

## اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه در ارتقای خودپنداره‌ی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان زهرا ترازوی<sup>۱</sup> و ملوک خادمی<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه بر ارتقای خودپنداره‌ی دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان دارای اضطراب امتحان انجام شد. این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه‌ی آماری مورد مطالعه‌ی کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول تا سوم مقطع دبیرستان شهر تهران بودند. ۲۰ دانش‌آموز دارای اضطراب امتحان پس از اجرای آزمون تشخیصی (پرسش‌نامه‌ی اضطراب امتحان TAS) به شیوه‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای به‌طور تصادفی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به‌طور برابر (۱۰ نفر) قرار گرفتند. مقیاس خودپنداره‌ی پیریت (PMSPS) به‌عنوان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به کار برده شد. آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه در طول ۱۲ جلسه هفته‌ای دوبار برای گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکرد. داده‌ها با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نمرات خودپنداره در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به‌طور معناداری افزایش داشت. آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه تأثیر قابل ملاحظه‌ای در ارتقای خودپنداره‌ی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان دارد. نتایج این پژوهش، برای تحقیقات آینده در زمینه کاربرد راهبردهای یادگیری و مطالعه در پیشگیری از اضطراب امتحان و بهبود سلامت روان دانش‌آموزان تلویحاتی را در بردارد.

**واژه‌های کلیدی:** اضطراب امتحان، خودپنداره، راهبردهای یادگیری و مطالعه

۱. نویسنده‌ی رابط: کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا(س) (Tarazi\_n@yahoo.com)

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا(س)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۷/۱۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۱۰/۳

## مقدمه

اضطراب امتحان یا ادراک هر ارزشیابی تحصیلی، یکی از مهم‌ترین جنبه‌های انگیزش منفی است و اثرات نامطلوبی بر عملکرد کلاسی دانش‌آموزان دارد. دوسک<sup>۱</sup> اضطراب امتحان را به عنوان احساس نامطلوب یا حالت هیجانی می‌داند که افراد در آزمون‌های رسمی یا سایر موقعیت‌های ارزشیابی تجربه می‌کنند (هیل و ویگفیلد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). بر اساس برآورد پژوهشگران در پژوهش‌های مختلف، میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان از ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است. این برآورد در ایران برای دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد گزارش شده است (ابوالقاسمی، مهربانی‌زاده، هنرمند، نجاریان و شکرکن، ۱۳۸۳). شواهد حاکی است که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان افت تحصیلی بیشتری نسبت به هم‌کلاسی‌های خود دارند و در برخی موارد ترک تحصیل می‌کنند (سپ<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹).

یکی از متغیرهای مرتبط با اضطراب امتحان، خودپنداره است و شامل ارزشیابی کلی فرد از شخصیت خویش است که این ارزشیابی ناشی از ارزشیابی‌های ذهنی است که معمولاً فرد از ویژگی‌های رفتاری خود به عمل می‌آورد (تقی‌زاده، ۱۳۹۰). خودپنداره یکی از مفاهیم اساسی در روان‌شناسی است و شبکه‌ای از عقاید و باورهای مثبت و منفی در خود، پذیرش یا رد خود است. خودپنداره به شدت به اطلاعات اجتماعی نسبی متکی است و در نتیجه قیاس خود با سایرین حاصل می‌شود (فرال، والکه و کای<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). افراد دارای اضطراب امتحان معمولاً سطوح پایینی از خودپنداره دارند. نتایج پژوهش حاکی است که اضطراب امتحان با خودپنداره رابطه‌ی منفی معناداری دارد (سیدیریدیس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). دانش‌آموزان دارای علائم اضطراب به دلیل عملکرد

- 
1. Dousk
  2. Hill & Wigfield
  3. Sapp
  4. Ferla, Valck & Cai
  5. Sideridis

تحصیلی و اجتماعی پایین تمایل دارند، خودادراکی تحصیلی پایینی داشته باشند، که همین امر بر خودپنداره‌ی آنان تأثیر منفی می‌گذارد، همچنین فرایند برچسب‌گذاری و آگاهی از چالش‌های تحصیلی‌شان تأثیر منفی در خودپنداره‌شان دارد (وان، البام، بردمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). فرد مبتلا به اضطراب امتحان احساس درماندگی و ناتوانی می‌کند و نیز قادر نیست که رویدادهای امتحان را تحت کنترل و نفوذ خود درآورد. به عنوان یک نتیجه، فرد باور دارد که هر تلاشی برای موفق شدن در امتحانات، بیهوده و محکوم به شکست است و چنانچه تلاش‌های اولیه برای غلبه بر موانع و مشکلات امتحان غیرمؤثر باشند، افراد مبتلا به اضطراب امتحان احتمالاً به سرعت تسلیم می‌شوند (بنسون، باندالوس و هات‌چین سون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴؛ زایدنر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۲؛ همبری<sup>۴</sup>، ۱۹۸۸؛ رجبی، ابوالقاسمی و عباسی، ۱۳۹۱).

یافته‌های پژوهشی بوناسی و ریو<sup>۵</sup> (۲۰۱۰) حاکی از آن می‌باشد که دانش‌آموزان ادراک از امتحان، از خود و توانایی‌هایشان و ادراک‌شان از موقعیت و مکان امتحان را به عنوان منابع اصلی اضطراب‌شان معرفی می‌کنند. در میان این عوامل سه‌گانه معرفی شده از سوی دانش‌آموزان، ادراک دانش‌آموزان از خودشان (خودپنداره) به وضوح با سطح اضطراب‌امتحانی که دانش‌آموزان تجربه می‌کنند، مرتبط است. در پژوهشی که به بررسی رابطه‌ی اضطراب امتحان، خودپنداره و شایستگی تحصیلی پرداخته شد، یافته‌ها حاکی از آن است که اضطراب امتحان نتیجه‌ی خودپنداره‌ی منفی و درک پایین دانش‌آموزان از شایستگی تحصیلی‌شان است. بر این اساس اضطراب امتحان بالا، اثر منفی بر ادراک دانش‌آموزان از توانایی‌ها و شایستگی‌های تحصیلی‌شان دارد - همچنین دانش‌آموزان با خودپنداره‌ی تحصیلی پایین، خودشان را به عنوان افرادی با

1. Vaughn, Elbaum & Boardman
2. Benson, Bandalos & Hytchinson
3. Zeidner
4. Hembree
5. Bonaccio & Reeve

صلاحیت‌ها و قابلیت‌های پایین درک می‌کنند که چنین برداشت منفی از توانمندی‌ها منجر به بروز هیجانات منفی از جمله اضطراب امتحان در موقعیت‌های آموزشی می‌شود (جینگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

خودپنداره غیرتحصیلی با احساس دانش‌آموزان مضطرب در حوزه‌های اجتماعی، ورزشی، هوشی و ظاهر جسمانی درجه‌بندی می‌شود (وان، البام، بردمن، ۲۰۰۱). در مطالعه‌ای لوینسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) با مقایسه‌ی دانش‌آموزان مضطرب و عادی دریافت، بین این دو گروه تفاوت معناداری در همه راهبردهای خودپنداره، وضعیت تحصیلی، اجتماعی، ورزشی، عقلی، ظاهر فیزیکی، شهرت، ناامیدی و رضایت‌مندی وجود دارد؛ تحقیقاتی که بر روی این دانش‌آموزان انجام شد اشاره به این واقعیت دارد که، این دانش‌آموزان به دلیل شکست‌های متوالی و عدم موفقیت تحصیلی، خودپنداره، پایین‌تری نسبت به سایر همسالان خود دارند.

یکی از روش‌های کاهش اضطراب امتحان از طریق آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه صورت می‌پذیرد. راهبردهای یادگیری شامل هر تفکر، رفتار، عقاید یا احساساتی است که کسب، درک، انتقال بعدی دانش و مهارت‌های جدید را تسهیل می‌کند (وین‌استاین، هاسمن و دایرکینگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). با توجه به تحقیقات موجود در حیطه‌ی اضطراب امتحان، راهبردهای یادگیری و مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان مبتلا، حمایت‌های تجربی قوی دریافت کرده‌اند (ولی‌محمدی، ۱۳۸۱). در چندین مطالعه تاکید شده است که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی مؤثرند (لیبرت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵؛ غباری، افروز، حسن‌زاده، بخشی و پیرزادی، ۱۳۹۱؛ زارع، احمدی، نوفرستی و حسینی، ۱۳۹۱؛ صبحی‌قراملکی، ۱۳۸۷). کارشکی، امین یزدی و اختراعی (۱۳۹۰) در مطالعه‌ای به دست آوردند که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه در قیاس با آموزش هوش هیجانی به طور چشمگیری

1. Jing
2. Levinson
3. Weinstein, Husman & Dierking
4. Liebert

اضطراب امتحان دانش‌آموزان را کاهش داد. توجه و شناخت راهبردهای یادگیری و مطالعه گامی اساسی برای مداخلات آموزشی مناسب است (سیف، ۱۳۸۷). راهبردی عمل کردن، نقش مهمی در ارتقای خودپنداره دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان دارد. مطابق الگوی کمبودها، پایین بودن نمرات امتحان دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان به عادت‌های مطالعه نامناسب و ناکافی و یا چگونگی مهارت‌های امتحان‌دهی آنها مربوط است (تویاس<sup>۱</sup>، ۱۹۸۶). مطالعات نشان می‌دهد که کیفیت عملکرد امتحان، ضرورتاً و تنها به کمبود توجه مربوط نمی‌شود، بلکه نقص در رفتار مطالعه یا کمبود در مهارت‌های انجام امتحان، می‌تواند دلیل خوبی برای افزایش اضطراب و عملکرد ضعیف باشد (میچ‌بنام<sup>۲</sup>، ۱۹۷۷؛ نوه‌بنجامین<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱). بر این اساس، می‌توان به اهمیت راهبردهای یادگیری در ارتقای خودپنداره دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پی برد. این راهبردها می‌توانند بسته ارزشمندی را برای ارتقای خودپنداره دانش‌آموزان فراهم آورند. نتایج پژوهش ولی‌محمدی (۱۳۸۱) نیز نشان داد دانش‌آموزانی که از راهبردهای یادگیری و به ویژه راهبردهای سطح بالاتری مانند سازماندهی و نظارت استفاده می‌کنند، دارای اضطراب امتحان پایین‌تری هستند. بنابراین از طریق برخی برنامه‌های آموزشی کوتاه‌مدت می‌توان کارایی تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش داد. در پژوهش مهربایی‌زاده، نجاریان، ابوالقاسمی و شکرکن (۱۳۷۹) مشخص شد که خودپنداره و خودکارآمدی می‌تواند اضطراب امتحان را پیش‌بینی کند. موقعیت امتحان یکی از موقعیت‌هایی است که تقویت خودپنداره و نگرش دانش‌آموزان می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان مؤثر باشد. در پژوهشی کالاهان<sup>۴</sup> (۲۰۰۱) به مقایسه تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری با آموزش سنتی مدارس و تأثیر آن بر بهبود خودپنداره پرداخت و دریافت، دانش‌آموزانی که آموزش راهبردهای یادگیری را دیده بودند، خودپنداره بالاتری نسبت به

1. Tobias
2. Meichenbum
3. Naveh-Benjamin
4. Callahan

دانش‌آموزانی تحت آموزش با برنامه سنتی داشتند. این دانش‌آموزان توانستند با مداخلات مناسب مهارت‌های تحصیلی‌شان را به طور مناسب رشد دهند. نتایج خودپنداره این دو گروه تحت آموزش راهبردهای یادگیری نسبت به گروه کنترل پیشرفت بیشتری را داشت. با توجه به برجسته نشدن نقش آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه بر ارتقای خودپنداره، میزان شیوع بالای اضطراب امتحان، و اهمیت آن در محیط‌های آموزشی به صورت افت تحصیلی و اتلاف هزینه، انجام این پژوهش ضروری است. مسأله اصلی این پژوهش عبارت از این است که آیا آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه می‌تواند بر خودپنداره دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان مؤثر واقع شود. همچنین، بررسی تأثیر غیرمستقیم و پایدار آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه بر تغییرات خودپنداره‌ی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان و بررسی تأثیر دوره آموزش مذکور بر انواع خودپنداره تحصیلی، جسمانی، اجتماعی، و قابل اعتماد بودن هدف دیگر پژوهش بود.

## روش

در این طرح، متغیر وابسته یعنی خودپنداره‌ی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان قبل، بعد و دو ماه پس از اجرای متغیر مستقل یعنی دوره‌ی آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه اندازه‌گیری شد. این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون پی‌گیری با گروه کنترل است.

**جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه‌ی مطالعه‌ی حاضر شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول تا سوم مقطع دبیرستان شهر تهران که در است بهار سال تحصیلی ۹۰-۹۱ مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شده است. روش نمونه‌گیری به این صورت بود که از بین دبیرستان‌های دخترانه شهر تهران دو دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب شد، و از هر دبیرستان ۵۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شد. پس از اجرای آزمون تشخیصی (پرسش‌نامه اضطراب امتحان)، ۲۰ دانش‌آموز که دارای بالاترین نمره (بالای ۱۰ از ۲۵) در آزمون اضطراب امتحان بودند، انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو

گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. آزمون موردنظر روی ۱۰۰ دانش‌آموز اجرا شد؛ ۶۴ نفر دارای نمره بالای ۱۰ (اضطراب متوسط و بالاتر) بودند و این ۲۰ نفر از میان این گروه به طور تصادفی انتخاب شدند. قبل از آموزش، آزمون خودپنداره در هر دو گروه اجرا شد، سپس آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه مطابق برنامه از قبل تهیه شد و به مدت ۱۲ جلسه‌ی یک ساعته، پژوهشگر در گروه‌های مربوطه ارائه کرد. به منظور اخذ داده‌های پس‌آزمون و پیگیری، کلیه افراد، مقیاس خودپنداره را در جلسه‌ای پس از اتمام آموزش و سپس دو ماه بعد از آن تکمیل کردند. دانش‌آموزان گروه آزمایش در هر نشست متناسب با درس موردنظر آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه را دریافت می‌کردند.

**پرسش‌نامه‌ی اضطراب امتحان ساراسون:** برای سنجش اضطراب امتحان از پرسش‌نامه‌ی اضطراب امتحان (TAS) استفاده شد. این پرسش‌نامه ابزار خودگزارش‌دهی است که ساراسون تهیه کرد که شامل: ۲۵ عبارت، که پاسخ آن به صورت بلی و خیر است. حداکثر نمره‌ای که آزمودنی در این مقیاس به دست می‌آورد ۲۵ است که نشان‌دهنده‌ی اضطراب شدید و حداقل نمره‌ی زیر صفر است که نشان‌دهنده‌ی عدم وجود اضطراب است و نمرات پایین‌تر از ۸ در سطح خفیف و نمرات بالاتر از ۱۲ شدید است. (دادستان، ۱۳۷۴). ضریب پایایی همسانی درونی این مقیاس از طریق روش دونیمه‌سازی ۰/۹۱ بوده است و ضریب بازآزمایی آن بعد از گذشت ۶ هفته ۰/۸۲ گزارش شده است (دادستان، ۱۳۷۴). ضریب پایایی مقیاس اضطراب ساراسون با استفاده از روش دونیمه‌کردن ۰/۸۸ و ضریب آلفا نیز ۰/۸۷ محاسبه شده است (امیری‌مجد، ۱۳۸۶).

**پرسش‌نامه‌ی خودپنداره‌ی پی‌ریت:** این یک مقیاس خودگزارشی است که پی‌ریت و منداگلیو<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) ایجاد کردند و در سال ۱۹۹۶ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. این آزمون را لاهیجانیان، امیری و مولوی (۱۳۸۷) ترجمه و بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی هنجاریابی کردند، روایی محتوا را متخصصین روان‌شناسی تأیید کردند، و اعتبار آن ۰/۹۱ به دست آمده است. این

1. Pyryt & Mandaglio

آزمون به سنجش ۵ بعد می‌پردازد: خودپنداره‌ی تحصیلی، اجتماعی، خودپنداره‌ی ظاهر جسمانی، خودپنداره‌ی ورزشی، خودپنداره‌ی قابل اعتماد بودن.

**روش اجرا:** پژوهشگر آموزش مهارت‌های یادگیری و مطالعه را به مدت ۱۲ جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه در هفته دو بار تشکیل داد. در ابتدای هر جلسه، مهارت‌ها به صورت نظری ارائه و سپس از دانش‌آموزان خواسته شد تا مهارت‌های آموزش دیده را به صورت عملی روی متون کتب درسی خود اجرا کنند. مهم‌ترین محتوای مهارت‌های آموزش داده شده گروه آزمایشی عبارت بودند از: فرایند مطالعه، مکان و زمان مطالعه‌ی مناسب، روش‌های افزایش سرعت مطالعه و پرهیز از برگشت و سرگردانی چشم، راهبردهای شناختی تکرار و مرور مطالب ساده و پیچیده، راهبردهای شناختی بسط و گسترش معنایی، راهبرد شناختی سازماندهی اطلاعات، برنامه‌ریزی، یادیارها، استفاده از الگوی یادسپاری و سنجش دانش و علم امتحان. پس از اجرای کامل دوره‌ی آموزشی، از دانش‌آموزان دو گروه آزمون خودپنداره به عمل آمد. در این مدت، گروه کنترل بدون هیچ آموزشی به کار خود ادامه داد.

## نتایج

نمونه مورد مطالعه شامل ۲۰ دانش‌آموز دارای اضطراب امتحان بود که به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. با توجه به این که نمرات خرده‌مقیاس‌های خودپنداره همسو نیستند، توزیع نمرات دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای مقیاس خودپنداره نرمال نیست ( $p < 0/05$ ). در نتیجه از تصحیح نرمالیتی استفاده شده است. واریانس نمرات این دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر اساس جدول 1 برابر است با ( $p > 0/05$ ). بنابراین می‌توان از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش استفاده کرد.



اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه در ارتقای خودپنداره‌ی دانش‌آموزان ...

جدول ۱. آزمون لوین برای آزمون برابری واریانس نمرات مقیاس خودپنداره

P	df <sub>2</sub>	df <sub>1</sub>	F	SD	M	
۰/۲۸۸	۱۸	۱	۱/۱۶۸	۰/۸۷	۲۶/۷۷	خودپنداره‌ی پیش‌آزمون
۰/۵۰۳	۱۸	۱	۰/۴۵۹	۲/۰۳	۳۲/۱۱	خودپنداره‌ی پس‌آزمون

جدول ۲. آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای معناداری تفاوت میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل برای خودپنداره و خرده مقیاس‌های آن

P	df <sub>2</sub>	df <sub>1</sub>	F	منابع	SD	M	
۰/۰۲۵	۱۸	۱	۵/۵۶۳	درون آزمودنی	۰/۸۷	۲۶/۷۷	پیش‌آزمون
۰/۰۰۰۱	۱۸	۱	۱۹۰/۹۲۹	بین گروهی	۲/۰۳	۳۲/۱۱	پس‌آزمون
					۲/۲۱	۳۳/۱۴	پیگیری
					۱/۹۳	۲۶/۲۳	پیش‌آزمون
					۱/۵۴	۲۳/۱۲	پس‌آزمون
					۱/۲۳	۲۱/۴۰	پیگیری
۰/۰۰۰۱	۱۸	۱	۱۶/۷۲۱	درون آزمودنی	۰/۳۵	۲/۲۱	پیش‌آزمون
۰/۰۰۰۱	۱۸	۱	۱۶/۵۸۷	بین گروهی	۰/۶۸	۳/۱۳	پس‌آزمون
					۰/۷۱	۳/۱۶	پیگیری
					۰/۲۴	۲/۲۴	پیش‌آزمون
					۰/۳۴	۲/۱۹	پس‌آزمون
					۰/۳۲	۲/۱۷	پیگیری
۰/۰۰۰۱	۱۸	۱	۵۳/۹۸۲	درون آزمودنی	۰/۱۷	۲/۵۴	پیش‌آزمون
۰/۰۰۰۱	۱۸	۱	۶۳/۵۴۲	بین گروهی	۰/۳۱	۳/۴۰	پس‌آزمون
					۰/۳۲	۳/۴۶	پیگیری
					۰/۱۹	۲/۴۶	پیش‌آزمون
					۰/۲۹	۲/۳۲	پس‌آزمون
					۰/۲۷	۲/۲۸	پیگیری
۰/۲۶۶	۱۸	۱	۱/۲۸۳	درون آزمودنی	۰/۳۶	۲/۷۵	پیش‌آزمون
۰/۰۰۰۱	۱۸	۱	۱۱۵/۹۷۲	بین گروهی	۰/۲۵	۳/۳۸	پس‌آزمون
					۰/۲۸	۳/۴۲	پیگیری

Vol.2, No.1/80-98				دوره‌ی ۲، شماره‌ی ۱/۹۸-۸۰			
				۰/۲۴	۲/۵۵	پیش‌آزمون	
				۰/۲۶	۲/۰۷	پس‌آزمون	کنترل
				۰/۲۷	۲/۰۱	پیگیری	
۰/۰۰۸	۱۸	۱	۷/۵۹۵	۰/۵۷	۲/۷۰	پیش‌آزمون	
۰/۴۴۷	۱۸	۱	۰/۵۹۴	۰/۶۹	۲/۱۸	پس‌آزمون	آزمایش
				۰/۷۱	۲/۲۰	پیگیری	خودپنداره‌ی
				۰/۴۹	۲/۵۶	پیش‌آزمون	جسمانی
				۰/۴۸	۲/۴۶	پس‌آزمون	کنترل
				۰/۴۸	۲/۴۶	پیگیری	
۰/۹۵۶	۱۸	۱	۰/۰۰۳	۰/۲۴	۲/۹۰	پیش‌آزمون	
۰/۰۰۰۱	۱۸	۱	۳۹/۲۱۹	۰/۴۲	۳/۳۹	پس‌آزمون	آزمایش
				۰/۴۳	۳/۴۶	پیگیری	خودپنداره‌ی
				۰/۴۲	۲/۸۴	پیش‌آزمون	قابل اعتماد
				۰/۴۴	۲/۳۴	پس‌آزمون	کنترل
				۰/۵۰	۲/۳۳	پیگیری	بودن

در جدول ۲ نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای آزمون تفاوت میانگین نمرات آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل در مقیاس خودپنداره بیانگر آن است که میانگین نمرات دو گروه کنترل و آزمایش با هم تفاوت معناداری دارند. به طوری که بر اساس تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه در مرحله پس‌آزمون باعث ارتقاء معنادار خودپنداره و خرده‌مقیاس‌های آن ( $p < 0/01$ ) در گروه آزمایش شده است و فقط در خرده‌مقیاس خودپنداره جسمانی کاهش معناداری در گروه آزمایش دیده نشده است. لازم به ذکر است برای اطمینان از اثربخشی متغیر مستقل و حذف اثر پیش‌آزمون از تحلیل کوواریانس نیز استفاده شد و تمامی نتایج مورد تأیید قرار گرفت.

همچنین، نتایج تحلیل کوواریانس برای کنترل اثر نمرات خودپنداره آزمودنی‌ها نیز مؤید معناداری تفاوت نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل به واسطه مداخله آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه است که نتایج آن در جدول ۳ و ۴ آمده است.

اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه در ارتقای خودپنداره‌ی دانش‌آموزان ...

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه بر خودپنداره در پیش‌آزمون - پس‌آزمون گروه‌های کنترل و آزمایش

منابع	SS	df	MS	F	P	اتا دو	توان آماری
پیش‌آزمون	۱۲۷۹/۸۱	۱	۱۲۷۹/۸۱	۳۱/۷	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۱
گروه	۴۱۶۶/۳۳	۱	۴۱۶۶/۳۳	۱۰۳/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۸۵	۱

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه بر خودپنداره در پیش‌آزمون - پیگیری گروه‌های کنترل و آزمایش

منابع	SS	df	MS	F	P	اتا دو	توان آماری
پیش‌آزمون	۱۲۷۹/۸۱	۱	۱۲۷۹/۸۱	۳۱/۷	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۱
گروه	۴۸۳۲/۶۴	۱	۴۸۳۲/۵۴	۱۰۳/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۱

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی دوره‌ی آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه بر بهبود خودپنداره‌ی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه در بهبود خودپنداره‌ی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان مؤثر بوده است. این یافته نشان می‌دهد که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه یک روش مؤثر برای ارتقای خودپنداره و راهبردی پیش‌گیرانه برای کاهش اضطراب امتحان است و به دانش‌آموزان این توانایی را می‌دهد که اضطراب خود را کنترل نموده و میزان خودباوری خود را بالا ببرند. یافته‌های این پژوهش با مطالعه ساد و شارما<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه را بر روی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان در یک جامعه‌ی ۴۰ نفره (شامل ۸ جلسه آموزش

1. Sud & Sharma

مهارت‌های شناختی و فراشناختی) بررسی کردند، همخوانی دارد. مراجعینی که در این برنامه شرکت کرده بودند بهبود چشمگیری در استفاده از راهبردهای یادگیری و کاهش علائم منفی اضطراب در مقایسه با آنهایی که درمان معمولی را کسب کرده بودند داشتند. افزون بر آن نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر پایداری آموزش مهارت‌های مطالعه و یادگیری در ارتقای خودپنداره‌ی دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان نشان می‌دهد که نتایج هم‌چنان پایدار بوده و هم‌چنان بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در میزان خودپنداره وجود دارد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه موجب بهبود خودپنداره دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان می‌شود. یافته‌های این پژوهش با تحقیق گاسوامی<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) همسو است. در این پژوهش بر وجود ارتباط بین مهارت یادگیری و مطالعه و بهبود عزت‌نفس تأکید شده است.

همچنین، نتایج پژوهش با یافته‌های صبحی‌قراملکی (۱۳۸۵) که به مقایسه‌ی اثربخشی دو روش راهبردهای یادگیری و مطالعه و شناخت‌درمانی و تعامل آنها با جنبه‌های روان‌شناختی نظیر: خودپنداره، و عزت‌نفس پرداخت همخوانی دارد. وی نشان داده است دانش‌آموزانی که راهبردهای یادگیری سطح بالاتری مانند سازماندهی، نظارت و کنترل دارند، نسبت به افراد فاقد این راهبردها اشراف و آگاهی بیشتری نسبت به خودپنداره و نقاط ضعف و قوت خود دارند. این افراد نسبت به توانایی‌ها و ضعف‌های خود آگاهی بیشتر و کامل‌تری دارند. داشتن خودپنداره‌ی مثبت نیز به کارکرد بهتر در سایر خودپنداره‌ها می‌انجامد. در نتیجه این افراد انتظارات معقول‌تری هم از خود در ارتباط با امتحان و نتیجه آن دارند و این آگاهی و اشراف باعث کاهش دلواپسی و نگرانی و به تبع آن اضطراب آن‌ها خواهد شد.

لویسنون (۲۰۰۱) در مطالعه خودگزارش نمود که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان خودپنداره‌ی پایینی در حوزه‌های تحصیلی در مقایسه با همسالان عادی‌شان دارند. افزایش یا

کاهش خودپنداره به عنوان خطر یا محافظی برای تسکین دادن به پیامدهای درازمدت در دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان است (هتما و نل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). خودپنداره‌ی تحصیلی نیز به صورت غیرمستقیم بر خودپنداره‌ی اجتماعی تأثیر می‌گذارد. ادراک از خود در دانش‌آموزان دبیرستانی شامل حوزه‌هایی از شایستگی تحصیلی، پذیرش اجتماعی از سوی همسالان و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است (گرولینک، راین<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰). یافته‌های پژوهش نشان داد گروهی که تحت آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه قرار گرفتند خودپنداره‌ی تحصیلی بالاتری را نسبت به دانش‌آموزانی که هیچ آموزشی را دریافت نکردند به دست آوردند. در تبیین این فرض، نتایج پژوهش کالاهان (۲۰۰۱) مبنی بر اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری بر خودپنداره‌ی دانش‌آموزان، نشان داد که با بهبود اضطراب دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان، خودپنداره‌ی آنان نیز افزایش می‌یابد. هارتر<sup>۳</sup> (۱۹۹۳) با تحقیق خود به این نتیجه دست یافت که با رفع مشکل اضطراب دانش‌آموزان، توانایی آنها در تثبیت و نگهداری دوست‌یابی افزایش می‌یابد و با کسب اعتماد به نفس به توانایی‌های خود بیشتر اعتماد می‌کنند.

از آنجا که خودپنداره نقش مهمی در خودتنظیمی حالت‌های عاطفی دارد. پژوهشگران مختلفی مانند زایدنر (۱۹۹۲)، بندالوس و یتز<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) به این نتیجه رسیدند که افراد دارای اضطراب امتحان معمولاً خودپنداره پایین‌تری دارند و خودپنداره به عنوان سازه‌ای عاطفی، ادراکی و شناختی می‌تواند بر اضطراب امتحان تأثیر بگذارد. همچنین، در مورد اثربخشی راهبردهای یادگیری و مطالعه بر ارتقای خودپنداره یافته‌های فرال، والکر و اسپچین<sup>۵</sup> (۲۰۱۰) نیز نشان داده است که دانش‌آموزانی که دارای خودپنداره بالاتر هستند، در یادگیری بیشتر از راهبردهای

1. Hetteema & Neale
2. Grolink & Ryan
3. Harter
4. Bandalos & Yates
5. Feral, Valcker & Schayten

فراشناختی استفاده می‌کنند، درحالی‌که دانش‌آموزان دارای خودپنداره‌ی پایین، در یادگیری بیشتر از راهبردهای شناختی ناکارآمد و سطحی‌تر استفاده می‌کنند. اثربخشی بیشتر راهبردهای یادگیری و مطالعه را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که بهبود خودپنداره، نوع یادگیری و مطالعه دانش‌آموز را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و موجب می‌شود که فرد از حداکثر توان بالقوه یادگیری و مطالعه‌ی خود استفاده کند، عکس این موضوع نیز منجر به این می‌شود که فرد نتواند به توان بالقوه خود دست یابد و راندمان تحصیلی روزبه‌روز تنزل می‌کند (سیف، ۱۳۸۷).

در بررسی و تبیین نتایج تأثیر این دوره‌ی آموزشی بر خودپنداره‌ی اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان نیز می‌توان گفت که در مقایسه‌ی خودپنداره‌ی اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان و همسالان عادی، محققان گزارش دادند این دانش‌آموزان خودپنداره‌ی پایین‌تری نسبت به همسالان خود دارند (لاگرکا، استون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). طبق نظر جیمز<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) خودپنداره اجتماعی به عنوان ادراک فرد از پذیرفته شدن از جانب دیگران با توجه به مهارت‌های اجتماعی‌شان است. خودپنداره‌ی اجتماعی از توجه افراد برای وارد شدن و حفظ روابط بین‌فردی با دیگران و همچنین اعتقاد سایر افراد درباره مهارت‌های اجتماعی شخص و پذیرش از سوی اطرافیان نشأت می‌گیرد. به عبارتی دیگر فرد از نظر اجتماعی چگونه از جانب دیگران ارزش‌مند شمرده می‌شود (فلتچر، کلتر، ریچالی و واگان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). در تبیین دیگر، دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان مشکلات اجتماعی را تجربه می‌کنند، که ممکن است به تفاوت‌هایی در پردازش اطلاعات اجتماعی منجر شود (کاسدن، براون و فیلوت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲). دانش‌آموزان در جریان تعامل با دوستان، ارزش‌ها و رفتارها و باورهایی را که به عضویت آنان در جامعه کمک می‌کند را یاد

1. LaGreca & Stone
2. James
3. Fletcher, Coulter, Reschly & Coulter
4. Cosden, Brown & Flliot

می‌گیرند، و خودپنداره‌ی اجتماعی به طور کلی تحت تأثیر جایابی در کلاس، انتظارات والدین و خودپنداره‌ی تحصیلی قرار دارد.

در مطالعه کیفی میدان و هال<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) از ۶ دانش‌آموز دارای اضطراب امتحان خواستند که تجارب و مشکلات تحصیلی‌شان را توصیف کنند، همه دانش‌آموزان بیان کردند که (من با دلهره امتحان می‌دهم و دیگران دوست ندارند کنارم سر جلسه‌ی امتحان بنشینند، چون من بسیار مضطرب می‌شوم). این نکته نشان می‌دهد که مشکلات تحصیلی منجر به کاهش پذیرش از سوی همسالان و عدم محبوبیت در کلاس درس می‌شود و بر کاهش روابط اجتماعی آنان نیز تأثیر می‌گذارد. لذا با دوره‌ی آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه، علاوه بر کاهش اضطراب و افزایش خودپنداره‌ی تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان، زمینه‌ی پذیرش و بهبود روابط با همسالان نیز افزایش یافت و سایر دانش‌آموزان تمایل بیشتری برای برقراری ارتباط و مشارکت در فعالیت‌های غیردرسی از جمله فعالیت‌های ورزشی نشان دادند، به طوری که این دانش‌آموزان در خودپنداره‌ی ورزشی نیز بهبود نشان دادند. به عبارت دیگر، گاهی رشد مهارت‌های غیردرسی جبران و پوششی بر مشکلات تحصیلی است، اما تحقیقات نشان داده است که پیامدهای طولانی‌مدت اضطراب امتحان، افزایش خطر ترک مدرسه، به وجود آمدن مشکلات عزت‌نفس و هیجانی و میزان بالایی از ناخشنودی از زندگی را به دنبال دارد و مداخله‌ی مستقیم بر عملکرد تحصیلی این دانش‌آموزان منجر به تأثیر غیرمستقیم و افزایش عملکرد در حیطه‌هایی مانند تحصیلی، اجتماعی و ورزشی می‌شود.

از آنجا که نتایج این پژوهش نشان داد آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه موجب ارتقای خودپنداره و درنهایت کاهش اضطراب امتحان می‌شود، می‌توان این راهبردها را در قالب درس مهارت‌های یادگیری و مطالعه در مدارس به دانش‌آموزان آموخت تا سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ارتقاء یابد. با توجه به منحصر بودن نمونه به دختران و اینکه داده‌ها از یک

---

1. Meadan & Halle

شهر جمع‌آوری شده است، در تعمیم نتایج می‌بایست احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه برای پیشگیری از اضطراب امتحان و ارتقای خودپنداره‌ی دانش‌آموزان در تمام مقاطع مختلف تحصیلی اجرا گردد و مربیان آموزش دیده به صورت کلاس‌های فوق برنامه تدریس کنند.

## منابع

- امیری‌مجد، مجتبی (۱۳۸۶). بررسی میزان شیوع اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه آزاد ابهر و اثربخشی روش شناختی‌درمانی در کاهش آن. طرح تحقیق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر.
- ابوالقاسمی، عباس؛ مهرابی‌زاده؛ هنرمند، مهناز؛ نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین (۱۳۸۳). اثربخشی روش درمانی آموزش ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت‌زدایی منظم در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. *مجله‌ی روان‌شناسی*، ۸(۱)، ۶۳-۵۱.
- تقی‌زاده، محمد (۱۳۹۰). *باد بی آرام نوجوانی*. اصفهان: نشر یکتا.
- دادستان، پریخ (۱۳۷۴). سنجش و درمان اضطراب امتحان. *مجله‌ی روان‌شناسی*، ۱۱(۱)، ۶۰-۳۱.
- رجبی، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس و عباسی، مسلم (۱۳۹۱). نقش عزت‌نفس و اضطراب امتحان در پیش‌بینی رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر دارای اختلال ریاضی. *مجله‌ی ناتوانی‌های یادگیری*، ۱(۳)، ۶۲-۴۶.
- زارع، حسین؛ احمدی‌ازغندی، علی؛ نوفرستی، اعظم و حسینیانی، علی (۱۳۹۱). اثر آموزش فراشناختی حل مسأله بر ناتوانی‌های یادگیری. *مجله‌ی ناتوانی‌های یادگیری*، ۲(۲)، ۵۸-۴۰.
- سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۷). روان‌شناسی پرورشی. تهران: نشر آگاه.
- صبحی‌قراملکی، ناصر (۱۳۸۵). اثربخشی دو روش شناخت‌درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه و تعامل آنها با عزت‌نفس و خودپنداره در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه‌های دولتی شهر تهران. پایان‌نامه‌ی دکتری رشته‌ی روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس.



اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه در ارتقای خودپنداره‌ی دانش‌آموزان ...

صبحی قراملکی، ناصر؛ رسول‌زاده، سید کاظم؛ و آزادفلاح، پرویز و فتحی‌آشتیانی، علی (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی شناخت‌درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در درمان دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان. فصلنامه‌ی روان‌شناسی دانشگاه تبریز، ۳(۱۱)، ۶۰-۳۷.

کارشکی، حسین؛ امین یزدی، سیدامیر و افتراعی طوس، غلام حیدر (۱۳۹۰). مقایسه‌ی اثربخشی آموزش هوش هیجانی و راهبردهای یادگیری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان. پژوهش‌نامه‌ی مبانی تعلیم و تربیت، ۱(۲)، ۱۱۸-۱۰۵.

غباری‌بناب، باقر؛ افروز، غلامعلی؛ حسن‌زاده، سعید؛ بخشی، جعفر و پیرزادی، حجت (۱۳۹۱). تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی تفکر مدارانه و خود‌نظارتی بر درک مطلب دانش‌آموزان با مشکلات خواندن. مجله‌ی ناتوانی‌های یادگیری، ۱(۲)، ۹۷-۷۷.

لاهیجانیان، اکرم‌الملوک؛ امیری، شعله و مولوی، حسین (۱۳۸۷). روایی و پایایی پرسش‌نامه‌ی خودپنداره‌ی نوجوانان. مجله‌ی روان‌شناسی، ۱، ۴۰-۲۹.

مهرابی‌زاده هنرمند، مهرناز؛ نجاریان، بهمن؛ ابوالقاسمی، عباس و شکرکن، حسین (۱۳۷۹). بررسی میزان همه‌گیرشناسی اضطراب امتحان در رابطه با خودکارآمدی، خودپنداره و جایگاه مهار آنها با توجه به متغیر هوش. مجله‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳(۲-۱)، ۷۲-۵۵.

ولی‌محمدی، مریم (۱۳۸۱). بررسی رابطه‌ی بین جهت‌گیری هدفی با راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر و پسر سال دوم راهنمایی شهر تهران، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه الزهراء(س).

Bandalos, D. L., & Yates, K. (1995). Effects of math self-concept, perceived self-efficacy, and attributions failure and success on test anxiety. *Journal of Educational Psychology*, 87, 611-623.

Benson, J., Bandalos, D. L., & Hutchinson, S. (1994). Modeling test anxiety among males and females. *Anxiety, Stress and coping*, 7, 137-148.

Bonaccio, S., & Reeve, C. L. (2010). The nature and relative importance of students perceptions of the sources of test anxiety. *Learning and Individual Difference*, 20, 617-625.

Callahan, RE. (2001). A multidimensional approach to test anxious students: Does locus of control and self-concept increase with anxiety decrease in test skill. [Dissertation]. Florida: University of carlos Albizu.

- Cosden, M., Brown, C., Elliot, K. (2002). Development self-understanding and self-concept in students with test anxiety disorders. Wong, BY, Donahue, MC, editors. The social dimensions of test anxiety disorders: Essays in honor of Tanis Bryan.
- Feral, J., Valcke, M. & Cai, Y. (2009). Academic self-efficacy and Academic self-concept: Reconsidering structural Relationships. *Learning and Individual Differences*, 19, 499-505.
- Feral, J., Valcke, M. & Schayten, G. (2010). Student model of learning and their impact on study strategies. *Journal of society for Research In Higher Education*, 34(2), 185-202.
- Fletcher, JM., Coulter, WA., Reschly, DJ., & Vaughn, S. (2004). Alternative approaches to the definition of anxiety disorders: Some questions and answers. *Journal of Educational Psychology*, 54(2), 304-31.
- Gaswami, V., Bryant, P.(2005). Gender differences in use as study skills and improve self-esteem in students with writing problems.[Dissertation]. Capella university.
- Grolink, WS., Ryan, RM.(1990). Self- perceptions and adjustment in students with test anxiety disorder. A multiple group comparison study. *Journal of Educational Psychology*, 23(3), 117-84.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-concept in adolescents. Baumeister, R, editors. Self-concept: The puzzle of low self-regard, New York: Plenum.
- Hill, Kennedy T. & Wigfield, A. (2009). Test Anxiety: A Major Educational Problem and What Can Be Done about It. *The Elementary School Journal*, 12(1),105-126.
- Hembree, R. (1988). Correlation, causes, effects and treatment of test Anxiety. *Review of Educational Research*, 47-77.
- Hettema, JM., Neale, MC. (2001). A review and meta analysis of the effect test anxiety disorder in self-concept. *American Journal of Psychiatry*,158, 101-125.
- James, SL. (2002). Self-concept in student with test anxiety disorder. *Review of Educational Research* .45: 700-714.
- Jing, H. (2007). Analysis on the relationship among test anxiety, self-concept and academic competency. *Jan*, 5(1), 48-51.
- LaGreca, AM., Stone, WL. (2001). Status and achievement students with test anxiety disorder: Confounding variables in the study of student social status, self-concept, and behavioral functioning. *Journal of School Psychology*, 23(8), 483-490.
- Liebert, RM. (2005). Effects of study skills in the reduction of test anxiety. *J consult clin psychol*, 33, 240-4.
- Levinson, HN. (2001). Self-concept improve in test anxious students. Paper presented at the American Psychological Association, San Francisco, and CA.
- McReynolds, R. A., Morris, R. J. & Cratochwill, T.(1983). Cognition- behavior approaches in educational setting. New York: Guilford Pross.
- Meadan, H., Halle, JW.(2004). Social perceptions of students with test anxiety disorders who differ in social status. *Review of Educational Research*, 19(2),71-82.
- Meichenbum, D. (1977). Cognitive- behavior modification. NewYork: Pleum.
- Naveh-Benjamin, M. (1991). A comparison of Training Programs Intended for Different Types of Test Anxious Students. *Journal of Educational Psychology*, 83(1), 134-139.

- Sapp, M. (1999). Test Anxiety, Applied research, assessment and treatment interventions, Lanham, USA: Wisconsin University Press of American.
- Sideridis, G. D. (2007). International approaches to anxiety disorders: more Alike or more different? Research into classroom processes. New York: Teachers College Press, 22(2), 210-215.
- Sud, A., Sharma, S. (2001). Two short-term study interventions for the reduction of test anxiety. *Anxiety Res*, 3(2), 131-137.
- Tobias, S. (1986). Anxiety and cognitive processing of instruction. In R. Schwarzer (Ed), Self Related cognition in anxiety and motivation. Hillsdale, NJ: Erlbau, 35-54.
- Vaughn, S., Elbaum, B. & Boardman, A. (2001). The social functioning of student with test anxiety disorders: implications for inclusion. *Except: spe Educ J*, 9(1-2), 47-65.
- Weinstein, CE., Husman, J., & Dierking, DR. (2000). Self-regulation interventions with a focus on learning strategies. In: Boekaerts M, Pintrich PR, Zeidner M. Handbook of self regulation. New York: Academic Press.
- Zeidner, M. (1992). Statistics and mathematics anxiety in social science students. *British Journal of Educational Psychology*, 61, 319-328.

## The effectiveness of teaching learning and study strategies on the development of self-concept in students with test anxiety

Z. Tarazi<sup>1</sup> & M. Khademi<sup>2</sup>

### Abstract

The present study investigated the efficacy of teaching learning and study strategies on the development of self-concept in female high school students with test anxiety. This study is experimental with a pretest-posttest design. The study population was all the female high school female students of first to third grade in Tehran. Twenty students who had failing grades at TAS diagnostic test (Test Anxiety Inventory) were chosen randomly based on cluster sampling method and were randomly divided into two equal (10 participants) experimental and control groups. Pysrt self-concept scale (PMSPS) was used as the pre-test, post-test, and follow-up for each of the two groups. Learning and study strategies wer taught to the experimental group for 12 sessions (two per week), whereas the control group did not receive any teaching. Variance analysis test in frequent measurements was applied to analyze the data. Self-concept scores in the subjects of experimental group significantly increased compared to control group. Teaching and study strategies were remarkably effective in increasing self-concept in the students with test anxiety. The results have implications for future research in the field of learning and study strategies for test anxiety prevention and improving mental health of students.

**Keywords:** test anxiety, self-concept, learning and study strategies, female, students

1 . Corresponding Author: M.A. in Educational Psychology, University of Al-Zahra (Tarazi\_n@yahoo.com)

2 . Assistant Professor of Educational Psychology, University of Al-Zahra