

اثربخشی آموزش مهارت مطالعه (SQ4R) بر عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی

علی اشرف نورمحمدی: دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاداسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران.

غلامحسین انتصارفومنی*: عضو هیات علمی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاداسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران.

مسعود حجازی: عضو هیات علمی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاداسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران.

ذکرالله مروتنی: عضو هیات علمی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاداسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران.

چکیده: صفات شخصیتی افراد از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرند. پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت مطالعه (SQ4R) بر عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی انجام شد. پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش راکلیه دانش‌آموزان پایه دوم متوسطه دوم شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۶/۹۷ تشکیل می‌داد. در این پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای ابتدا از بین نواحی سه‌گانه کرمانشاه یک ناحیه به صورت تصادفی انتخاب و از بین آن ناحیه دو دبیرستان انتخاب گردید. و پرسشنامه‌های عزت‌نفس کوپر اسمیت و خودکارآمدی میجلی روی کلیه دانش‌آموزان به عنوان پیش‌آزمون که به تعداد ۲۹۴ نفر بودند اجرا گردید. پس از اجرای پرسشنامه‌ها، دانش‌آموزانی که نمره پائین در عزت‌نفس و خودکارآمدی کسب کرده بودند به تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه (دو آزمایش و یک گروه گواه) جایگزین شدند. پروتکل آموزشی مهارت مطالعه (SQ4R) طی ۸ جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای به دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش ارائه و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. در پایان دوره، پس‌آزمون از هر سه گروه به عمل آمد و داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد آموزش مهارت مطالعه (SQ4R) موجب افزایش خودکارآمدی تحصیلی ($P < 0/001$) و عزت‌نفس ($P < 0/001$) در دانش‌آموزان می‌شود. و پیشنهاد می‌گردد معلمان و مشاوران مدارس، برای افزایش خودکارآمدی و عزت‌نفس دانش‌آموزان این مهارت را بکارگیرند و به دانش‌آموزان توصیه کنند.

کلیدواژه‌ها: مهارت مطالعه، عزت‌نفس، خودکارآمدی تحصیلی.

*نویسنده‌ی مسؤؤل: عضو هیات علمی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاداسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران.

Email: ghfoumany@yahoo.com

مقدمه

دانش آموزان در تمام مقاطع و رشته های تحصیلی ممکن است که نتوانند در چالش های مدرسه موفق عمل کنند، که دلیل آن را می توان نه در فقدان توانمندی، بلکه در فقدان کاربست مهارت یادگیری و مطالعه جستجو کرد (جوردن، پارکر، لی و اونویگباز ۲۰۱۵). تجربه نشان داده است که بسیاری از دانش آموزان ساعت ها مطالعه می کنند، اما نتیجه ای که می گیرند رضایت بخش نیست و درصد آموخته ها پایین است. این افراد به علت بی خبری از روش های درست یادگیری و مطالعه، کوشش زیادی را برای یادگیری انجام می دهند و وقت و انرژی زیادی را تلف می کنند؛ ولی به نتیجه مطلوب دست نمی یابند در صورتی که آنان می توانستند با استفاده از راهبردهای صحیح یادگیری و مطالعه، مطالب را بهتر و راحت تر یاد بگیرند و در امتحانات موفق باشند (وفوری ۱۳۹۶). استفاده از مهارت های مطالعه به نوبه خود تأثیر زیادی در بسیاری از جنبه های یادگیری و آموزش روزمره دارد و یکی از چارچوب های اصلی برای فهم یادگیری دانش آموزان است (کامروهمکاران ۲۰۱۶).

از این رو یکی از موثرترین عوامل تأثیرگذار بر موفقیت تحصیلی به عنوان مهارت های مطالعه شناخته شده و عامل کلیدی مهمی در ورود به دانشگاه و تداوم تحصیلات دانشگاهی است (اردمار کوک ۲۰۱۰؛ و یو ۲۰۱۱). واژه مهارت های مطالعه به استفاده از دانش شناخت، فراشناخت، اثرگذاری، انگیزش و رفتار برای یادگیری، یادآوری و نشان دادن دانش در امر یادگیری در تحصیل برای فراگیران اشاره دارد (اینوتویستل و مک کان ۲۰۰۴؛ وینستین، اسی و جانگ ۲۰۱۱). مهارت مطالعه به عنوان استراتژی های مدیریت زمان، تجزیه و تحلیل تکلیف، تعیین اهداف، حفظ تمرکز، پردازش اطلاعات به طور معناداری (به عنوان مثال، از طریق تعریف، سازمان دهی و تمرین)، یادداشت برداری و آماده شدن برای آزمون، تعریف شده است (وینستاین و اسی ۲۰۱۸). اگرچه مهارت های مطالعه متنوع و گسترده اند اما یکی از

مشهورترین مهارت های یادگیری و مطالعه، روش SQ4R است. روش SQ4R شامل مهارت های پیش خوانی Survey، سوال کردن Question، خواندن Read، تفکر Reflect، از حفظ گفتن Recite و مرور Review است (دجودین و امیر ۲۰۱۸). مطالعات بسیاری نشان داده است که راهبردهای یادگیری از جمله روش SQ4R بر ارتقای درک متون (مهدی حبیب و حمید عباس ۲۰۱۸، بشر و گوربوز ۲۰۱۷)؛ افزایش میزان یادگیری (مورهد، رودیز و دلوزیر ۲۰۱۵)؛ موفقیت تحصیلی (اورکیلو و بلوستون ۲۰۱۳؛ گوان ۲۰۱۶)؛ افزایش خودپنداره (کرد و کانسل ۲۰۰۸) و افزایش انگیزش یادگیری (یاکوپوگلی ۲۰۱۲) اثربخشی مثبت داشته است. همچنین بررسی ها نشان داده است که اگر روش SQ4R به صورت نقشه مفهومی و تصویری در پایان کلاس برای دانش آموزان ارائه شود اثربخشی بیشتری خواهد داشت (دجودین و امیر ۲۰۱۸).

از آنجایی که رابطه مهارت های مطالعه با عملکرد تحصیلی در مطالعات بسیاری تأیید شده است، اما به نظر می رسد که این رابطه فراتر از حوزه عملکرد تحصیلی گسترش یافته و سازه هایی شناختی چون خودکارآمدی تحصیلی را نیز تحت تأثیر قرار دهد. مفهوم خودکارآمدی به باورهای افراد درباره قابلیت ها و توانایی هایشان برای سازماندهی و انجام عملی خاص گفته می شود (بندورا ۱۹۹۷)؛ به نقل از گورتین، سند و بجیرکست ۲۰۱۹). مهارت های مطالعه، به عنوان یک رویکرد آموزشی، می تواند مهارت های یادگیری خودتنظیمی دانش آموزان را تقویت و توسعه دهد، عادات مطالعه دانش آموزان را بهبود بخشد، موجب تقویت باورهای خودکارآمدی تحصیلی و ایجاد یادگیری در دانش آموزان شود (بندورا ۱۹۹۷)؛ زیمرمن ۲۰۰۰). به عنوان مثال زمانی که دانش آموزی، همکلاسی خود را در حال یادداشت برداری از زمانبندی برنامه مطالعه خود مشاهده می کند و یا در مورد آن بحث می کند، شخص نیز با مشاهده چنین رفتاری احساس مشابهی به او دست می دهد که او نیز به مانند همکلاسی

روش کار

روش پژوهش آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان پسر پایه دوم متوسطه دوم شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۶/۹۷ تشکیل می‌داد. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای استفاده شد. ابتدا از بین نواحی سه‌گانه یک ناحیه به صورت تصادفی انتخاب و از بین آن ناحیه، دو دبیرستان که تعداد دانش آموزان پایه دوم آن‌ها ۲۹۴ نفر بودند انتخاب و به پرسشنامه‌های استاندارد خودکارآمدی تحصیلی میجلی و همکاران (۲۰۰۰) و عزت‌نفس کوپر اسمیت تحت عنوان پیش آزمون پاسخ دادند پس از آن دانش‌آموزانی که نمرات پائین در پرسشنامه‌ها کسب کرده بودند به تعداد ۳۰ نفر انتخاب و بعد از همطراز کردن به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره (دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه) جایگزین شدند. گروه‌های آزمایشی برنامه‌ی آموزش مهارت مطالعه (SQ4R) مطابق جدول شماره ۱ طی ۸ جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای دریافت کردند و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. در پایان دوره و بافاصله زمانی از هر سه گروه (۲ گروه آزمایشی و ۱ گروه گواه) پس‌آزمون به عمل آمد. و داده‌ها با نرم‌افزار آماری SPSS/23 تجزیه و تحلیل شدند.

ابزارها

۱- پرسشنامه استاندارد خودکارآمدی تحصیلی میجلی و همکاران (۲۰۰۰): این مقیاس دارای ۵ گویه است با یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) که هر ماده دارای ارزشی بین ۱ تا ۵ است. حداقل امتیاز ممکن ۵ و حداکثر ۲۵ خواهد بود. روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تأیید شده است. پایایی آن در پژوهش (سیف، ۱۳۹۶) با استفاده از روش آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۶ به دست آمده است.

۲- پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت: کوپر اسمیت مقیاس عزت‌نفس خود را بر اساس تجدیدنظری که بر

اش توانایی مدیریت مطالعه اش را دارد و با احساس کفایت بیشتری با انجام امور تحصیلی خود برخورد می‌نماید (برگی و همکاران ۲۰۱۸).

سازه دیگری که تحت تأثیر مهارت‌های مطالعه قرار می‌گیرد، عزت‌نفس است که به معنای قضاوت شخص از ارزشمندی خود است (حسینی دورکا و هوخا ۲۰۱۸). تحول و رشد عزت‌نفس فرایند پویایی است که ویژگی‌های فرد و دیدگاه فردی شخص آن را شکل می‌دهند و تحت تأثیر تجربیات فردی و یادگیری است (ساری، بیلک و چری ۲۰۱۸). همچنین دانش‌آموزانی که مهارت‌های یادگیری را بیشتر مورد استفاده قرار می‌دهند به عنوان یادگیرندگان مستقل تری عمل کرده و در امر یادگیری به صورت راهبردی تری عمل می‌کنند. در نتیجه به یادگیری خود تسلط بیشتری داشته و از عزت‌نفس بیشتری برخوردار خواهند بود (آبروتیس ۲۰۰۹). آگاهی از مهارت یادگیری (SQ4R) به دلیل تکرار و تمرین و بازخورد یادگیری، دانش‌آموزان قادر به پیش‌بینی صحیح عملکرد خود خواهند بود و همین قدرت پیش‌بینی، عزت‌نفس دانش‌آموزان را افزایش خواهد داد (ویسکرچ ۲۰۱۶).

مهارت‌های مطالعه به عنوان ابزار یادگیری به یادگیرنده کمک می‌کند تا اطلاعات تازه را برای ترکیب با اطلاعات قبلاً آموخته شده (یادگیری معنا دار) و ذخیره سازی آن‌ها در حافظه دراز مدت آماده کند. وقتی که یادگیرنده با آموزش مهارت‌های مطالعه در یادگیری کسب توفیق می‌کند از این راه رضایت خاطر نصیب او شده (و به طبع آن عزت‌نفس مثبتی) ایجاد می‌شود (سیف ۱۳۹۷). با توجه به مجموع مطالب ذکر شده در باب مفهوم مهارت مطالعه SQ4R و با در نظر گرفتن این که میزان عزت‌نفس و خودکارآمدی تحصیلی یکی از ملاک‌های کارایی نظام آموزشی است، لذا هدف این مطالعه بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مطالعه SQ4R بر میزان عزت‌نفس و خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان است.

از میانگین نمره بگیرند دارای عزت نفس بالا و افرادی که کمتر از آن نمره بگیرند دارای عزت نفس پایین خواهند بود. روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید راهنما و مشاور، خوب ارزیابی و تأیید شده است. پایایی این پرسشنامه توسط لشکری و ساداتی (۱۳۸۹) با آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمده است.

روی مقیاس راجر و دیموند (۱۹۵۴) انجام داد تهیه کرد. این مقیاس دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماده آن دروغ سنج است. در مجموع ۵۰ ماده است. شیوه نمره گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است. حداقل نمره‌ای که فرد ممکن است بگیرد صفر و حداکثر ۵۰ خواهد بود. میانگین نمرات آزمون ۲۵/۴ است. افرادی که در این آزمون بیشتر

جدول ۱. محتوای اختصاصی جلسات برنامه آموزشی مهارت مطالعه SQ4R

جلسات	عنوان	محتوی
جلسه اول	معارفه	آشنایی با محقق، اهداف، مفاهیم مورد بحث در جلسات، ایجاد انگیزه و برقراری ارتباط یادانی آموزان
جلسه دوم	یادگیری و مطالعه و برنامه‌ریزی	عوامل فیزیولوژی و روانشناختی یادگیری و عوامل موثر بر آن، حافظه و فراموشی، برنامه‌ریزی و ارائه برنامه هفتگی
جلسه سوم	مهارت مطالعه (SQ4R)	آموزش مهارت مطالعه SQ4R تمرین و بکارگیری و تکالیف و تکنیک‌های یادگیری فعال با استفاده از حواس پنج‌گانه و توزیع جزوه مهارت مربوطه
جلسه چهارم	مراحل مهارت مطالعه (SQ4R)	بیان مراحل پیش خوانی، سؤال کردن، خواندن و تفکر و انعکاس دادن با ذکر مثال
جلسه پنجم	دنباله مراحل مهارت مطالعه (SQ4R)	ادامه مراحل از حفظ گفتن و مرور، تکرار و تمرین و تفکر و انعکاس دادن با ذکر مثال تکنیک‌های یادگیری فعال با استفاده از یادداشت برداری و خلاصه‌نویسی
جلسه ششم	دنباله مراحل مهارت مطالعه (SQ4R)	تکرار و تمرین مراحل مهارت ارائه شده در جلسات قبل
جلسه هفتم	امتحان و ارزشیابی	مبحث امتحان و تکنیک‌های آن و روش‌های حدس زدن با استفاده از مهارت مطالعه (SQ4R)
جلسه هشتم	جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون*	مرور کلی مطالب جلسات قبل با استفاده از مهارت مطالعه (SQ4R)

* پس‌آزمون از گروه‌ها پس از ۳ روزه عمل آمد.

جدول شماره ۲: شاخصهای توصیفی متغیرهای خودکارآمدی و عزت نفس در مرحله پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه به همراه نتایج

آنالیز کوواریانس

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		مقایسه پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار P	مقدار F
خودکارآمدی	گروه آزمایش SQ4R	۱۱	۱/۱۹	۱۴/۵۳	۳/۱۸	۰/۰۰۱	۸/۷۴
	گروه گواه	۱۰/۲۷	۱/۷۱	۱۱/۹۳	۲/۳۷	۰/۰۰۵	۰/۱۹
عزت نفس	گروه آزمایش SQ4R	۲۲/۴۰	۱/۹۹	۲۹/۴۷	۶/۴۵	۰/۰۰۱	۹/۱۱
	گروه گواه	۲۲/۹۳	۲/۵۵	۲۲/۸۷	۵/۶۳	۰/۰۴	۰/۶۷

میانگین درپیش آزمون ۱۰/۲۷ و درپس آزمون ۱۱/۹۳ می باشد. و برای متغیر عزت نفس در گروه آزمایش میانگین درپیش آزمون ۲۲/۴۰ به ۲۹/۴۷ درپس آزمون افزایش داشته است. اما در گروه گواه میانگین پیش آزمون ۲۲/۹۳

اطلاعات توصیفی متغیرهای خودکارآمدی و عزت نفس به تفکیک گروهها در جدول ۲ نشان می دهد که برای متغیر خودکارآمدی در گروه آزمایش میانگین درپیش آزمون از ۱۱ به ۱۴/۵۳ درپس آزمون برای گروه گواه

میانگین های پس آزمون گروه آزمایش با گروه گواه نشان از تاثیر آموزش مهارت‌های مطالعه بر خودکارآمدی و عزت نفس دانش آموزان دارد. به عبارتی دیگر با مقایسه گروه آزمایش SQ4R با گروه گواه در پس آزمون نشان می دهد که تاثیر آموزش مهارت‌ها در پس آزمون در گروه آزمایش SQ4R معنادار بوده و در سطح $0/01$ در گروه گواه که آموزش مهارت‌ها ندیده اند معنادار نمی باشد. برای مقایسه گروه‌ها از آزمون تعقیبی بونفرونی به شرح جدول ذیل استفاده شد.

جدول شماره ۳: نتایج آزمون بونفرونی برای مقایسه زوجی گروه‌ها در متغیر خودکارآمدی و عزت نفس

متغیر	گروه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	مقدار P
خودکارآمدی	آزمایش	۱/۴۶	۱/۰۱	۰/۴۷
	گواه	۲/۶۶	۱/۰۱	۰/۰۴
عزت نفس	آزمایش	۱/۱۰	۱/۹۲	۰/۹۹
	گواه	۶/۴۵	۱/۹۲	۰/۰۰۵

آموزش مهارت مطالعه SQ4R بر عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که این برنامه توانسته است به عنوان مداخله ای مؤثر باعث افزایش عزت نفس در میان دانش آموزان شود. یافته های پژوهش با نتایج (حسینی دورکا و هوا ۲۰۱۸، ساری، بیلک و چری ۲۰۱۸، آبرویتیس ۲۰۰۹، ویسکریچ ۲۰۱۶، خانجانی ۱۳۹۶ و شفیعیان و همکاران ۱۳۹۵) همسو بود. در تبیین این یافته می توان به سه دلیل اشاره کرد: اول اینکه رعایت مراحل دانش آموزان را از سازمان بندی مطالب فصلی که می خوانند بیشتر آگاه می سازد. دوم اینکه رعایت مراحل یادگیرنده را و می دارد تا، به جای یادگیری همه اطلاعات در یک نشست، آنها را به صورت بخش بخش یاد بگیرد. سوم اینکه طرح سئوالهایی درباره مطالبی که خوانده می شود و جواب دادن به آنها دانش آموزان را و می دارد که اطلاعات را عمیق تر و گسترده تر پردازش کنند. مجموع این عوامل سبب می شود خزانه تجربیات مثبت دانش آموزان فزونی یابد و از آنجا که یکی از منابع عزت نفس

که در پس آزمون ۲۲/۸۷ به تغییر قابل ملاحظه ای نداشته است. برای بررسی معنی دار بودن تفاوتها در گروه های آزمایش نسبت به گروه گواه از آزمون آنالیز کوواریانس استفاده شد. در ابتدا مفروضه های تحلیل کوواریانس از جمله: نرمال بودن، همگنی واریانسها و همگنی ضرایب رگرسیون مورد بررسی قرار گرفته و ملاحظه شد. که کلیه پیش فرضها برقرار می باشد. در نتیجه آنالیز کوواریانس نشان داد که پس از حذف اثر پیش آزمون، بین میانگین خودکارآمدی و عزت نفس در دو گروه مورد مطالعه اختلاف معنی داری در پس آزمون وجود دارد ($p < 0/01$). مقایسه

همان طور که از جدول ۳ مشخص است برای متغیر خودکارآمدی گروه آزمایش در سطح معنی داری $0/04$ میانگین بالاتری نسبت به گروه گواه داشته است؛ در نتیجه روش مطالعه SQ4R بر خودکارآمدی تحصیلی تأثیر داشته است. و برای متغیر عزت نفس دو در سطح معنی داری $0/01$ میانگین بالاتری نسبت به گروه گواه داشته است؛ در نتیجه روش مطالعه SQ4R بر عزت نفس تأثیر داشته است.

بحث

در حال حاضر فقدان آگاهی دانش آموزان از روشها مطالعه یکی از مشکلات عمده و اساسی در نظام آموزش و پرورش محسوب می شود. با توجه به نتایج حاصل از پژوهشهای مختلف و این واقعیت که عدم کاربست صحیح مهارت‌های مطالعه در کاهش خودکارآمدی و عزت نفس نقشی مهم خواهد داشت به همان سان اجرای برنامه های مداخلاتی نظیر آموزش مهارت‌های مطالعه می تواند خودکارآمدی تحصیلی و عزت نفس دانش آموزان را ارتقا دهد. در همین راستا پژوهش حاضر با هدف اثربخشی

بالا، وجود تجربیات موفق دانش آموزان در تجارب تحصیلی است، استفاده از روش SQ4R عزت نفس دانش آموزان را افزایش می دهد. نارسایی در به یادسپاری، حافظه و تمرکز در دانش آموزان تا حدود زیادی پیش بینی کننده عزت نفس پایین آنها در مدرسه است چرا که مهارت های مربوط به حافظه و فراشناخت، و بکارگیری مراحل مطالعه (بیان مراحل پیش خوانی، سؤال کردن و انعکاس دادن) فرایندهای درونی هستند که فراگیران برای یادگیری، کنترل و نظارت در هنگام تکالیف از آن استفاده می کنند. مهارت های مطالعه به روش SQ4R دانش آموزان را به دانشمندان و خوانندگان خوبی تبدیل می کند زیرا درگیر شدن با دانش قبلی، فرضیه سازی، ایجاد طرح و نقشه، ارزیابی یادگیری با روش انعکاس به خود، تعیین میزان اهمیت نسبی اطلاعات، الگوهای توصیفی، تعمیم و نتیجه گیری که از ویژگیهای روش مطالعه SQ4R است فراگیران را در جریان یادگیری مستقل تر کرده و عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی شان را تقویت می کند (دجودین و امیر ۲۰۱۸). عزت نفس زمانی بالا است که دانش آموزان عقیده داشته باشند متناسب با تکلیف تلاش می کنند؛ بنابراین چون در آموزش مهارت مطالعه (SQ4R) یکی از موضوعاتی که باید دانش آموزان در ضمن مطالعه به آن توجه کنند، داشتن مهارت های برنامه ریزی، اجرا و ارزشیابی است که در ضمن یادگیری و مطالعه باید به آن توجه کنند لذا برخورداری از مهارت های مطالعه، تلاش اصولی و منطقی و متناسب را در دانش آموزان موجب شده و به تبع آن خودکارآمدی تحصیلی دانش آموز برای حل مسائل و تکالیف افزایش پیدا می کند. همچنین این برنامه توانسته است به عنوان مداخله ای مؤثر باعث افزایش خودکارآمدی در میان دانش آموزان شود. این نتیجه با یافته های (برگی، پاریلا، لاروچ و دیکون ۲۰۱۸، ملکشاهی و همکاران ۱۳۹۶، کاکو و دامن ۲۰۱۷) همسو بود. در تبیین و تشریح نتیجه مذکور می توان گفت که دانش آموزان برای تسلط بر مطالب درس باید مجموعه ای از مهارت ها را کسب کنند.

از آنجا که این مهارت ها جنبه عصب - روانشناختی دارند و از طریق تجربه، آموزش و یادگیری به دست می آیند. عده ای از دانش آموزان به طور خودکار این مهارت ها را کم و بیش دارند و آن را به کار می گیرند و لذا پیشرفت تحصیلی بهتری نسبت به همسالان خود در مدرسه دارند که این خود سبب بالا رفتن خودکارآمدی تحصیلی آنها و به تبع آن یادگیری هر چه بهتر و بیشتر مطالب می شود. چنین به نظر می رسد که آموزش روش تمرین و بکارگیری تکنیک های یادگیری فعال با استفاده از حواس پنجگانه در این پژوهش نیز به دانش آموزان کمک کرده تا بتوانند این مهارت ها را در هنگام مطالعه به کار گیرند، انگیزه بیشتری برای یادگیری از خود نشان دهد و لذا با به کار بستن مهارت های آموخته شده عملکرد بهتری نیز از خود به نمایش بگذارند. فراگیری روشهای مطالعه در دانش آموزان سبب می شود که دانش آموزان در مواقع ضروری راهبردهای مطالعه خود را تغییر دهند. آنان برای رسیدن به هدف خود یک راهبرد را بکار می گیرند و بر راهبرد خود نظارت دارند و دائماً برای ایجاد یادگیری معنی دار، یک اتصال منطقی بین یادگیری جدیدی با یادگیریهای قدیم خود ایجاد می کنند (میرحسینی، غلامعلی لوانسانی و حجازی ۲۰۱۸). همین امر سبب تقویت خودکارآمدی تحصیلی در آنان می گردد. به بیان دیگر، از یک سو آشنا نمودن دانش آموزان با مهارت مطالعه SQ4R و استفاده از راهبردهای یادگیری مؤثر، همچون: از حفظ گفتن، مرور، سؤال کردن، انعکاس دادن با ذکر مثال، تمرکز حواس، تقویت حافظه، روش های صحیح مطالعه، یادداشت برداری، خلاصه نویسی، تندخوانی و نیز راه های کنترل و پیشگیری از اضطراب امتحان، موفقیت تحصیلی آنها را در پی خواهد داشت و از سوی دیگر کسب موفقیت در تحصیل نیز به عنوان تجربه ای مثبت، باورهای خودکارآمدی و متعاقب آن عزت نفس دانش آموزان را تحت نفوذ خود قرار می دهد. انجام این پژوهش با محدودیت هایی از جمله تمرکز بر روی نوجوانان پسر پایه دوم متوسطه که تعمیم یافته ها را به

<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.11.001>

Crede M., Kuncel, N. 2008. Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance. *Perspective on Psychological Science*, 3, PP 425-453.

<http://dx.doi.org/10.1111=j.1745-6924.2008.00089.x>

Djudin T, Amir, R. 2018. Integrating SQ4R reading technique with graphic post organizers on the students' Earth and Space Science learning achievement and development of metacognitive knowledge. *JPII7(1)(2018)76-8484Jurnal Pendidikan IPA Indonesia* <http://journal.unnes.ac.id/index.php/jpii>

Grøtan Kirsti ., Sund , Erik R. and Bjerkeset , Ottar. 2019, Mental Health, Academic Self-Efficacy and Study Progress Among College Students – The SHoT Study, Norway. *Front. Psychol.* 10:45. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00045.

Gunawan A. 2016. Penerapan strategi sq4r untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar larutan penyangga bagi peserta didik kelas xi ipa-1 sma negeri 1 cepiring semester 2 tahun pelajaran 2015/2016. *Majalah Ilmiah Inspiratif* 2(2).

Jordan John ., Parker, Mitch ., Li, Xiaohong et al . 2015 .Effect of Study Skills Program Participation on Undergraduate Student Academic Performance. *International Journal of Education* ISSN 1948-5476 .Vol. 7, No. 1

Khanjani AS ,2017. Investigating the relationship between learning styles with motivation and self-esteem of adolescent girls. *Congress of New Research in Cognitive Research*. May 19-20. [In Persian]

Kumar D., Sunil., Kulkarni, Praveen., Kavitha ,et all. 2016 .Study skills and strategies of the medical students among medical colleges in Mysore district, Karnataka, India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*; 3(9):2543-2549 DOI:

<http://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20163069>.

Malekhashi F, Farhadinia, M, Gholipour, F. et al. 2016. Relationship between learning

جنس و به بقیه گروه های سنی با محدودیت همراه می کند. از محدودیت های دیگر پژوهش می توان به مکان اجرا و گستره اجرای پژوهش به شهر کرمانشاه و مدارس دولتی نام برد. از این رو پیشنهاد می شود، پژوهشی در دانش آموزان گروه های سنی مختلف چه مقاطع بالا، چه مقاطع پایین و در شهرهای متفاوت مورد بررسی قرار گیرد. به علت زمان اندک و کمبود امکانات در ارتباط با اجرای پژوهش عدم وجود پیگیری امکان پذیر نبود و پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی مرحله پیگیری نیز مدنظر قرار گیرد.

نتیجه گیری

نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش مهارتهای مطالعه بر عزت نفس و خودکارآمدی دانش آموزان تأثیر دارد. لذا با توجه به یافته های این پژوهش، به برنامه ریزان و سیاستگذاران آموزش و پرورش پیشنهاد می شود ترتیبی اتخاذ نمایند که آموزش مهارت های مطالعه به فراخور درک و رشد ذهنی دانش آموزان از همان سال های ابتدایی تحصیل آغاز گردد.

در نهایت از همکاری صمیمانه ی کلیه عوامل دبیرستان ها و دانش آموزان که در انجام این مطالعه پژوهشگران را همراهی کردند تشکر و تقدیر می شود.

References

Bandura A. 2018. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: W.H.Freeman.

Başar M., Gürbüz ,E,M ,ehmet. 2017. Effect of the SQ4R Technique on the Reading Comprehension of Elementary School 4th Grade Elementary School Students. *International Journal of Instruction*. Vol.10, No.2. pp. 131-144.

Bergey B.W., Parrila, R.K., Laroche, A., et all. 2018 .Effects of Peer-Led Training on Academic Self-Efficacy, Study Strategies, and Academic Performance for First-Year University Students With and Without Reading Difficulties, *Contemporary Educational Psychology* (2018), doi:

- Weinstein C. E., Acee, T. W. 2018. Study and learning strategies. Handbook of College Reading and Study Strategy Research, (pp. 227-240). Mahwah, NJ: Routledge.
- Weinstein C. E., Acee, T. W., Jung, J. 2011. Self-regulation and learning strategies. New directions for teaching and learning, 126, 45-53.
- Weisskirch Grit. 2016. Self-Esteem, Learning Strategies and Attitudes and Estimated and Achieved Course Grades among College Students. *Curr Psychol* DOI 10.1007/s12144-016-9485-4.
- Vofori j. 2017. The effect of studying study skills (time planning and time management method and concentration and memory method) on the degree of academic achievement and the motivation of progress of Iranian students living in Tajikistan. *School Psychology*, No. 6 (2), pp. 146-16. [In Persian]
- Yakupoglu F. 2012. The Effects of Cognitive and Metacognitive Strategy training on the reading performance of Turkish student. *Practice and Theory in Systems of Education*, Volume 7.353-358.
- Yu D. D. 2011. How much do study habits, skills and attitudes affect student performance in introductory college accounting courses? *New Horizons in Education*, 59 (3), 1-15.
- Zimmerman B. J. 2000. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, M. Zeidner, P. Pintrich (Eds.). *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). California: Academic Press.
- strategies and academic self-efficacy with academic achievement of students of Lorestan University of Medical Sciences in the academic year of 1395. *Scientific Journal of Research*. 1396; 19 (5): 9-17. [In Persian]
- Mahdi Habeeb, Z. , Hamid Abbas, Salam. 2018. The Effectiveness of Study Skills Training SQ3R of strategy in promoting IRAQI efl student's reading comprehension. *International Journal of Research in Social Sciences and Humanities (IJRSSH)* 2018, Vol. No. 8, Issue No. IV, Oct-Dec e-ISSN: 2249-4642, p-ISSN: 2454-4671.
- Mirhosseini F, Sadat ., M , Gholamali, L, et al. 2018. The effectiveness of self-regulation learning skills on motivational and academic variables among students. *World Family Medicine*. 16(5):68-75. DOI: 10.5742/MEWFM.2018.93385
- Morehead K., Rhodes2, M, G.,and DeLozier, S ,2015. *Instructor and student knowledge of study strategies*, Memory, DOI: 10.1080/09658211.2014.1001992
- Saif A , 2018 . *Educational Psychology*. Print 23 Tehran: Publications: Payame Noor University. [In Persian]
- Sari SA, Bilek G and Çelik E ,2018. Test anxiety and self-esteem in senior high school students: A cross-sectional study. *Nordic Journal of Psychiatry* 72(2): 84-88.
- Schunk D. H., Pajares, F. 2004. Self-efficacy in education revisited. In D. M. McInerney, S. Van Etten (Vol. Eds.), *Big theories revisited*. Vol. 4. *Big theories revisited* (pp. 115-138). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Shafiyani E. 2016. Predicting Learning Styles Using Students' Self-esteem. *Developmental steps in medical education*. Number 13 (95) Pages 451-459. [In Persian]
- Urciuoli J. A., Bluestone, C. 2013. Study skills analysis: A pilot study linking a success and psychology course. *Community College Journal of Research and Practice*, 37, 397-401.
- <http://dx.doi.org/10.1080/10668926.2012.716386>

The Effectiveness of Study Skill Training (SQ4R) on Self Esteem, Self-Efficacy

- ¹**Aliashraf.nourmohammadi**: Ph.D. Student of education psychology, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran.
- ²**GHolamhossain.foumani***: Assistant Professor of Educational Psychology Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran.
- ³**Masoud.hejazi**: Assistant Professor of Educational Psychology Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran.
- ⁴**Zekrollah.morvati**: Assistant Professor of Educational Psychology Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran.

Abstract: Personality traits of individuals are influential in many factors. The purpose of this study was to determine the effectiveness of studying study skill (SQ4R) on self-esteem and academic self-efficacy among students. The research method was pre-test and post-test with control group and the statistical population of all second grade secondary school students in Kermanshah in academic year 2017/2018. A multi-stage random sampling method was used to select three randomly selected districts of Kermanshah and choose between two upper secondary schools and Copper Smith self-esteem questionnaires and Mijli self-efficacy was conducted on all 294 students pre-test. After completing the questionnaires, students who had a low score in self-esteem and self-efficacy. A total of ۳۰ individuals were selected and randomly assigned into three groups of 15 (experimental and 1, 2 and 1 control groups). Study Skill Training Program (SQ4R) provided to students in experimental groups for 8 consecutive 45-minute sessions and the control group did not receive any training. At the end of 8 sessions, post-test was performed from each of the three groups and the data were analyzed by covariance analysis. The results showed that study instruction skills (SQ4R) increased their academic self-efficacy ($P < 0.001$) and Self Esteem ($P < 0.001$) in their students. Study skill (SQ4R) were effective in increasing self-efficacy and self-esteem among students, and it is recommended that teachers and school counselors use these methods to increase students' self-efficacy and self-esteem.

Keywords: study skill, (SQ4R), self steem, self efficacy, students.

***Corresponding author:** Assistant Professor of Educational Psychology Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran.

Email: ghfoumany@yahoo.com