

تأثیر آموزش مطالعه اثر بخش بر کاهش میزان اضطراب امتحان دانش آموزان پسر سال سوم

دبیرستان

مرضیه غلامی توران پشتی*

صمد کریم زاده**

چکیده: هدف اساسی این پژوهش تأثیر آموزش مطالعه اثر بخش بر میزان اضطراب امتحان دانش آموزان پسر سال سوم دبیرستان بود. جامعه آماری این پژوهش همه دانش آموزان پسر سال سوم دبیرستان شهرستان شهرابک سال تحصیلی ۸۷-۸۶ را شامل می‌شد که از این تعداد ۵۰ نفر به صورت خوشه ای تصادفی انتخاب شدند. آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابزار اندازه‌گیری پرسش‌نامه اضطراب امتحان TAI مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهار گزینه‌ای مورد پرسش قرار گرفته است و ابزار این آزمون از اعتبار و روایی کافی برخوردار است. پس از آزمون مقدماتی گروه‌های مورد آزمایش، ۴ هفته، هر هفته ۲ جلسه و هر جلسه ۴۵ دقیقه در کلاس آموزشی مطالعه اثربخش شرکت کردند. پس از اتمام آزمایش از هر دو گروه آزمون نهایی انجام شد و با استفاده از آزمون تحلیل واریانس نتیجه زیر به دست آمد. بین میانگین نمرات اضطراب امتحان پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش تفاوت معنی‌دار وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش شیوه‌های مطالعه به طور معنی‌داری در کاهش اضطراب امتحان موثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: مطالعه اثربخش، اضطراب امتحان

مقدمه

یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های نظام آموزشی و دانش آموزان موضوع امتحان است. امتحان کلمه‌ای است که همه دانش آموزان بدون استثنا با آن آشنا بوده و هستند و بعضی از آن‌ها با شنیدن اسم آن هم دچار تشویش خاطر می‌شوند. البته اضطراب حادت و شدت داشته و میزان

* عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر بابک MohammadReza357@yahoo.com

** دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن Karimzadeh-samad@yahoo.com

آن نوسان دارد، شدت اضطراب موقعی است که امتحان نزدیک است و در شب امتحان بر شدت آن افزوده می شود به عنوان مثال امتحان نهایی در ماه خرداد و به خصوص امتحان کنکور. افت و پسرقت تحصیلی جامعه دانش آموزان را تهدید می کند. طبق برآوردهای وزارت آموزش و پرورش (در هر سال تحصیلی) از هر ۱۰۰ دانش آموز متعلق به پایه های گوناگون ۴۵ نفر مردود شده (افت تحصیلی) و یا پسرقت تحصیلی را تجربه می کنند. طبق بررسی ها و داده های تجربی مشخص شده است که تقریباً ۶۰ درصد دانش آموزان مردودی و یا کسانی که در نمرات پسرقت تحصیلی نشان می دهند در مقاطع و پایه های پایین تر، جز دانش آموزانی بودند که در دروس پیشرفت قابل ملاحظه ای داشتند ولی به مرور زمان و با تغییر مقاطع، نوساناتی در نمراتشان پدید آمده است.

در این راستا ویته کرر و همکارانش^۱ در سال ۲۰۰۷ برای سنجش اضطراب امتحان از آزمون (TAICA)^۲ استفاده کردند که شامل مقیاس های (شناخت مشکلات و بی توجهی، عملکرد بالا، اضطراب وسیله ای، برانگیختگی فیزیولوژیکی بالا، تحقیر اجتماعی، نگرانی و دروغ) بود.

کیپر، گیلادی^۳ در سال ۱۹۷۸ برای کاهش اضطراب امتحان دو درمان که شامل حساسیت زدایی منظم و نقش گذاری روانی بود بررسی کردند. نتیجه نشان داد که نقش گذاری روانی در درمان اضطراب بسیار موثرتر است.

مطالعه دیگری توسط جری گار^۴ در سال ۲۰۰۵ انجام شد، نتیجه نشان داد که عوامل مختلفی بر اضطراب امتحان تاثیر می گذارند و نیز عواملی که فهم دانش آموز را افزایش می دهد، بررسی شد و نتیجه این شد که رویکرد شناختی به همراه تکنیک آرام سازی و مداخله های ترکیبی، اضطراب امتحان را کاهش می دهد و باعث افزایش عملکرد امتحان می شود و تکنیک بی حسی حرکت چشم (EMDR)^۵ نیز می تواند به طور مؤثری اضطراب

-
1. Whitaker
 2. Test Anxiety Increasing
 3. Kipper & Giladi
 4. Gregor
 5. Efficacy of Eye Movement Reprocessing

امتحان و هیجانات و نگرانی‌های ناشی از آن را کاهش دهد (انرایت، بالدو و وایکس^۱، ۲۰۰۰) و درمان رفتاری (متمرکز شدن بر مهارت‌های فردی) و شناختی بر اضطراب امتحان موثر است (ارجن^۲، ۲۰۰۳). همچنین بررسی‌های دیگر نشان داد که استراتژی‌های درسی و آموزشی که به وسیله دانشگاه نیوکاستل^۳ ارائه شده بود از درمان‌های دارویی و روانی بهتر بود (فلتی، نیم^۴، ۱۹۸۱).

اثر آموزش در زمینه علائق و اضطراب امتحان نیز که به وسیله اسپچفل و اسپچفتر^۵ در سال ۲۰۰۷ بر روی ۳۷۵ دانش‌آموز بررسی شد نشان داد که رابطه معنی‌دار نبود ولی بین آموزش عملی با جنسیت و علاقه رابطه معنی‌دار مشاهده شد. در آموزش، علاوه بر دانش آموزان کم‌انگیزه با دانش‌آموزانی مواجه هستیم که در کلاس نمرات بالایی دارند ولی به مرور زمان و با تغییر پایه‌های تحصیلی، اطلاعات آنها رو به نابودی و فراموشی است. آنها قادر نیستند که از اطلاعات خود در موقعیت‌های گوناگون استفاده کنند. معلمان نیز به آسانی قادر به تشخیص این‌گونه دانش‌آموزان و رفع مشکلات آنان نیستند. فعالیت‌های ظاهری آنان نشان می‌دهد که در امر یادگیری کوشا هستند ولی ارزشیابی‌ها آن را تایید نمی‌کند (جعفری، ۱۳۷۷).

در تحقیقی که توسط چامورو^۶ و توماس و گرکان^۷ انجام شد (۲۰۰۸) به این نتیجه رسیدند که زمان امتحان و پاداش در زمان امتحان ممکن است بر اضطراب امتحان تاثیر داشته باشد، به این صورت دانش‌آموزان به سه دسته تقسیم شدند: گروه اول با پاداش زیاد، گروه دوم با پاداش متوسط، گروه سوم با پاداش کوچک و نتیجه نشان داد که گروهی که پاداش متوسط دریافت کردند پایین‌ترین میزان اضطراب را داشتند.

بیشتر دانش‌آموزان مردودی و یا آنان که پسرفت تحصیلی را تجربه می‌کنند، برای تداوم فعالیت‌های بعدی انگیزه پیشرفت کمتری دارند. این دانش‌آموزان در مراحل پایین‌تر انگیزه پیشرفت را تجربه کردند ولی به نظر می‌رسد نوع انگیزه آنان در تداوم فعالیت‌های بعدی تاثیر

1. Enrigh & Baldo & Wykes
3. New Castel
5. Schaffner & Schiefele
7. Tomas & Gorkan

2. Ergene
4. Feletti & Neame
6. Chamorro

بیشتری داشته است. پیشرفت تحصیلی نیازمند استفاده از راهبردهای یادگیری غنی و عزت نفس متعادل و آسوده خاطر بودن از اضطراب است. پژوهشگران سطح بالای اضطراب امتحان را تنها عامل افت کارآمدی تلقی نمی کنند، بلکه به عوامل دیگری مثل کاهش انگیزه پیشرفت، نوع انگیزه پیشرفت، نارسایی در شیوه مطالعه، ضعف سازماندهی، پردازش اطلاعات و غیره اشاره کرد. در این خصوص محققان گزارش کردند دانش آموزانی که در رابطه با پاکسازی، درک کردن و فهم جنبه های شناختی آموزش دیده بودند نسبت به گروه هایی که درباره اضطراب امتحان فیلم تماشا کرده بودند و گروهی که گزارش های افرادی را که مبتلا به این سندرم بودند مطالعه کرده بودند، اضطراب امتحان کمتری داشتند (پسیج، مش، ۲۰۰۸). همچنین در تحقیق دیگری که توسط ارب^۲ در سال (۲۰۰۷) انجام شد به این نتیجه رسیدند که چنانچه دانش آموزان در جلسه امتحان ورقه تقلب (برگه ای دو صفحه ای) داشته باشند اضطراب امتحان دانش آموزان را به میزان قابل توجهی کاهش می داد. در مطالعه دیگری نقش فراشناخت را به عنوان میانجی بر اضطراب امتحان و رویکرد مطالعه کردن بررسی کردند. مهارت های مطالعه (STASSI)^۳، سوالات فراشناخت (MCG)^۴، اضطراب امتحان (TAS)^۵ بررسی شد. نتیجه این شد که مطالعه کردن میانجی فراشناختی است که بر اضطراب امتحان تاثیر دارد (اسپدا و همکاران^۶، ۲۰۰۶).

به نظر می رسد روش یادگیری و مطالعه بر انتقال یادگیری تاثیر دارد دانش آموزانی که روش های صحیح مطالعه را آموزش دیده اند و از راهبردهای یادگیری مناسب استفاده می کنند دارای پیشرفت تحصیلی بیشتری هستند. از طرفی محققان گزارش داده اند که بیشتر دانش آموزان و حتی دانشجویان نیز اضطراب امتحان را تجربه کرده اند که پیامدهای منفی به دنبال داشته است (وینر^۷، ۱۹۹۰).

از عوامل مهم دیگر در ایجاد اضطراب امتحان آشنا نبودن دانش آموزان با روش های صحیح مطالعه و برنامه ریزی تحصیلی است بسیاری از دانش آموزان متن های مختلف را با سرعت و

1. Passig & Moshe
3. Significant test anxiety study of students
5. Test Anxiety Increasing
7. Weiner

2. Erbe
4. Metacognition
6. Spada & et. al

شیوه‌های یکسانی مطالعه می‌کنند یعنی ریاضی را مانند فارسی و یا علوم مطالعه می‌کنند. قبل از این تحقیق، گزارشی از تأثیر آموزش شیوه‌های مطالعه بر اضطراب امتحان وجود نداشت و در چندین تحقیق فقط به ارتباط اضطراب امتحان با متغیرهای ترس از موفقیت، شیوه‌های فرزند پروری، الگوی شخصیتی، درون‌گرایی و برون‌گرایی و تأثیر درمان‌های مختلف بررسی شده است و همچنین بررسی، جهت‌گیری‌های هدفی با راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان نیز بررسی شده است. براساس این تئوری آیا ممکن است مطالعه اثربخش بر کاهش اضطراب امتحان تأثیر داشته باشد. علی‌هذا به منظور پاسخ دادن به این پرسش این تحقیق روی دانش‌آموزان پسر سال سوم دبیرستان در شهرستان شهر بابک انجام شد. از این رو فرضیه مطرح شده در این مطالعه عبارت است از: مطالعه اثربخش ممکن است بر کاهش اضطراب امتحان تأثیر معنی‌دار داشته باشد.

روش

با توجه به اینکه مطالعه اثربخش به‌عنوان متغیری مستقل در نظر گرفته شده که پژوهشگر بر آن نظارت دارد و نیز وجود گروه گواه این پژوهش از نوع شبه تجربی است. به این مفهوم که سعی می‌شود با اعمال متغیر مستقل که شامل مطالعه اثربخش است، پیامدهای ایجاد شده در متغیر وابسته، یعنی اضطراب امتحان در دانش‌آموزان منتخب مورد بررسی و پژوهش قرار گیرد. طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه می‌باشد. نمای شماتیک طرح در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱- طرح پژوهشی

نحوه‌گزینش	گروه‌ها	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
تصادفی	آزمایش	T1	X1	T2
تصادفی	گواه	T1	-	T2

جامعه و گروه نمونه مورد مطالعه

جامعه مورد مطالعه شامل دانش آموزان پسر سال سوم دبیرستان شهرستان شهر بابک است. از این جامعه تعداد ۵۰ نفر به صورت خوشه‌ای تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند که در گروه آزمایش قرار گرفتند و ۵۰ نفر در گروه گواه قرار گرفتند.

ابزار اندازه گیری

ابزار اندازه گیری پرسشنامه اضطراب امتحان^۴ TAI مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهار گزینه‌ای (۰=هرگز، ۱=به ندرت، ۲=گاهی اوقات، ۳=اغلب اوقات) به آن پاسخ می‌گویند. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است و همچنین این آزمون از اعتبار و روایی کافی برخوردار است.

برای سنجش همسانی درونی TAI از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. براساس نتایج حاصله ضرایب آلفا برای کل نمونه، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب (۰/۹۴، ۰/۹۵، /۹۲) می‌باشد.

روایی^۲ بازآزمایی: برای سنجش روایی مقیاس TAI، این آزمون مجدداً پس از چهار هفته تا شش هفته به ۹۱ آزمودنی در پسر و ۹۰ آزمودنی دختر که در مراحل اول شرکت داشتند، داده شد. میانگین و انحراف معیار نمره کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر در مقیاس TAI در مرحله بازآزمایی به ترتیب: $Y=34/24$ ($SD=17/26$)، $X=32/28$ ($SD=15/8$) و $X=2/36$ ($SD=19/44$) می‌باشد. ضرایب همبستگی بین نمره های آزمودنی‌ها در دو نوبت یعنی آزمون و آزمون مجدد برای کل آزمودنی‌ها آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب $(r=0/77)$ و $(r=0/88)$ و $(r=0/67)$ می‌باشد که رضایت بخش است.

اعتبار^۳: برای ارزیابی اعتبار TAI، این مقیاس به طور همزمان با پرسشنامه اضطراب و مقیاس عزت نفس (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷) به دانش آموزان نمونه پژوهش جهت اعتباریابی داده شد.

1. Test Snxiety Increasing
2. Validity
3. Reliability

مقیاس ۲۰ ماده ای پرسش نامه اضطراب به وسیله روش تحلیل عوامل ساخته شده است و از مشخصات روان سنجی قابل قبول و رضایت بخشی برخوردار است. ضرایب همبستگی بین نمره های کل آزمودنی ها در مقیاس اضطراب عمومی یا TAI برای کل نمونه، آزمودنی های دختر و آزمودنی های پسر به ترتیب $r = 0/67$ و $r = 0/72$ ($p = 0/001$) است. همچنین به منظور سنجش اعتبار TAI از مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت استفاده شد که ۵۸ ماده دارد و از اعتبار و روایی رضایت بخشی برخوردار است. ضرایب همبستگی نمره های کل آزمودنی های، آزمودنی های دختر و آزمودنی های پسر در مقیاس عزت نفس با TAI به ترتیب $r = -0/57$ و $r = -0/68$ ($p = 0/001$) می باشد. پژوهشگران همچنین هنجارهای نمره های آزمودنی های نمونه ($N = 581$) را به صورت رتبه های درصدی محاسبه کرده و با مقایسه نمره های آزمودنی های دختر و پسر در مقیاس TAI به وسیله یک آزمون T نتیجه گیری کرده اند که در نتیجه نمره های آزمودنی های دختر در مقیاس TAI به طور معناداری بیشتر از نمره های آزمودنی های پسر بوده است ($P < 0/001$ و $df = 524$ و $T = 3/31$). در پایان پژوهشگران نتیجه گیری می کنند که مقیاس TAI واجد شرایط لازم برای کاربرد در پژوهش - های روان شناختی و تشخیص اضطراب امتحان در کودکان و نوجوانان در مدارس است. برای اجرای پژوهش ابتدا آزمون اضطراب امتحان برای هر یک از دو گروه گواه و آزمایش به عنوان پیش آزمون اجرا شد. سپس همه دانش آموزان گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه، هر جلسه دو ساعت با استفاده از روش یادگیری مشارکتی و فنونی مثل سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ در معرض آموزش شیوه های مطالعه قرار گرفتند و سپس پس آزمون انجام شد. مطالب ارائه شده در جلسات به شکل زیر بود:

جلسه اول: در این جلسه تعریف مطالعه اثربخش ارائه شد و شرایطی که به فرد یاد می دهد چگونه از زمان های مطالعه بهره وری بالاتر داشته باشد، آموزش داده شد.

جلسه دوم: اصول برنامه ریزی، تغذیه صحیح و زمان مطالعه آموزش داده شد.

جلسه سوم: در مورد این که چرا باید مطالبی را که می خوانیم مرور کنیم و همچنین چگونه باید مرور کنیم آموزش داده شد.

جلسه چهارم: در این جلسه تکنیک یادگیری یک بار برای همیشه که توسط رایینسون در سال ۱۹۹۶ ابداع شد و نام آن SQ3R می باشد آموزش داده شد. در این روش سعی بر این است تا با ایجاد زمینه ای در ذهن قبل از مطالعه، روند یادگیری فعال تر و آسان تر گردد.

جلسه پنجم: یکی از مهم ترین مهارت های یادگیری درک مطلب است و برای درک مطلب به انگیزه، تمرکز، پیش زمینه و روش مطالعه صحیح نیاز دارند در این زمینه توصیه های لازم به ویژه در زمینه یادداشت برداری و درخت حافظه به دانش آموزان داده شد.

جلسه ششم: تکنیک هایی برای افزایش فعالیت ذهنی و تمرکز حواس ارائه شد.

جلسه هفتم: تندخوانی و موانع آن، توضیحات لازم به دانش آموزان داده شد.

جلسه هشتم: توصیه های لازم برای عملکرد بهتر در امتحان ارائه گردید.

یافته ها

در این پژوهش داده ها با روش آمار توصیفی و استنباطی از جمله میانگین، انحراف استاندارد، و آزمون تحلیل واریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

این آزمون در جامعه ۵۰ نفری دانش آموزان پسر سال سوم دبیرستان شهرستان شهربابک اجرا شد و ماکزیمم نمره اضطراب امتحان ۶۶ بود و لذا بر این اساس دانش آموزان به روش زیر رتبه بندی شدند.

جدول ۲-رتبه های دانش آموزان به تفکیک نمرات اضطراب امتحان

رتبه	نمره
۱	۵-۲۰
۲	۲۱-۳۵
۳	۳۶-۵۰
۴	۵۱-۶۶

جدول ۳- درصد، میانه و میانگین دانش آموزان به تفکیک رتبه های آزمون اضطراب امتحان

رتبه	میانگین	میانه	تعداد	درصد
۱	۱۵/۱۱	۱۷	۹	٪ ۱۷/۶
۲	۲۸/۶۶	۳۰	۲۷	٪ ۵۲/۹
۳	۴۰/۹۰	۳۹	۱۰	٪ ۱۹/۶
۴	۵۶/۸۰	۵۵	۵	٪ ۹/۸
کل	۳۱/۴۳	۳۰	۵۱	٪ ۱۰۰

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که ۱۷/۶٪ از دانش آموزان اضطراب خفیف، ۵۲/۹٪ از دانش آموزان اضطراب متوسط ۱۹/۶٪ از دانش آموزان اضطراب بالا و ۹/۸٪ دانش آموزان اضطراب بسیار بالا داشتند.

جدول ۴- میانگین و انحراف استاندارد گروه های آزمایش و گواه به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون

آماره	تعداد		میانگین		انحراف معیار	
	گروه	آزمایش	گواه	آزمایش	گواه	گروه ها
پیش آزمون	۵۰	۵۰	۳۱/۴۳	۳۲/۴۸	۱۲/۲۶	۱۲/۳۲
پس آزمون	۵۰	۵۰	۲۲/۹۰	۳۴/۶۸	۷	۱۴/۵۷

همان طور که در جدول ۴ نشان داده شده است میانگین نمرات اضطراب امتحان از ۳۱/۴۳ به ۲۲/۹۰ رسیده است که نشان دهنده این است که مطالعه اثربخش مفید واقع شده است و در مورد گروه گواه اضطراب تقریباً تغییری نکرده است بلکه با نزدیک شدن زمان امتحان تا حدی بیشتر شده است.

جدول ۵ - تحلیل واریانس تک متغیره اثر عامل مطالعه اثر بخش بر اضطراب امتحان

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
۲۷/۴۶۱	۲۲	۱/۲۴۸	۳/۸۱۳	۰/۰۰۱
۹/۱۶۷	۲۸	۰/۳۲۷		
۳۶/۶۲۷	۵۰			

جدول ۵ نشان می دهد که مطالعه اثر بخش ممکن است بر کاهش اضطراب امتحان تاثیر داشته باشد باشد ($F=3/813$ و $P<0/001$).

بحث و نتیجه گیری

دانش آموزانی که دچار اضطراب امتحان هستند با وجود این که مطالب و مفاهیم و موضوعات درسی را فرا گرفته اند قادر به ارائه و بیان آموخته های خود نیستند. جامعه و به طور اخص نظام آموزش و پرورش، نسبت به سرنوشت دانش آموزان درباره این معضل و رشد تکامل موفقیت آمیز در جامعه علاقه مند و نگران است و انتظار می رود، دانش آموزان در ابعاد مختلف شناختی، عاطفی و شخصیتی مهارت ها و توانایی های لازم را کسب کند و به پیشرفت و تعالی دست پیدا کند و از طرف دیگر باید عواملی که باعث پرورش بهتر و شکوفایی استعداد های دانش آموزان می گردد شناسایی و درصدد رشد و توسعه آنها بر آیند.

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مطالعه اثربخش باعث کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان شد همچنین نتایج نشان داد که ۱۷/۶٪ از دانش آموزان اضطراب خفیف، ۵۲/۹٪ از دانش آموزان اضطراب متوسط، ۱۹/۶٪ از دانش آموزان اضطراب بالا و ۹/۸٪ دانش آموزان اضطراب بسیار بالا داشتند. در دهه های گذشته تحقیقات زیادی روی مباحث شناختی یادگیری انجام گرفته است. نتایج این مطالعات نشان می دهد که دانش آموزانی که از راهبردهای شناختی یادگیری بیشتر استفاده می کنند دارای پیشرفت تحصیلی بالاتری بودند و توانایی یادگیری و به خاطر سپاری بیشتری نسبت به همکلاسی های خود دارند.

ناوه بنجامین و همکاران (۱۹۸۷) دریافتند که دانش آموزانی که در هنگام مطالعه دارای ضعف در پردازشگری اطلاعات و سازماندهی مطالب هستند، هنگام امتحان اضطراب بیشتری را تجربه می کنند.

دانش آموزانی که از راهبردهای سطح پایین یادگیری استفاده می کنند، در پردازش اطلاعات فهم عمیق مطالب درسی مشکل داشته و در نتیجه این امر به عملکرد تحصیلی ضعیفی دست می یابند و اضطراب امتحان بالایی را تجربه می کنند. همچنین نتایج تحقیق (ولی محمدی، درویره. ۱۳۸۱) نشان داد دانش آموزانی که از راهبرد های یادگیری سطوح بالاتر

استفاده می‌کنند نسبت به دانش آموزانی که از راهبردهای یادگیری سطوح پایین تر بهره‌برند، پیشرفت تحصیلی بیشتری را تجربه می‌کنند. یافته‌های پژوهش همسان با نتایج پینتریش و گروت^۱ (۱۹۹۰) می‌باشد، آنها گزارش دادند که بین مولفه‌های یادگیری خودگردان و پیشرفت تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد. (میلر^۲ و همکاران ۱۹۹۳) در هر دو مطالعه خود بین پیشرفت تحصیلی با کاربرد راهبردهای عمیق و نه با کاربرد راهبردهای سطحی همبستگی مثبت و معنی‌داری را یافتند. با وجود این گرین و میلر (۱۹۹۳) همبستگی معنی‌داری بین راهبردهای شناختی معنی‌دار و سطحی با پیشرفت تحصیلی به‌دست نیاوردند. در پژوهش باصری (۱۳۷۵) راهبرد مرور ذهنی به‌طور منفی و راهبرد نظارت بر درک مطلب مثبت پیش-بینی‌های معنی‌دار پیشرفت تحصیلی بودند. و همچنین یافته‌های عنایتی، حیدرئی، شاه ولی (۱۳۸۵) نشان داد که آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی مطالعه و مطالعه مشارکتی موجب شد تا دانش آموزان، در نمره‌های درسی، عملکرد بهتری از خود نشان دادند.

و همچنین نتایج تحقیقات نشان داده شده است که دانش آموزانی که به‌طور مداوم در معرض ارزیابی و امتحان قرار می‌گرفتند اضطراب امتحان کمتر ولی انگیزه پیشرفت بالاتری داشتند (داوسن، هنکوک^۱، ۲۰۰۱) و یافته‌های کاپا و لدمن^۲ (۲۰۰۱) نیز این پدیده را روشن می‌کند که اضطراب امتحان با تجربه‌های امتحانات پیشین رابطه مثبت و معنا دار دارد و با عزت نفس رابطه معکوس و معنا دار دارد.

در پایان با توجه به نتایج این مطالعه آموزش مطالعه اثر بخش به‌عنوان متغیری مطلوب می‌تواند در اضطراب امتحان دانش آموزان نقش موثری داشته باشد لذا ضرورت دارد آموزش و پرورش نسبت به موضوع اضطراب امتحان دانش آموزان به‌صورت جدی‌تر بیندیشد و برای کاهش این معضل و همچنین پیشرفت و رشد استعدادهای درخشان جامعه، دوره‌هایی به نام شیوه‌های مطالعه برای دانش آموزان دایر کند.

-
1. Pinterich & Groot
 2. Miller
 1. Hancock & Dawson
 2. Capa & Loadman

منابع فارسی

- امینی، م. صفایی اردکانی، غ. حسینی الهاشمی، ح. ر. (۱۳۸۴). مبانی کاربردی روش های مطالعه و یادگیری. انتشارات نوید شیراز.
- ال. اسپالدینگ. (۱۳۷۷). انگیزش در کلاس درس. مترجمان یعقوبی، حسن. خوش خلق، ایرج تبریز. انتشارات دانشگاه تربیت معلم تبریز.
- بریس، ن. کمپ، ر. سنگار، ر. تحلیل داده های روانشناسی. ترجمه، علی آبادی، خدیجه. صمدی، علی. (۱۳۸۲). انتشارات آگاه.
- باصری، ا. (۱۳۷۵). بررسی مقایسه ای راهبردهای یادگیری و مسند علیت دانش آموزان برجسته و عادی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. دانشکده روانشناسی.
- جعفری، م. (۱۳۷۷). بررسی ارتباط انگیزش پیشرفت و راهبردهای یادگیری با اضطراب امتحان در دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران: دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
- عنایتی، م. حیدری، ش. ع. شناختی مطالعه و مطالعه مشارکتی بر عملکرد دانش آموزان پسر پایه دوم راهنمایی. مجله یافته های نو در روانشناسی. انتشارات دانشگاه اهواز
- ولی محمدی، م. (۱۳۸۱). بررسی رابطه جهت گیری هدفی با راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر و پسر سال دوم راهنمای شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهرا. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

منابع انگلیسی

- Capa, Y.; Loadman, W. E.(2001). "self-Efficacy and Previous Testing Experiences as Predictors of Test Anxiety among College Students". N/A-
- Chamorro-Premuzic, T.; Ahmetoglu, G; Furnham, A. (2008). Little More than Personality: Dispositional Determinants of Test Anxiety (the Big Five, Core Self-Evaluations, and Self-Assessed Intelligence) Learning and Individual Differences, v18 n2 p258-263
- Enright, M; Baldo, Tracy D.; Wykes, Scott D.(2000). The Efficacy of Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy Technique in the Treatment of Test Anxiety of College Students. Journal of College Counseling, v3 n1 p36-48

- Erbe, B. (2007).** Reducing Test Anxiety while Increasing Learning: The Cheat Sheet. *College Teaching*, v55 n3 p96-98
- Ergene, T. (2003).** Effective Interventions on Test Anxiety Reduction: A Meta -Analysis. (EJ672677) *School Psychology International*, v24 n3 p313-28
- Feletti, Grahame I.; Neame, Roderick L. B.(1981).** “Curricular Strategies for Reducing Examination Anxiety” *Higher Education*, v10 n6 p675-86.
- Gregor, A. (2005).** Examination Anxiety: Live with It, Control It or Make It Work for You?. *School Psychology International*, v26 n5 p617-635
- Hancock, D. R. (2001).** Effects of Test Anxiety and Evaluative Threat on Students' Achievement and Motivation. *Journal of Educational Research*, v94 n5 p284-90
- Kipper, David A; Giladi, D. (1978).** Effectiveness of Structured Psychodrama and Systematic Desensitization in Reducing Test Anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, v25 n6 p499-505
- Miller, R.B Behrens J.T Greene B.A & Newman D.E. (1993).** Goals and perceived Ability:Impact on student valuing self-Regulation and persistence'. *Contemporary Educational psychology* 18 2.14.
- Passig, D; Moshe, R. (2008).** Enhancing Pre-Service Teachers' Awareness to Pupils' Test-Anxiety with 3D Immersive Simulation. *Computing Research*, v38 n3 p255-278
- Pinterich, P. R. De Groot, E.V. (1990).** Motivation and self-Regulated Learning component of classroom Academic performance. *Journal of Educational psychology*. 82(1), 33-40
- Schaffner, E. Schiefele, U. (2007).** The Effect of Experimental Manipulation of Student Motivation on the Situational Representation of Learning and Instruction, v17 n6 p755-772
- Spada, Marcantonio M.; Nikcevic, Ana V.; Moneta, Giovanni B.; Ireson, Judy. (2006).** Metacognition as a Mediator of the Effect of Test Anxiety on a Surface Approach to Studying. *Educational Psychology*, v26 n5 p615-624 Oct
- Weiner, B. (1990).** History of Motivational Research In Educational. *Journal of Educational Psychology* 82(4), 616-622.
- Whitaker Sena, Jolyn D.; Lowe, Patricia A.; Lee, Steven W. Whitaker Sena, Jolyn D.; Lowe, Patricia A.; Lee, Steven W.(2007).** Significant Predictors of Test Anxiety among Students

with and without Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, v40 n4 p360-376