University, Tabriz Branch.

Sobhi Ghara Maleki, N., Rasoulzadeh Tabatabaei, K., Azad, P., Fathi Ashtiani, A. (2008). **Investigating the Effectiveness of Cognitive Therapy and Teaching Study Skills in the Treatment of Students with Test Anxiety**. Psychology Research, Tabriz University.

Samadian, M. (2010). **Investigating the impact of study methods on academic achievement of First grade Female high school students in Bonab city**. Master thesis, Tabriz Azad University.

Mardpour, A. (2010). **The Comparison of the Effectiveness of Regular Sensitization Therapy Methods, Study Skills and Combined Method in Reducing the Test Anxiety among Islamic Azad University Students at Yasuj Branch in the academic year of 2010-2011**. Journal of Clinical Psychology, 4th Year, Spring 2012.

Craig ,K.D & Dobson, K.S(1995).**Anxiety and Depression in Adults and Children** .CALIFORNIA:SAQE PUBLICATION,INC

Fransson, A. (2011). **On qualitative differences in learning: IV-Effects of intrinsic motivation and extrinsic test anxiety on process and outcome**, British Journal of Educational Psychology, 47(3), 244-257.

Guida,F.V.,& Ludlow ,L.H.(1989).A cross cultural study of test anxiety .**Journal of Cross Cultural Psychology**, vol.20,PP.178-190.

Larson, H.A., Yoder, A., johnson, C., Ramahi ,M.E. Sung ,j .,& Washburn ,f.(2010). Test Anxiety and Relaxation Training in third – grade students. **journal of eastern Education**, 39(1) . 13 – 22

Latas M, Pantic M, Obradovic D.(2010).Analysis of test anxiety in medical students.**Medicinski pregled.**;63(11-12):863-6.

McDonald AS.(2007).The Prevalence and Effects of the Test Anxiety in School Childern , **Educational Psychology**:21.89-101

Musch, J., & Broeder, A.(1999). Psychometric properties and validity of multidimensional test anxiety inventory . **Zeitschrift Fuer Paedagogische Psychologic**, vol. 13(1-2), pp .100-105.

Richardson-Jones, J.W., Craige ,C.P, Nguyen ,T.H.,Kung ,H F,Gardier,A.M, Dranovsky ,A.,& Leonardo ,E.D.(2011).Serotonin-1 A auto receptors are necessary and sufficient for the normal formation of circuits

underlying innate anxiety. **The Journal of Neuroscience**,31(16),6008-6018.

Spada, M .M., Nikcevic, A., Giovani, B., & Ireson, J.(2006). Metacognition as a mediator of the effect of test anxiety on surface approach to studying .**Journal of Educational Psychology**, 26, 615.

Spilberger, C.D.,(1980).**Preliminary Professional Manual for the Test Anxiety Inventory**.Palo Alo,CA: Consulting Psychologist Press.

john_yari@yahoo.com

elham.kazempour@yahoo.com