

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## موضوع پروژه:

بررسی رابطه بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در

دانش آموزان و دانشجویان

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## فهرست مطالب

مقدمه	۴
چکیده :	۵
پیشینه تحقیق :	۶
- پژوهشهای انجام گرفته در ایران :	۱۲
فصل اول :	۱۶
طرح و تعریف مشکل، زمینه مشکل، هدف تحقیق، تعریف اصطلاحات	۱۶
طرح و تعریف مشکل :	۱۷
زمینه مشکل :	۲۱
هدف تحقیق :	۲۳
تعریف اصطلاحات :	۲۳
فصل دوم :	۲۴
اضطراب و امتحان	۲۴
تعریف اضطراب :	۲۶
معنی اضطراب :	۲۷
اضطراب از دیدگاه فروید :	۲۸
اضطراب از دیدگاه راجرز :	۲۹
ظاهر عمومی و رفتار، علایم اضطراب :	۲۹
حد مطلوب اضطراب :	۳۰
امتحان :	۳۲
اهداف امتحان :	۳۵
فصل سوم :	۳۷
اضطراب امتحان و ماهیت آن	۳۷
ماهیت اضطراب امتحان :	۴۳
تفاوتهای فردی در زمینه اضطراب امتحان :	۴۶
فصل چهارم :	۴۹
سببشناسی اضطراب امتحان	۴۹
عوامل آموزشی و جامعه‌ای :	۵۵
عوامل خانوادگی :	۶۰

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۶۲	فصل پنجم .....
۶۲	مدلها و نظریه‌های اضطراب امتحان .....
۶۸	فصل ششم: .....
۶۸	ابزارهای سنجش اضطراب امتحان .....
۷۱	مقیاس ارزیابی شناختی: .....
۷۴	مقیاس مهارت‌های مطالعه: .....
۷۶	مقیاس اضطراب امتحان برای کودکان: .....
۷۸	مشاهده رفتاری: .....
۸۲	فصل هفتم .....
۸۲	روشهای پیشگیری از اضطراب امتحان .....
۸۵	توصیه‌ها و راهبردها برای پیشگیری از اضطراب امتحان: .....
۹۰	فصل هشتم: .....
۹۰	درمان اضطراب امتحان .....
۹۱	حساسیت‌زدایی منظم: .....
۹۴	روشهای شناختی: .....
۹۶	یادگیری مشاهده‌ای (سرمشق‌گیری): .....
۹۷	مهارت‌های مطالعه: .....
۹۹	اهمیت مطالعه و نحوه درست آن: .....
۱۰۵	اضطراب ریاضی: .....
۱۰۶	بحث: .....
۱۰۹	ضمایم: .....
۱۱۵	فهرست منابع .....

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید  
من از حضور در بزرگترین میدانهای جنگ نمی ترسم ولی از جلسه امتحان وحشت دارم.

نایپئون بناپارت

## مقدمه

انسان از دیرباز تلاش کرده است با کلمات و واژه‌های مختلف تمنیات، حالات، احساسات، هیجانان و غلیانهای درونی خویش را ابراز دارد. به همین منظور، در هنگام کشمکش درونی از اصطلاحاتی نظیر دلهره، دلشوره و نگرانی استفاده کرده است

www.asebankafin.net

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## چکیده:

موضوع تحقیق این رساله بررسی رابطه اضطراب با نحوه عملکرد محصلین در امتحان می باشد. در بخش نظری روند کار این بود که ابتدا به تعریف و مسایل کلی در ارتباط با اضطراب امتحان و درمان آن با تکیه بر دیدگاه شناختی پرداختیم و در ارتباط با اضطراب بعنوان یک حالت و خصیصه ثابت بحث شد.

روشی که این تحقیق بدان متکی است روش کتابخانه‌ای است. در نهایت آنچه را که بر اساس ابزارهای تحقیق دریافتیم این است که: بین سطح اضطراب و نحوه عملکرد دانشجویان و دانش‌آموزان رابطه معنی دار معکوس وجود دارد.

سطح اضطراب دانش‌آموزان و دانشجویان ضعیف بیشتر از دانش‌آموزان قوی است.

از آنجا که اضطراب در یادگیری در تحول ذهنی فرد تأثیر عمده دارد لازم است که آموزشهای خانوادگی در ارتباط با نیازهای جوانان، تغییر ساختار برنامه‌های تحصیلی، تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به خود و تواناییهای خود در عوامل مدرسه صورت پذیرد و این امر ضرورت وجود مشاوره را ایجاب می نماید.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## پیشینه تحقیق :

- پژوهش‌های انجام گرفته در خارج از کشور :

زاتس و چاسین (۱۹۸۳) در مطالعه خود شناختهای کودکان دارای اضطراب امتحان بالا، متوسط و پایین را در یک موقعیت امتحان فرضی، مورد مقایسه قرار دارند. آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان بالا از آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان متوسط یا پایین به طور معناداری افکار بازدارنده تکلیف بیشتری را (از جمله ارزیابیهای منفی و افکار نامرتب با تکلیف) گزارش دادند. آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان بالا همچنین از آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان پایین ارزیابیهای مثبت کمتری را گزارش دادند، در حالی که آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان متوسط تفاوت معناداری از هیچ یک از دو گروه افراطی فوق نداشتند. جای تعجب است که گروه‌های دارای اضطراب امتحان متوسط و بالا از گروه دارای اضطراب امتحان پایین به طور معناداری، افکار مرتبط با تکلیف بیشتری را گزارش دادند، اما تفاوت قابل توجهی با هم نشان ندادند. هم اضطراب امتحان و هم شناختها از نظر آماری رابطه مثبت معناداری با عملکرد واقعی در تکلیف، پس از اینکه اثرات توانایی کنترل شده داشتند.

مایکنام (۱۹۸۶) در مطالعه‌ای کارایی نسبی یک روش درمان گروهی اصلاح شناختی ( $n = 8$ ) را از طریق مقایسه آن با یک گروه حساسیت‌زدایی ( $n = 8$ ) و یک گروه کنترل ( $n = 5$ ) مورد بررسی قرار داد. گروه اصلاح شناختی مشتمل بر یک روش بینش محوری، که برای آگاه ساختن آزمودنیهای دارای اضطراب - امتحان از افکار اضطراب‌زایشان طراحی شده بود، و یک روش حساسیت‌زدایی بود که در آن الف. تصویرسازی مقابله‌ای برای چگونگی مواجه‌شدن با اضطراب و ب. روش خود

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

آموزش‌دهی برای توجه کردن به تکلیف (و نه فکر کردن به خود) استفاده شده بود. نتایج نشان داد که روش اصلاح شناختی اثر بخش‌ترین روش در کاهش اضطراب امتحان است.

هالریود (۱۹۷۶) در مطالعه خود با نام «شناخت و حساسیت‌زدایی در درمان گروهی اضطراب امتحان» ۴۸ آزمودنی داوطلب مبتلا به اضطراب امتحان را به طور تصادفی در یکی از گروه‌های درمانی الف. شناخت - درمانی ب. حساسیت‌زدایی منظم ج. ترکیب شناخت درمانی و حساسیت‌زدایی منظم و د. گروه کنترل، مورد مطالعه قرارداد. ۱۲ آزمودنی نیز در یک لیست انتظار قرار گرفتند. اضطراب امتحان بر اساس شاخص‌های خودسنجی و در یک موقعیت امتحان فرضی قبل از درمان، پایان درمان و یک ماه بعد از درمان اندازه‌گیری شد. از معدل نمرات نیز بعنوان شاخص پیشرفت تحصیلی استفاده شد. نتایج نشان داد که شناخت درمانی در کاهش اضطراب در موقعیت‌های امتحان فرض و افزایشی نمرات درسی از دیگر روش‌های درمانی و گروه کنترل اثر بخش‌تر است. حساسیت‌زدایی منظم، ترکیب حساسیت‌زدایی منظم و شناخت درمانی و گروه کنترل با یکدیگر تفاوت معناداری نداشتند. این نتایج حاکی از اهمیت رویکرد شناختی در درمان اضطراب امتحان بود.

زاتس و چاسین (۱۹۸۵) در مطالعه خود شناخت‌های کودکان دارای اضطراب امتحان پایین، متوسط و بالا را در شرایط امتحان واقعی مورد بررسی قرار دادند. کودکان دارای اضطراب امتحان بالا شناخت‌های بازدارنده تکلیف و خود ارزیابی‌های مثبت کمتری را گزارش دادند. کودکان دارای اضطراب امتحان بالا همچنین افکار مرتبط با تکلیف و خودگویی‌های مقابله‌ای نسبتاً بالایی را نشان دادند. در این مطالعه نقش محیط کلاس در رابطه با اضطراب امتحان - عملکرد نیز بررسی شد. عملکرد کودکان دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با همسالانشان فقط در کلاس‌های پایین بود که از نظر تهدید ارزیابی بالا

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

بود. علاوه بر این، رابطه معناداری بین شناختها و عملکرد ریاضی فقط در کلاسهای تهدید بالا به دست آمد و این رابطه وقتی که اثرات توانایی ریاضی از طریق آماری کنترل شد باقی ماند.

در مطالعه کولر و هالاهان (۱۹۸۰): الف. رابطه بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان؛ ب. تفاوت در رفتارهای مرتبط با نحوه مطالعه برای هر دو گروه، مورد بررسی قرار گرفت. آزمودنیهای این تحقیق ۹۵ دانشجوی سال اول مبتلا به اضطراب امتحان بالا و ۳۱ نفر دانشجوی سال اول دارای اضطراب امتحان پایین بودند. نتایج نشان داد که کاهش معنادار نمرات درسی با اضطراب امتحان در رابطه است. همچنین آنها دریافتند که دانشجویان دارای اضطراب امتحان بالا، مهارتهای مطالعه ضعیفتری دارند. برای دانشجویان اضطراب امتحان بالا چگونگی عادات مطالعه و مدت زمان مطالعه با پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری داشت. در حالی که غیبت از کلاسها و تأخیر در امتحانات با پیشرفت تحصیلی رابطه معکوس داشت و همکاران (۱۹۸۸) در مطالعه خود برای شناخت کاملتر رابطه بین اضطراب امتحان و عملکرد امتحان، رفتار دانش آموزان را در لحظات مختلف یک امتحان واقعی مورد بررسی قرار دادند. طرح عاملی  $3 * 2 * 3$  (سطح A \* سطح عملکرد تحصیلی گذشته \* امتیاز عملکرد) برای بررسی اثرات ۸ متغیر وابسته به کار گرفته شد. الف: افکار مثبت ب: افکار منفی ج: ارزیابی د: استعداد ه: تفاوتهای معنایی و: سوابق نمرات درسی ز: احساسهای بدنی و ح: نمرات مقیاس و آشفستگی.

نمونه این مطالعه مرکب از ۲۳۱ دانشجوی دانشگاه بود. نتایج نشان داد که دانشجویان دارای اضطراب امتحان پایین از دانشجویان دارای اضطراب امتحان بالا از نظر ۸ متغیر وابسته به طور معناداری متفاوت هستند. سطح اضطراب امتحان بر هر متغیر وابسته تأثیر معناداری داشت. علاوه بر این، دانشجویان با



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

امتیازات تحصیلی بالا در مقایسه با دانشجویان با امتیازات تحصیلی پایین به طور معناداری نمرات امتحانی بالاتری دریافت کردند و احساسهای بدنی بیشتری را که حاکی از برانگیختگی بود گزارش نمودند. دانشجویانی که در آخر امتحان (۱۰ دقیقه بعد) ارزیابی شدند از آنهایی که بعد از مطالعه سابقه سؤالات امتحان برای اولین بار (آغاز امتحان یا اواسط امتحان) ارزیابی شدند به طور معناداری افکار منفی و احساسات بدنی بیشتری را گزارش دادند. ساراسون و مندلر (۱۹۵۲) کارکرد دانش‌آموزان را تحت شرایط اضطراب را بررسی کردند. شرایط اضطراب را حاصل دستورالعملهای شخصی و محیط عاطفی بود. مثلاً به دانش‌آموزان گفته می‌شد وقت خیلی کم است، عجله کنید و از این قبیل، یا مراقبین مرتب بالای سر دانش‌آموزان حاضر می‌شدند و صحبت از مشکل بودن امتحان می‌کردند. آنها به این نتیجه رسیدند که دستورالعملهای فوق در کارکرد آزمودنیهای کم اضطراب اثر مثبت و در کارکرد آزمودنیهای دارای اضطراب بالا اثر زیان بخشی داشته است.

- تحقیقی توسط گیج و برلانیر (۱۹۸۳) در زمینه ارتباط اضطراب با متغیرهای توانایی ذهنی کلی، پیشرفت تحصیلی، عزت نفس و نگرش مطلوب نسبت به مدرسه انجام گرفته است. این تحقیق بر روی ۶۳۴ نفر از دانش‌آموزان کلاس سوم اجرا شده است. نتایج نشان داد که اضطراب با توانایی ذهنی کلی ( $r = 0/26$ ) پیشرفت تحصیلی ( $r = 0/25$ ) عزت نفس ( $r = 0/38$ ) و نگرش مطلوب نسبت به مدرسه ( $r = 0/15$ ) همبستگی منفی داشت (ترجمه خوی‌نژاد و همکاران، ۱۳۷۴)

دی‌مان و همکاران (۱۹۹۱) تحقیقی در رابطه بین اضطراب امتحان و متغیرهای اضطراب حالت، عزت نفس، منبع کنترل، توانایی ذهنی و جنسیت انجام دادند که در آن ۱۰۳ دانشجوی دوره لیسانس شرکت داشتند. نتایج تحقیق نشان داد افرادی که موقعیتها را تهدیدآمیز ارزیابی می‌کردند، افرادی که

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

احساس بی‌کفایتی می‌نمودند و از عزت‌نفس پایین برخوردار بودند و کسانی که درباره کنترل شخصی‌شان شک داشتند به طور عمومی از اضطراب امتحان رنج می‌بردند. تحلیلهای بیشتر روابط مستقل بین مؤلفه‌های اضطراب امتحان و متغیرهای اضطراب حالت، منبع کنترل و توانایی ذهنی را آشکار کرد (به نقل از سعید، ۱۳۷۲)

آرنولد و فرانک (۱۹۹۱) تحقیقی تحت عنوان تأثیرات ناظر امتحان آشنا بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان انجام دادند که در آن تأثیر آشنایی ناظر امتحان بر عملکرد امتحان خواندن و اضطراب امتحان ۱۰۱ دانش‌آموز پایه‌های پنجم و ششم را بررسی کردند. ابزارهای اندازه‌گیری شامل مقیاس اضطراب امتحان کودکان، مقیاس حالت دفاعی بودن کودکان و مقیاس خودپندار هاریمن بود. نتایج نشان داد که آزمودنیها با یک ناظر امتحان نا آشنا به طور معناداری نمرات خواندن پایین‌تری کسب کردند. آزمودنیهای دارای بهره هوشی متوسط در مقایسه با آزمودنیهای دارای بهره هوشی بالا یا پایین به طور معناداری نمرات خواندن پایین‌تری به دست آوردند و یک رابطه معنادار بین اضطراب امتحان و تأثیرات ناظر غیر آشنا در عملکرد درسی پدیدار شد. (به نقل از اعتمادی تودشکی ۱۳۷۴)

- در رابطه با اضطراب و اثر آن بر عملکرد در یک بررسی که کودکان دارای اضطراب پایین و بالا از لحاظ نمره‌های هوشی هم سطح شده بودند. طبق دستور آزمایشگر به یادگیری یک تکلیف معین پرداختند. نتایج آزمایش نشان داد که هر چند دو گروه در ابتدای آزمایش نمره‌های همانندی در تکلیف یادگیری داشتند. اما طی کوششها. یادگیری نمرات گروه دارای اضطراب پایین به صورت معناداری بیش از نمرات گروه دارای اضطراب بالا و افزایش یافت. (آنا ستازی، ترجمه براهنی، ۱۳۶۱)

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

تحقیق دیگری نشان داد چنانچه موقعیت امتحان موجب اطمینان خاطر دانش‌آموزان شود، آنها در جلسه امتحان اضطراب کمتری خواهند داشت و در سازمان‌دهی و یادآوری مطالب موفق خواهند شد و عملکرد بالاتری را نشان خواهند داد.

ول فلک (۱۹۳۳) در مطالعه خود دریافت که دانش‌آموزان مضطرب کلاسهای پنجم در صورتی که از نظر حل مسایل ریاضی با کمبود وقت مواجه نباشند نسبت به سایر همکلاسیهای خود عملکرد بهتری نشان می‌دهند. اما اگر با ضیق وقت مواجه باشند، امکان وقوع خطا برای آنها نسبت به سایر همکلاسیهای خود سه برابر بیشتر است و برای حل کردن هر مسئله دو برابر وقت مصرف می‌کنند و نسبت به کسانی که اضطراب آنها کمتر است امکان تقلب کردنشان هم دو برابر بیشتر است.

بال (۱۹۸۵) در مطالعه خود رابطه بین اضطراب و نوع تکلیف را مورد بررسی قرار داد. یافته‌های او با نتایج مطالعات انجام شده در مورد رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی همخوان است. او دریافت تکالیفی که دارای پیچیدگی اندک هستند و یا تکالیفی که فرد قبلاً در آنها مهارتی کسب کرده است، اضطراب می‌تواند عملکرد را بهبود بخشد. در تکالیف پیچیده و یا تکالیفی که در آنها افراد تمرین زیادی ندارند، اضطراب می‌تواند میزان عملکرد را کاهش دهد (ترجمه مسدود، ۱۳۷۱).

ول فلک (۱۹۹۳) طی تحقیقی دریافت که دانش‌آموزانی که اضطرابشان شدید است، عملکردشان خوب نیست، و حتی اسمشان را هم بالای صفحات امتحان ننوشته بودند. در ضمن احتمال شکست در دانش‌آموزان مضطرب رو به افزایش بود و همیشه احساس می‌کردند برای انجام کارشان، یک فشار وجود دارد. دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان در مورد مسایل مربوط به ناکامی و شکست و

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

همین طور بر اثر رقابت شدید یا متوسط و یا مقایسه آنها با سایر همکلاسیهایشان دچار اضطراب می شوند.

- فرانکو و سانتو (۱۹۹۰) در مطالعه خود با نام «( تفاوت‌های جنسیتی در اضطراب امتحان و اضطراب اجتماعی)» برخی از همبسته‌های شناختی و عملکرد مؤلفه‌های «( نگرانی)» و «( هیجان‌پذیری)» اضطراب امتحان را با توجه به تفاوت‌های جنسیتی مورد بررسی قرار دادند. مقیاس نگرانی - هیجان‌پذیری را بر روی یک نمونه ۹۹ نفری از دانش‌آموزان دبیرستان به اضافه دیگر مقیاسهایی که برای سنجش «( ترس از ارزیابی منفی)» و ادراک دانش‌آموزان از جنبه‌های واقعی، ایده آلی و اجتماعی خود در نظر گرفته شده بود، اجرا کردند. از میانگین نمرات بعنوان شاخص عملکرد تحصیلی استفاده شد. نتایج نشان داد که در آزمودنیهای مذکور نگرانی با خود پنداره ضعیف و عملکرد تحصیلی پایین رابطه دارد، در زمان روابط پیچیده‌تری یافته شد. به نظر می‌رسد که هیجان‌پذیری آنها برخی اثرات تسهیل‌کننده بر عملکرد دارد.

### **- پژوهشهای انجام گرفته در ایران :**

تحقیقات اندکی در زمینه اضطراب امتحان در ایران انجام شده است که به آنها اشاره می‌شود. براهنی (۱۳۵۱) تحقیقی با عنوان مقایسه موفقیت نسبی دختران و پسران در امتحان ورودی دانشگاه‌های ایران، انجام داده است. در این تحقیق موفقیت نسبی پسران در مقایسه با دختران به تأیید رسید، ولی به تأثیر میزان اضطراب در ایجاد این تفاوتها و تفاوت داوطلبان از نظر میزان اضطراب اشاره نشده است و صرفاً به تأثیر جنسیت در قبول شدن داوطلبان اشاره نموده است.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

در تحقیقی تحت عنوان «( علل و موجبات عدم موفقیت جوانان در کنکور دانشگاهها)» که شجاعی (۱۳۵۰) انجام داد، مشخص گردید که دیپلمه‌های رشته‌های ریاضی و ادبی موفقیت بیشتری نسبت به دیپلمه‌های سایر رشته‌ها در آزمون ورودی دانشگاه‌ها کسب نموده‌اند.

- سعادت (۱۳۶۳) تحقیقی عنوان «( تأثیر اضطراب در یادگیری)» انجام داد که نتیجه آن مؤید وجود ارتباط و همبستگی منفی بین یادگیری و اضطراب است. این تحقیق تفاوت میزان اضطراب بین زن و مرد را رد کرد و لزوم وجود اضطراب در حد اعتدال را برای شروع هر کار و فعالیتی در انسان مفید و سازنده دانست و به اثبات رساند که اضطراب در افراد ضعیف و قوی هیچ‌گونه اثری ندارد و در صورتی که خیلی زیاد شود در افراد متوسط تأثیر تخریبی به همراه دارد.

- کرمعلی سیچانی (۱۳۷۲) تحقیقی تحت عنوان «( بررسی میزان اضطراب ناشی از امتحانات دروس در دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان‌های شهر اصفهان)» انجام داد. در این تحقیق، پژوهشگر دریافت که امتحان و شرکت در آن موجب افزایش میزان اضطراب در افراد می‌شود، ولی میزان این افزایش اضطراب در افراد مختلف متفاوت است.

- اعتمادی تودشکی (۱۳۷۴) تحقیقی در مورد نقش مشاوره گروهی در کاهش اضطراب امتحان انجام داده است. جامعه تحقیق را دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر اصفهان تشکیل می‌دادند که از بین آنها ۱۶ نفر بعنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. این تعداد نیز به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند و هر دو گروه به صورت همزمان به پیش آزمون و پس آزمون پاسخ دادند. گروه آزمایشی در جلسات مشاوره گروهی شرکت کردند. در جلسات از آرمیدگی عضلانی و حساسیت‌زدایی منظم و بحثهای عقلانی استفاده شد. ابزار سنجش آزمون اضطراب پیشرفت آلپرت

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید  
و هبر بود. یافته‌های تحقیق نشان داد که اضطراب دانش‌آموزانی که در مشاوره گروهی شرکت کرده‌اند، به طور معناداری کمتر از دانش‌آموزانی است که در مشاوره گروهی شرکت نکرده‌اند.

دادستان و دانش پژوه (۱۳۷۴) تحقیقی را بر روی ۳۴۵ نفر از دانش‌آموزان سالهای دوم و سوم رشته ادبیات و علوم انسانی شهر تهران انجام دادند. ابزار اندازه‌گیری «مقیاس اضطراب امتحان ساراسون» و مقیاس «اضطراب کتل» بود. سطح اضطراب دانش‌آموزان در هر دو مقیاس اندازه‌گیری و ارتباط آن با معدل تحصیلی دروس اختصاصی و معدل کل دروس ثلث اول ارزشیابی شد. نتایج نشان داد که الف. مقیاس اضطراب امتحان با کلیه عوامل مقیاس اضطراب کتل همبستگی دارد و لذا رابطه بین اضطراب امتحان و عوامل اضطرابی شخصیت تأیید شد؛ ب. سطح اضطراب امتحان بر معدل کل دروس اختصاصی به طور معناداری مؤثر بود و بر این اساس تأثیر اضطراب امتحان بر کاهش عملکرد تحصیلی روشن شد؛ ج. پاره‌ای از عوامل اضطرابی کتل به طور معناداری بر نمره‌های تحصیلی تأثیر داشتند.

ابوالقاسمی (۱۳۷۴) پژوهشی تحت عنوان «ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان و بررسی رابطه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی، عزت نفس، پایگاه اجتماعی - اقتصادی، انتظارات معلم و عملکرد تحصیلی» انجام داد. هدف از این پژوهش ساخت مقیاس اضطراب امتحان، بررسی رابطه احتمالی بین اضطراب امتحان با هر یک از متغیرها و بررسی همبستگی چندگانه متغیرهای مورد مطالعه با اضطراب امتحان بود.

حجم نمونه این پژوهش ۳۰۴ دانش‌آموز پسر سال سوم راهنمایی شهرستان اهواز بود که از سه ناحیه آموزش و پرورش به طور تصادفی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس اضطراب امتحان،

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

عزت نفس، اضطراب عمومی، پرسشنامه جایگاه اجتماعی - اقتصادی، پرسشنامه انتظارات واقعیات معلّم و معدل نمره‌های دانش‌آموزان در سال تحصیلی ۷۴ - ۷۳ به عنوان عملکرد تحصیلی. استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها از روش همبستگی پیرسن، رگرسیون چند متغیری و همبستگی‌های چندگانه استفاده شد.

با استفاده از تحلیل عوامل، یک مقیاس کوتاه ۳۲ ماده‌ای ساخته شد. که از ضرایب پایایی و اعتبار رضایت‌بخش و قابل‌توجهی برخوردار است. بر اساس تحلیل عوامل، دو عامل استخراج شد که عامل اول «اضطراب مربوط به موقعیت امتحان» و عامل دوم «اضطراب مربوط به نتیجه امتحان» را می‌سنجد. براساس یافته‌های این پژوهش، اضطراب امتحان با اضطراب عمومی ( $r = 0/59$ ) و انتظارات معلم ( $r = 0/16$ ) همبستگی مثبت معنادار، و با عزت نفس ( $r = -0/25$ ) و پایگاه اجتماعی ( $r = -0/13$ ) همبستگی منفی معناداری نشان می‌دهد. بین عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان همبستگی معناداری ملاحظه نشد. ضرایب همبستگی چندگانه بین متغیرهای مورد مطالعه و اضطراب امتحان نشان داد که فقط اضطراب عمومی تغییر معناداری را، بین متغیرهای مورد مطالعه و اضطراب امتحان به وجود می‌آورد.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## **فصل اول :**

**طرح و تعریف مشکل، زمینه مشکل، هدف تحقیق، تعریف اصطلاحات**

[www.asebankamnet.ir](http://www.asebankamnet.ir)



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## طرح و تعریف مشکل :

در زندگی هر فرد معین چه چیز روی می دهد که به ناراحتی و رفتارهای مختل منجر می گردد ؟  
برای کاستن از رنج بین این مشکل چه می توان کرد ؟ الگوهای رفتاری فرد چگونه ایجاد می شود و شخصیت و چگونه رشد می کند ؟  
شرح کاملی از رفتار به علت گوناگونی و گستردگی پاسخها غیر ممکن است. انسان آنگونه که هست و آنچه انجام می دهد، همه بر حسب تعامل دو نیرو (محیط و ژنتیک) صورت می گیرد. هر یک از ما روزانه در مواجهه با موقعیتهای مختلف، صدها هزار نوع پاسخ ارائه می دهیم که ناشی از یادگیری های گذشته، سلامت جسم و روان، فشار کار و مسئولیتها است.  
به بیان دیگر توصیف معنی دار رفتار، عبارتست از پاسخی که ناهمانندی فرد را منعکس می کند، و رابطه معنادار و ارزشمندی با الگوی کلی سازگاری او دارد.  
بنابراین در حالی که همه رفتارها را می توان کوشش در جهت سازگاری دانست ولی متأسفانه همه رفتارها منتج به سازگاری مطلوب و موفقیت آمیز نخواهد شد اگر زندگی را عبارت از سازگاری با محیط بدانیم این واقعیت روشن می شود که سازگاری با محیط مستلزم کسب تجربه های لازم درباره امور و مسایل مختلف است و افرادی در این سازگاری موفقتر خواهند بود که تجربه های بهتر و وسیعتر بدست آورده باشند.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

اکثر متفکران اعم از فیلسوفان، پیشوایان دینی، روان‌شناسان که برای انسان و انسانیت ارزش و احترام قائل هستند همگی در تجربه‌های متعدد و متنوع خود این حقیقت را دریافته‌اند که آموزش و تعلیم و تربیت وسیله عمده و اساسی در شکل دادن به رفتار فرد می‌باشند.

برنامه‌های آموزشی شامل کلیه تجربیات، مطالعات، بحثها، فعالیت‌های ذهنی، گروهی و فردی و سایر اعمالی است که دانش‌آموز تحت سرپرستی و راهنمایی مدرسه انجام می‌دهد.

بنابراین داشتن آگاهی و شناخت از وضع شاگرد، جنبه‌های مختلف رشد او، احتیاجات و تمایلات و احساسات و تفکرات او عامل انگیزه مهمی در جهت تأمین رشد و سلامت روانی وی می‌باشد، همچنین شناخت استعداد و توان او و آمادگی وی برای زندگی اجتماعی که چگونه و تحت چه شرایطی شکوفا می‌گردد، ضروری به نظر می‌رسد

- اضطراب وضعیت متداولی است که همه افراد در حلال دوران حیات با آن مواجه خواهند شد. قدری اضطراب در حیات روزمره امری خارج از انتظار نیست و طبیعی به نظر می‌رسد. در حقیقت، اضطراب اندک فرد را یاری می‌نماید تا بر دشواریها فائق آید. اضطراب تنها هنگامی بیماری قلمداد می‌شود که بدون علت معقول به منصفه ظهور رسیده و تا بعد از برطرف شدن علت مدت زیادی استمرار یابد.

عوامل متعدد ارگانیکی، محیطی، روانی و شناختی در ایجاد اضطراب می‌تواند نقش داشته باشد و بشر را تحریک کند تا برای شناخت عوامل ایجاد کننده آن و حتی المقدور در رفع آن کوشش نماید. اضطراب آنچنان قابلیت سلطه بر وجود انسان دارد که بسیاری از اختلالات روان شناختی جسمانی از آن ناشی می‌شود. برخی از اختلالات روان‌شناختی و جسمانی ناشی از اضطراب، مشتمل بر

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

سردردهای تنشی بیکراری، ناتوانی جنسی، سرد مزاجی، انقباض عضلات، خستگی زودرس، کم خوری و پر خوری، بیخوابی، زخمهای گوارشی، عدم توازن ضربان قلب و تنفس، فلجهای غیرعضوی، پرخاشگری، تحریک پذیری و حساسیت می باشد.

علاوه بر اختلالات و ناهنجاریهای روانی و جسمانی بارز، به طور کلی اضطراب می تواند پردازش (Pricing) توجه (Attention) تمرکز (Concentration) حافظه (Memory) جهت یابی (Orientation) مفهوم سازی (Conceptualization) و برنامه ریزی و حل مسئله را مختل نماید.

اعمال روان شناختی فوق الذکر مبنای تمام عملکردهای روزمره انسان هستند، از جمله فرایند یادگیری که رکن عمده و اساسی در آموزش و پرورش می باشد.

میزان پیشرفت و موفقیت هر فرد در زندگی به میزان یادگیری او بستگی دارد. و از آنجا که هیجانها و عواطف یادگیرنده در تمام فعالیتهای او در محیط آموزشگاه تأثیر می گذارد، کلیه اعمال روان شناختی (ذهنی) بالا، تحت تأثیر اضطراب کنش مطلوب نخواهد داشت و بر این اساس افراد مضطرب، عموماً کارآیی بهینه در زندگی و امر تحصیل ندارند.

اضطراب یک پدیده عالمگیر بشری است که با انتظار وقوع یک اتفاق ناگوار مشخص است. واکنش در مقابل خطری که نامعلوم و مبهم است. اضطراب و ترس از عدم موفقیت در دانش آموزان نه تنها در سازگاری عمومی آنها و مفهوم فراری او اثر سوء دارد بلکه احتمال دارد در موفقیت و فعالیت تحصیلی او نیز اثر گذاشته و ایجاد اختلال نماید.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

اکثر دانش‌آموزانی که افت تحصیلی دارند، استعداد و توانایی لازم را برای موفقیت دارا هستند اما متأسفانه اضطراب در فعالیت ذهنی آنها اختلال ایجاد کرده و باعث افت تحصیلی می‌گردد. در واقع وجود عامل منفی اضطراب از جمله عوامل مغل در یادگیری به شمار می‌آید.

در این میان برخی افراد بیش از سایرین دچار اضطراب می‌گردند، وضعیت استرس‌آور همچون امتحانات، مصاحبه‌ها، دشواریهای مربوط به کار و تحصیل، باعث تجلی اضطراب می‌شود، تعارضات درونی از قبیل تصمیمات خطیر که غالب مواقع احساسات خطاکاری را به دنبال دارد، ناکامی از شکست مداوم در افرادی که نتواند بر آن غلبه کنند، ایجاد اضطراب می‌کند. به منظور بررسی رابطه بین اضطراب و نحوه عملکرد افراد در امتحان، عوامل موجود در مؤسسه یا محیط آموزشی، در محیط خارج از مدرسه و محیط خانواده که جنبه‌های فیزیکی و عاطفی رشد را در بر می‌گیرند و نیازهای اجتماعی، اخلاقی، عاطفی، جسمی و فکری دانش‌آموزان مطرح می‌باشند.

از میان صدها ویژگی فردی به مسئله اضطراب که با یادگیری و تدریس ارتباط دارد پرداخته می‌شود. شناخت این مسئله شکوفایی استعدادهای نهفته، خلاقیت و پیشرفتهای فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی و . . . را دنبال دارد. و با توجه به اینکه امروزه مبالغ هنگفتی از هزینه ملی همه ساله صرف امر تعلیم و تربیت می‌شود بررسی عوامل مؤثر در یادگیری و رشد همه جانبه جوانان بیش از پیش احساس می‌گردد.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## زمینه مشکل :

با توجه به تحولات علمی و پیشرفت تکنولوژی در زمینه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی تغییرات و تحولات عمیقی مشاهده می‌شود.

مسئولیتی که امروزه کل نظام آموزش با آن مواجه است تدوین خط‌مشی و سیاست‌گذاری برای توسعه جامعه در زمینه اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و شخصیت افراد می‌باشد و در پی این تقاضا نظام آموزشی باید با بهبود کلی کیفیت آموزشی و با شرایط و نیازهای موجود در این مهم گام‌های مثبتی بردارد. بدون تردید همگامی تعلیم و تربیت با روان‌شناسی امری ضروری و حیاتی بنظر می‌رسد تا با عنایت به دیدگاه‌های جدید روان‌شناختی به امر آموزش و پرورش نوجوانان و جوانان و به طور کلی تربیت نیروی انسانی سالم و ماهر همت گماشت.

از اواخر قرن ۱۹ تاکنون تحقیقات جدیدی در زمینه رشد و احتیاجات اساسی و روانی افراد انجام شده است. این تحقیقات تحولات عمیقی در عقاید دانشمندان در جنبه رشد و احتیاجات روانی افراد بوجود آورده است.

عده‌ای از روان‌شناسان و به پیروی از آنها مربیان تعلیم و تربیت تصور می‌کردند که کودکان در دوره‌های مختلف تحصیلی باید خود را برای زندگی دوره سالمندی آماده سازند و به تدریج میزانهای اخلاقی و اجتماعی بزرگسالان را بپذیرند.

یکی از عوامل عاطفی که در یادگیری فرد تأثیر سوء دارد اضطراب است. اضطراب در یادگیری ایجاد اخلاقی می‌نماید و افراد مضطرب خطاهای بیشتری را مرتکب می‌گردند. تأثیر مخرب اضطراب بر روان

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

و جسم موجب پژوهشها و نظریه پردازیهای زیادی درباره سبب شناسی و درمان آن گردیده و تئوری پردازان مختلف هسته مرکزی بسیاری از بیماریهای روانی را در (اضطراب) می دانند.

ارتباط بین اضطراب و یادگیری پیچیده است و به سبب وجود این خصلت است که افراد مضطرب بیش از افراد عادی انگیزش نشان می دهند (به این معنا که اینگونه افراد اساساً مایلند برای کاهش اضطراب خود زیاد فعالیت کنند)

اضطراب سبب ایجاد هیجان و بهم ریختن تعادل موجود می گردد و چون فرد دائماً به منظور برقراری تعادل کوشش می کند می توان گفت اضطراب یک محرک قوی است که گاهی مفید و گاهی مضر می باشد و این به درجه اضطراب و مقدار خطری که فرد احساس می کند بستگی دارد.

اگر شدت عکس العمل فرد با مقدار خطر متناسب باشد اضطراب متعادل و نرمال نامیده می شود. زیرا شخص را وادار می کند که خطرات را از خود دور کند. این حد اضطراب برای رشد و تکامل شخصیت و حتی یادگیری بیشتر لازم به نظر می رسد.

اضطراب متعادل برای رشد و تکامل فرد ضروری است ولی مقدار زیاد آن باعث اختلال در رفتار می شود. یعنی اضطراب زیاد نه تنها مانع یادگیری است بلکه به نوبه خود سبب می شود که فرد نتواند رفتارهای جدید، مناسب با موقعیتهای مختلف را بیاموزد و به همین دلیل بیشتر رفتارهای تکراری و تغییر ناپذیر در آنان مشاهده می شود.

از آغاز نخستین تحقیقات در دهه اول قرن حاضر تاکنون درباره اضطراب امتحان، محققان همواره وجود یک همبستگی منفی بین جنبه های مختلف کارآمدی تحصیلی و طیف گسترده عاملهای اضطراب را خاطر نشان کرده اند.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## هدف تحقیق :

در مسیر تحولی بیماریهای روحی و عصبی عارضه‌های کثیرالوقوع و مهم وجود دارد و آن « اضطراب » است. تعیین دقیق نقش اضطراب در موقعیتهای مختلف از جمله محیط آموزشی از اهمیت خاصی برخوردار است. هدف از این تحقیق شناسایی عواملی است که در یادگیری و در نتیجه پیشرفت تحصیلی تأثیر می‌گذارد و از میان عوامل روانی مؤثر بر یادگیری نقش اضطراب مورد بررسی قرار می‌گیرد.

## تعریف اصطلاحات :

### - اضطراب (Anxiety)

اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم، دلواپسی است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌گردد. مثل احساس خالی شدن سردل، تنگی قفسه سینه، طپش قلب، تعریق، سردرد، یا میل جبری ناگهانی دفع ادرار، بی‌قراری و میل برای حرکت نیز از علائم شایع است.

### - یادگیری (Learning)

یعنی ایجاد تغییر نسبتاً پایدار در رفتار بالقوه یادگیرنده مشروط بر آنکه این تغییر بر اثر اخذ تجربه رخ دهد.

### - سطح اضطراب (Level Anxiety)

نمره‌ای که آزمودنی از اجرای تست اشپیل برگر بدست می‌آورد.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

**فصل دوم :**

**اضطراب و امتحان**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

یکی از گسترده‌ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه اخیر، اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن بوده است. نویسندگان، قرن هفدهم را عصر روشن‌بینی، قرن هیجدهم را عصر منطق و قرن نوزدهم را عصر پیشرفت و قرن بیستم را عصر اضطراب نامیده‌اند. اما مسلم است که اضطراب عصر و زمان نمی‌شناسد و همیشه به همراه بشر بوده است.

اضطراب، نوعی احساس تعمیم‌یافته بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم است که با یک چند احساس جسمی مانند تپش قلب، تعریق، سردرد، بیقراری، تکرر ادرار و . . . همراه می‌باشد. اضطراب یک علامت هشدار دهنده است، خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می‌سازد

احساس ترس و اضطراب تا حد زیادی شبیه یکدیگرند. می‌توان بین آنها براساس زمانی که پدیدار می‌شوند تمایز قایل شد. ترس در موقعیتهای محدود، نظیر سوار بر قایق بودن، در میان گردباد بودن، روی می‌دهد. هر کسی می‌تواند با دور شدن از موقعیت، از ترس اجتناب ورزد. اضطراب حالت پایداری است که فرد به آسانی نمی‌تواند از آن اجتناب کند. برای مثال، فردی ممکن است اضطراب درباره آینده یا اضطراب در مورد واکنش متقابل با دیگر افراد و یا (اضطراب شناور) داشته باشد که با هیچ محرک مشخصی در ارتباط نباشد

ترس در خدمت کارکرد مفیدی است و ما را از خطر دور می‌کند. اضطراب خفیف ممکن است هشیاری و توجه انسان را افزایش دهد. اما فراتر از آن حد معین، نه فقط مفید نیست، بلکه در فعالیت طبیعی نیز اختلال ایجاد می‌کند.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## تعریف اضطراب :

بی شک یافتن تعریفی جامع و مانع برای اضطراب بسیار دشوار است. در واقع، مشکل اساسی توافق بر سر تعریف است که در رشته‌های مختلف به دشواری صورت می‌گیرد. روان‌شناسان تعریف جامعه‌شناسان و جامعه‌شناسان تعریف مریبان و روان‌پزشکان تعریف هیچکدام را جامع و مانع نمی‌دانند. در حقیقت هر کدام تعریفی را که گروه دیگر ارایه کرده‌اند، نمی‌پذیرند و آن را نارسا و ناکافی می‌دانند می‌توان گفت که بیشتر تحقیقات انجام شده در مورد اضطراب توسط روان‌شناسان انجام گرفته است. همچنین باید در نظر داشت که آنها در میان حالات عاطفی از هر حالت دیگر، به اضطراب پرداخته‌اند.

- اضطراب احساس منتشر ناخوشایند، ناراحتی، نگرانی یا ترس از یک خطر در انتظار بدون منشأ مشخص

- از نظر روان‌پزشکی اضطراب : ناآرامی، هراس و ترس ناخوشایند همراه با احساس خطر قریب‌الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست

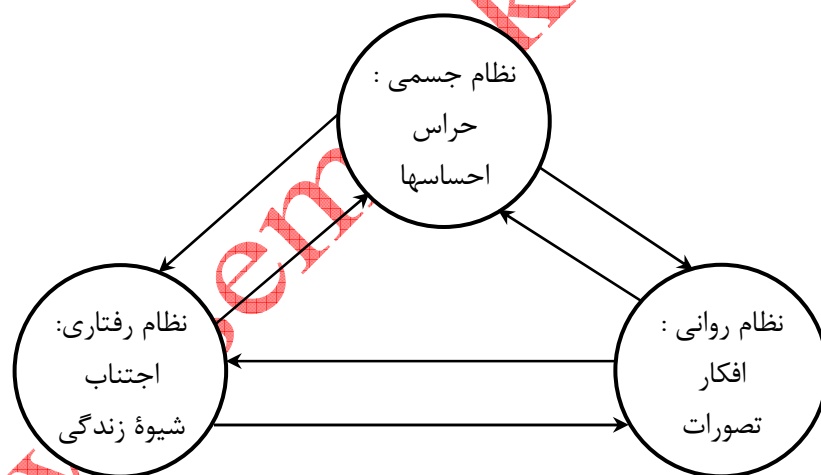
- سازمان بهداشت جهانی اضطراب را چنین تعریف می‌کند ( مجموعه‌ای از تظاهرات عضوی و روانی که نتوان آن را به خطر مشخصی نسبت داد و علائم به صورت حمله یا حالت مداومی ادامه یابد.

- ربر، اضطراب را چنین تعریف می‌کند : اضطراب معمولاً به یک حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم اطلاق می‌شود که با پریشانی، وحشت و هراس و تشویش همراه است.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

لانگ یک الگوی سه نظامی در اضطراب پیشنهاد کرده است که در شناخت تعاریف بالقوه مختلف اضطراب کمک زیادی نموده است، اضطراب ممکن است بر حسب تفکر، به عنوان مثال (من ترسیده‌ام) احساسات جسمی مانند افزایش ضربان قلب، عرق کردن، تنش و یا بر حسب رفتارها نظیر اجتناب از یک موقعیت یا فرار کردن تعبیر و تفسیر شود. نیمرخ اضطراب در اشخاص مختلف بر حسب اینکه کدام نظام بیشتر متأثر است متفاوت خواهند بود، این سه نظام با هم پیوستگی دارند و تأثیر مستقیمی بر همدیگر می‌گذارند.

مدل سه نظامی اضطراب لانگ



### معنی اضطراب:

اضطراب برای بقای حیات ضرورت اساسی دارد. به این معنی که یک درد هیجانی است که مانند درد جسمانی به صورت یک فرایند اخطار و هشدار دهنده عمل می‌نماید. عوامل فرهنگی، از جمله مذهب

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

- تحصیلات - نظام ارزشهای فردی - میزان انسجام اجتماعی - فرهنگی در تولید اضطراب تأثیر دارند. از لحاظ نظری اضطراب می‌تواند در نتیجه هرگونه محرکی (استرس‌آورهای روانی - اجتماعی) بی‌آنکه فرد از آن خبر داشته باشد، ایجاد شود. اضطراب می‌تواند از کشمکش بین دنیای خارج و دنیای درون بوجود آید. عامل استرس‌آور روانی - اجتماعی اغلب جنبه فردی بیشتری داشته و بستگی دارد به :

- ۱- آسیب‌پذیری فردی
- ۲- ماهیت استرس
- ۳- منابع درونی فرد از جمله ظرفیت از عهده برآمدن و دفاعهای قابل دسترس. استرس‌آمیز بودن یک حادثه بستگی به ماهیت حادثه و نیز چاره‌ها، دفاعها و مکانیسمهای مقابله‌ای شخصی دارد و همه اینها با برون روانی ارتباط دارند. انتزاعی جامع که به فرایندهای ادراک، تفکر، عمل شخصی بر حوادث برونی و سائقهای درونی اطلاق می‌شود.

### اضطراب از دیدگاه فروید :

اضطراب یک ترس درونی شده است ترس از اینکه مبدا تجارب دردآور گذشته یادآوری شوند، تجاربی که با تنبیه و ممانعت از ارضای کشمکشهای غریزی همراه بوده‌اند. کشمکشهای غریزی نامطلوب موجب اضطراب می‌شوند و به (خود) اعلام خطر می‌کنند. اضطراب، واکنش ناآگاهانه‌ای در برابر تمایلات سرکوفته است و علامت اختطاری است به (خود) مبنی بر اینکه کشش غریزی نامطلوب که در گذشته موجب ناراحتی و موجب درد شده است، اینک دارد مجدداً بروز می‌کند. اضطراب با احساس ترس مترادف است ، با این تفاوت که ترس منشأ خارجی دارد ولی اضطراب منشأ درونی دارد.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## **اضطراب از دیدگاه راجرز :**

به اعتقاد راجرز (بریمر و شوستروم، ۱۹۶۸ - شرترز و استون، ۱۹۷۴) خویشن‌پنداری فرد مضطرب یا روان نژند با تجربه ارگانیزی او ناهماهنگ و در تضاد است.

هر موقع که ادراک یک فرد از تجربه خویش تحریف و یا انکار شود، تا حدودی حالت ناهماهنگی میان (خود) و تجربیات فرد، یا حالت ناسازگاری روانی و آسیب‌پذیری به وجود می‌آید و موجب پیدایش مکانیزمهای دفاعی می‌شود.

در حقیقت فرد در مقابل تهدیدهای حاصل از ناهماهنگی میان تجربه و خویشن‌پنداری، احساس اضطراب می‌کند و با استفاده از مکانیزمهای دفاعی در مقابل اضطراب حادث، به دفاع از خود می‌پردازد.

## **ظاهر عمومی و رفتار، علایم اضطراب :**

فرد دچار اضطراب، رفتار و ظاهری پرتنش، مضطرب و نگران دارد. افزایش تنش ماهیچه‌ای در حالت سیمای وی و وضع قامت و اندامها و در ناتوانی وی در ایجاد تمدد ماهیچه‌ای و آرامش نمایان است. وقتی تنش ماهیچه‌ای شدید باشد لرزش دستها، زانوها و سایر قسمت‌های بدن قابل توجه است. شکاف چشمها وسیع و مردمکها متسع است، دهان به خشکی می‌گراید و از این رو بیمار لب‌هایش را لیس می‌زند و زبانش را مرطوب می‌کند. شخصی که مضطرب است از عصبی بودن، تنش، بی‌قراری، تحریک‌پذیری شکایت می‌کند و اغلب در به خواب رفتن مشکل دارد. شخص مضطرب به آسانی خسته می‌شود، دلشوره و سردرد و تنش عضلانی و اشکال در تمرکز فکر دارد.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

علایم رایج اضطراب و توصیفهای افراد دچار اضطراب شدید از وضع خود :

- ۱- عصبی بودن، قرار نداشتن ۲- تنش ۳- احساس خستگی ۴- سر گیجه ۵- تکرر ادرار ۶- تپش قلب
- ۷- بی حالی ۸- تنگی نفس ۹- تعریق ۱۰- لرزش ۱۱- نگرانی و دلهره ۱۲- بی خوابی ۱۳- اشکال در تمرکز حواس ۱۴- گوش به زنگ بودن

در کل می توان علایم اضطراب را به چهار گروه شناختی، عاطفی، رفتاری و فیزیولوژیکی تقسیم کرد. این عناصر چهارگانه از همدیگر مستقل نیستند، بلکه عملکرد آنها با کل ارگانیزم هماهنگ می باشد. عملکرد اصلی این علایم به وجود آوردن پاسخهای انطباقی در موقعیتهای خطرزا است.

### حد مطلوب اضطراب :

در انجام هرکاری به طور مطلوب اضطراب تا اندازه ای طبیعی و ضروری است. به عنوان مثال غیر ممکن است که بخواهیم از عرض خیابانی به سلامت عبور کنیم و کمی مضطرب نباشیم. با این وجود، اضطراب بسیار شدید یا خیلی کم همیشه بر روی هر کاری اثر زیان آوری دارد. برای مثال : تصور کنید که به شما گفته می شود که کار ساده ای را انجام بدهید و آن این است که ۲۰ سکه را داخل قلکی بیندازید و هر بار یک سکه را بردارید و داخل قلک بیندازید. حال سه وضعیت را در نظر می گیریم که هر یک نشان دهنده میزان اضطراب برای انجام کار است. اول از شما خواسته شده است که ۲۰ سکه را در هر زمان که مایلید داخل قلک بیندازید. هیچ نگران نیستید. هیچ کس مراقبتان نیست و خودتان به تنهایی این کار را می کنید. چنین حالتی اضطراب زیادی در شما به وجود نمی آورد، با خود می گویند

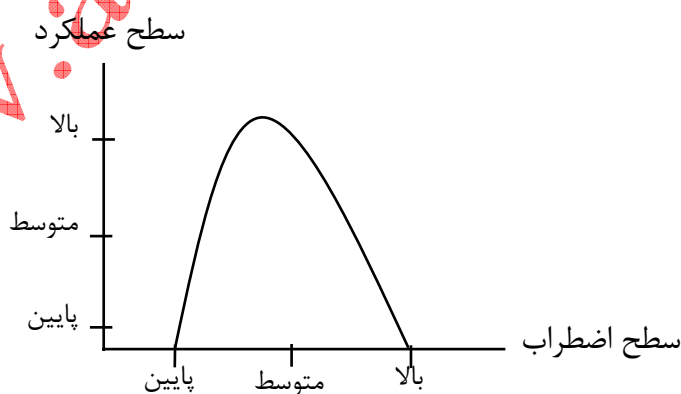
این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

با هر سرعتی که بخواهم می توانم این کار را بکنم. کسی مراقب من نیست. در نتیجه این کار را از روی بی توجهی و خیلی آهسته انجام می دهید.

در وضعیت دوم به شما گفته می شود که هر ۳۰ ثانیه یک سکه را داخل قلمک بیندازید یک سکه دریافت می کنید. در این شرایط اضطرابتان بیشتر خواهد شد، زیرا می خواهید تا می توانید سکه بگیرید. بنابراین سعی می کنید این کار را سریعتر و دقیقتر انجام دهید. در وضعیت سوم به شما گفته شده است که هر سکه ای را که نتوانید در فاصله ۳۰ ثانیه داخل قلمک بیندازید، انگشتتان قطع خواهد شد. پرواضح است که این شرایط اضطراب زیادی در شما بر می انگیزد و با شتاب و عجله ای که به خرج می دهید دست و پایتان را گم می کنید.

در شکل زیر ارتباط بین اضطراب و عملکرد ترسیم شده است. اگر اضطراب خیلی بالا یا خیلی پائین باشد در هر کاری از بازی تنیس گرفته تا امتحانات و کارکردن عملکرد مختل خواهد شد. اما در بین اینها درجه ایده آلی از اضطراب وجود دارد که سبب بهترین عملکرد می شود.

ارتباط بین اضطراب و عملکرد



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## امتحان :

اندازه گیری و ارزشیابی در تعلیم و تربیت تاریخچه ای طولانی دارد. قبایل بروین طی مراسمی آمادگی و تحمل مشکلات زندگی را در جوانان مورد آزمون قرار می دادند، به عقیده رومبرگ (۱۹۹۲) شاید این قدیمی ترین نوع امتحانی است که توسط آدمی انجام شده است. از نظر تاریخی، چینها حدود ۲۲۰۰ سال پیش، از نتایج آزمودنها با شیوه ارزشیابی پایانی، برای انتخاب مسئولان اداری استفاده می کردند. در ایران باستان نیز در عهد شاپور، پادشاه ساسانی، در جندی شاپور جلساتی برای آزمون دانشجویان پزشکی برپا می گردید و اعطا گواهینامه پزشکی موكول به موفقیت دانشجویان در این امتحان بود

امروزه مقاصد ارزشیابیهای تعلیم و تربیت با گذشته تفاوت بسیار دارد و برای اهداف گوناگون به طور چشمگیری تغییر یافته است. با گسترش سیستمهای آموزش و پرورش و افزایش تعداد دانش آموزان در پایه های مختلف تحصیلی، شیوه های ارزشیابی برای تعیین میزان یادگیری دانش آموزان از حالت فردی یا گروه های ناهمگن کوچک به آزمونهایی در مقیاس وسیع تری و گروه های متجانس تر تغییر پیدا کرده است. معلمان مدارس درصدد تغییر شیوه های ارزشیابی خود از امتحان شفاهی به شیوه های امتحان کتبی می باشند.

امتحان را گزینش تصادفی تعدادی سؤال، از مجموعه ای از سؤالها، تعریف می نماید. معتقد است که آزمون وسیله ای برای سنجش و بررسی مشاهده های منظم معلم از رفتار از دانش آموز و تفسیر این مشاهده ها و تبدیل آن به مقیاس عددی و طبقه بندی شده می باشد .



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

افروز (۱۳۷۱) می گوید : کسانی که واژه عربی امتحان را در مورد آزمایشهای درسی به کار برده‌اند و آن را همه گیر ساخته‌اند به راستی چه نکته‌سنجی و تیزهوشی جالبی داشته‌اند، زیرا امتحان در زبان عربی یعنی طلب محنت کردن، یعنی درخواست درد و رنج کردن، اما به راستی آیا باید چنین باشد؟ یعنی باید یادگیری و پس دادن این یادگیری تا این اندازه دردآور و سختی‌آفرین باشد؟ مسلم است که نباید چنین باشد.

در روشهای سنتی آموزش و پرورش امتحان به عملی گفته می‌شد که در پایان هر یک از سه ماهه یا نیمسال تحصیلی برای اندازه‌گیری میزان آموخته‌های دانش‌آموزان و تعیین قبول‌شدگان و مردودان به منظور ارتقای آنان از کلاسی به کلاس دیگر یا از واحدی به واحد دیگر انجام می‌گرفت. در روشهای نوین آموزشی، مفهوم امتحان دارای نقش و اهمیتی به مراتب بالاتر از مفاهیم فوق است و برای هدفهای مهمتر و گسترده‌تری به کار می‌رود. در اصطلاح جدید مفهوم امتحان با ارزشیابی یکی است، زیرا هر دو به اندازه‌گیری آموخته‌های دانش‌آموزان مربوط‌اند. اگر یادگیری را تغییر در رفتار، بر اثر تجربه‌های آموزشی بدانیم امتحان عبارت است از اندازه‌گیری میزان تغییرات ایجاد شده در رفتار دانش‌آموزان بر اساس هدفهای تعیین شده در فعالیتهای آموزشی

امتحان به مفهوم علمی، نوع ارزشیابی است که بر اساس اصول معینی انجام می‌گیرد و در تعریف آن می‌توان گفت عبارت است از : تعیین میزان تغییرات حاصل در جنبه‌های خاصی از رفتار شاگرد در فواصل زمانی معین و در جهت نیل به هدفهای آموزش و پرورش.

با توجه به این تعریف از امتحان ملاحظه می‌شود که :

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۱- امتحان به گونه‌ای منظم با طرحی از پیش تعیین شده انجام می‌گیرد. اطلاعاتی که در این مورد جمع‌آوری می‌شود از راه اجرای آزمونها، مشاهده رفتار دانش‌آموزان، بررسی نمونه‌هایی از کارهای آنان و سایر روشها بدست می‌آید و نتایج حاصل به صورتهای کمی و یا کیفی و یا هر دو توصیف می‌شود.

۲- امتحان مستلزم قضاوت آگاهانه درباره اطلاعات بدست آمده بر اساس ملاکهای معین است. در اینجا آنچه که به عنوان ملاک داوری به کار می‌رود، همانا هدفهای هر درس است که باید به صورت رفتارهای قابل مشاهده و قابل اندازه‌گیری تعریف شوند.

بر حسب اینکه امتحان برای چه هدفی در نظر گرفته شود، به چهار نوع تقسیم می‌شود

۱. امتحان ورودی : پیش از شروع تدریس و به منظور آگاهی از سطح آمادگیها و یادگیریهای قبلی دانش‌آموزان انجام می‌گیرد.
  ۲. امتحان مرحله‌ای : به طور مستمر و همگام با تدریس و در پایان هر بخش از مطالب تدریس شده، انجام می‌گیرد.
  ۳. امتحان پایانی : در آخر هر ثلث یا نیمسال تحصیلی و در پایان هر مقطع تحصیلی انجام می‌گیرد و هدف عمده آن به دست آوردن ملاکی برای تعیین در ارتقای دانش‌آموزان می‌باشد.
  ۴. امتحان تحقیقی: معمولاً برای ارزیابی ثمربخشی روشهای تدریس، سنجش سطح کارآیی معلمان، بررسی انطباق برنامه و مواد آموزشی با استعدادهای دانش‌آموزان مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- همچنین امتحان بر حسب اینکه برای سنجش چه نوع مهارتی و یا کدام موضوع درسی به کار می‌رود به سه نوع تقسیم می‌شود :

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

الف. امتحان شفاهی : برای ارزیابی درس روخوانی فقط می توان از این امتحان استفاده کرد، ولی بسیاری از دروسی را که به صورت کتبی می توان ارزیابی کرد، از راه امتحان شفاهی نیز قابل ارزیابی است.

ب. امتحان کتبی : در مورد همه درسها به جز روخوانی و دروس عملی به کار می رود.

ج. امتحان عملی : برای سنجش مهارت دانش آموزان در کارهای عملی مانند نقاشی ورزش و . . . به کار می رود.

### اهداف امتحان :

۱- کمک به یادگیری دانش آموز : امتحان در دروسی که با رعایت اصول علمی ارزیابی انجام گیرد، اطلاعات مفیدی درباره میزان پیشرفت دانش آموزان در جهت هدفهای درسی و نیز شواهدی درباره نارساییهای یادگیری بعضی از دانش آموزان به دست می دهد.

۲- برانگیختن رغبت دانش آموزان به یادگیری : امتحان اگر بر اساس اصول صحیح انجام گیرد، یکی از بهترین روشها برای ایجاد و افزایش علاقه دانش آموزان به مطالعه و یادگیری است.

۳- تصمیم گیری برای شروع مراحل بعدی تدریس : چون یادگیری جریانی متوالی و به هم پیوسته است و موفقیت در هر مرحله مستلزم فراگیری و کسب مهارت در مراحل پیشین است، امتحان کمک می کند تا سطح آمادگی و پیشرفت دانش آموزان مشخص شود.

۴- اصلاح روش تدریس .

۵- ملاک ارتقای دانش آموزان و طبقه بندی آنها.

۶- کمک به دانش آموزان برای آشنایی با هدفهای درس.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۷- تصحیح نتایج و فعالیتهای دانش‌آموزان و ارایه بازخورد به آنها.

۸- کمک به یادگیری دانش‌آموزان.

۹- شناخت هر چه بیشتر توانمندیها و استعدادهای مختلف دانش‌آموزان.

۱۰- تأکید بر موضوعات و نکات عمدهٔ دروس.

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

**فصل سوم :**

**اضطراب امتحان و ماهیت آن**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

اضطراب امتحان یکی از اضطرابهای موقعیتی است که با عملکرد و پیشرفت تحصیلی میلیونها دانش‌آموز و دانشجو در مراکز آموزشی رابطه تنگاتنگ دارد. قدمت این مسئله به اندازه آزمونهایی است که برای ارزیابی عملکرد ساخته شده است. اسپیل برگر و همکاران مقالاتی را در مورد ماهیت اضطراب امتحان مربوط به پنج دهه قبل ذکر می‌کنند، اما مطالعه اضطراب به طور جدی از حدود چهار دهه قبل با مطالعه ساراسون و مندler که اکنون پژوهشگران مشهوری در زمینه اضطراب و یادگیری هستند، آغاز شد.

وین یک توجیه مبتنی بر توجه از اثرات بازدارنده اضطراب امتحان پیشنهاد می‌دهد. به این صورت که افراد دارای اضطراب امتحان بالا بر خلاف افراد دارای اضطراب امتحان پائین که اغلب به متغیرهای مرتبط با تکلیف توجه دارند به متغیرهای مرتبط با خود توجه می‌کنند به بیان دیگر، افراد دارای اضطراب امتحان در طی امتحان نگران و دلواپس هستند.

وین همچنین شواهدی را ذکر می‌کند که افراد دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با افراد دارای اضطراب امتحان پایین حواس پرتی بیشتری دارند و از خودشان ناراضی‌ترند.

این افراد وقتی که در یک موقعیت ارزیابی قرار می‌گیرند، از خود پاسخهای منفی و خود مدارانه‌ای نشان می‌دهند که موجب می‌شود گذشت زمان آهسته‌تر به نظر آید و در تکلیف در دست اختلال بوجود می‌آید.

اثرات منفی اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی در تحقیقات زیادی تأیید شده است.

علت عمده افت عملکرد این است که افراد دارای اضطراب امتحان نمی‌توانند به بخشهای مرتبط با تکلیف توجه کنند و افکار نامربوطی به ذهنشان خطور می‌کند که مانع از پیشرفت آنها می‌شود.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

پژوهشهای انجام شده توسط مندler واتسون و مارلت و واتسون نشان داد که افراد دارای اضطراب امتحان بالا در موقعیتهایی که عملکرد آنها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

الف. وقت بیشتری را صرف می‌کنند.

ب. در مورد عملکرد خود و اینکه دیگران چگونه عمل می‌کنند، نگرانند.

ج. در مورد گزینه‌های سئوالات اشتغال ذهنی دارند.

د. به موضوعاتی چون احساس عدم کفایت، انتظار تنبیه، از دست دادن ارزش و افزایش واکنشهای غیرارادی و جسمانی زیاد فکر می‌کنند.

لیبرت و موريس معتقدند که اضطراب امتحان مرکب از دو مؤلفه مهم نگرانی و هیجان‌پذیری است. مؤلفه نگرانی به صورت دلواپسی ذهنی در مورد عملکرد توصیف شده است. هیجان‌پذیری جنبه برانگیختگی غیرارادی اضطراب است. اثرات بازدارنده نگرانی بر عملکرد توسط محققان زیادی تأیید شده است. پژوهشگران معتقدند که مؤلفه هیجان‌پذیری کمتر احتمال دارد که در آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان بالا اختلال ایجاد کند، در حالی که مؤلفه نگرانی توجه بیشتری را می‌طلبد و مستقیماً به افت بیشتری در عملکرد منجر می‌شود.

وین معتقد است که اثرات بازدارنده ناشی از اضطراب امتحان را می‌توان با تقسیم توجه به خود و توجه به تکلیف تفسیر نمود. وین اظهار می‌دارد که عملکرد آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان بالا را می‌توان از طریق تمرکز توجه بر متغیرهای مرتبط با تکلیف و اجتناب از اشتغالات ذهنی در مورد خود ارزیابی، بالا برد. درمانهایی را باید طراحی کرد که مستقیماً مؤلفه نگرانی و سبک شناختی یا توجهی فرد دارای اضطراب امتحان بالا را مورد هدف و کنترل قرار می‌دهد.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

مک گیجی و همکارانش (۱۹۸۰) تصور می‌کنند علت اصلی اضطراب دانش‌آموزان و دانشجویان امتحانات است و حتی تفکر درباره امتحانات سبب ایجاد اضطراب و در نتیجه اختلال در پیشرفت تحصیلی و موفقیت درسی آنها می‌شود. این شرایط برای دانشجویی که علاقه‌مند به کسب موفقیت است بیش از دیگران ملاحظه می‌شود

امتحان در هر دوره و زمانی موجب پیدایش اضطراب و ترس در افراد است. خواه این امتحان مربوط به کلاس اول باشد یا مربوط به آزمایش کنکور سراسری. امتحان، امتحان است. خواه این امتحان مربوط به امتحان رانندگی باشد یا مصاحبه برای استخدام در شرکت یا مؤسسه‌ای. اضطراب، قبل از امتحان به سراغ انسان می‌آید. بسیاری از افراد شب امتحان خوابشان نمی‌برد، این شیوه تا خود جلسه امتحان ادامه دارد. بعضیها حالشان به هم می‌خورد و برخی مریض می‌شوند.

پژوهشهای اخیر در زمینه اضطراب امتحان حاوی دو نکته است که نشان می‌دهد عوامل دیگری به جز اضطراب بر نتایج عملکرد امتحان تأثیر می‌گذارد. نخست مطالعات هالروید و همکاران نشان می‌دهد که افراد دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با افراد دارای اضطراب امتحان پایین از نظر سطح برانگیختگی فیزیولوژیکی هم قبل از امتحان و هم در طی آن متفاوت نیستند. اما از نظر ارزیابی و تفسیری که از برانگیختگی می‌کنند، متفاوت هستند. برای مثال، هولندورث و همکاران دریافتند که آزمودنیهای مضطرب برانگیختگی خود را به صورت بازدارند معنی می‌کنند، در حالی که آزمودنیهای غیر مضطرب آن را به عنوان فرایندی برای اعمال تلاش بیشتر در امتحان تفسیر می‌کنند. از این رو تمرکز خودگوییهای افراد ممکن است به اندازه اضطراب در افراد مضطرب تعیین کننده باشد. نکته دیگر از ادبیات تحقیق در مورد اضطراب امتحان بدست آمده است این است که اگر چه درمان



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

اضطراب امتحان با استفاده از انواع روشها، به کاهش اضطراب منجر می‌شود، اما پژوهشها نشان می‌دهد که کاهش اضطراب همیشه با پیشرفت در عملکرد امتحان همراه نیست.

این فقدان همخوانی بین کاهش اضطراب و پیشرفت در عملکرد امتحان نشان دهنده این است که متغیرهای دیگری را باید در نظر گرفت.

هولند ورث و همکاران چهار نوع شناخت را که در عملکرد افراد بزرگسال دارای اضطراب امتحان مهم هستند مطرح نمودند :

الف. ارزیابیهای مثبت از عملکرد؛

ب. ارزیابیهای منفی از عملکرد؛

ج. افکار مرتبط با تکلیف ؛

د. افکار نامرتب با تکلیف؛

افکار مرتبط با تکلیف و ارزیابیهای مثبت از عملکرد، به عملکرد کمک می‌کنند و لذا تسهیل کننده تکلیف هستند، در حالی که افکار نامرتب با تکلیف و ارزیابیهای منفی به عملکرد آسیب می‌رسانند و لذا بازدارنده‌های تکلیف نامیده می‌شوند. افراد دارای اضطراب امتحان بالا گزارش می‌دهند که بیشتر از افکار بازدارنده تکلیف، از جمله مقایسه‌های اجتماعی نادرست و ناخوشایند در مورد عملکردشان (دیفن باحز، هولند ورث و همکاران و نیز افکار مرتبط با تکلیف در مورد فرار از موقعیت امتحان همکاران و ناتوانی در توجه و تمرکز استفاده می‌کنند. در مقابل، افراد دارای اضطراب امتحان پایین بیشتر گزارش می‌دهند که از خود آزمایشهای مرتبط با تکلیف و ارزشیابیهای مثبت استفاده می‌کنند.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

وین با استفاده از یک مقیاس اضطراب امتحان دریافت که کودکان دارای اضطراب امتحان بالا اشتغالات ذهنی خود را بهتر گزارش می دهند. با وجود این، محتوای این اشتغالات و رابطه آنها با عملکرد امتحان آزمودنی در امتحان بررسی نشده است. هاگتف مقایسه‌های اجتماعی آزمودنیها را در مورد عملکردشان (یعنی مرتبط با متن) با افکاری که به خود آزمون اشاره دارد (یعنی خارج از متن) مورد مقایسه قرار داد. فقط افکار مرتبط با متن به طور معناداری با عملکرد افراد در یک آزمون بلوغ ذهنی رابطه داشتند.

مطالعه هاگتف اولین مطالعه‌ای بود که شناخته‌های کودکان دارای اضطراب امتحان با عملکرد واقعی آنها مرتبط دانست. با این حال، این مطالعات اثرات بالقوه مشتبه‌کننده توانایی را حذف یا کنترل نکرده بود. کودکان دارای اضطراب امتحان بالا ممکن است کودکانی با توانایی پایین باشند که به علت سابقه شکستهای مکررشان دچار اضطراب امتحان می شوند. عملکرد ضعیف آنها ممکن است به علت توانایی پایین باشد تا اضطراب امتحان یا شناخته‌های بازدارنده.

مسأله متولوژیکی دیگر در مطالعه اضطراب امتحان مشتمل بر یک گروه کنترل برای مقایسه با آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان بالاست. بیشتر مطالعات، گروههای دارای اضطراب امتحان بالا و پایین را با هم مورد مقایسه قرار داده‌اند. با وجود این، افراد دارای اضطراب امتحان پایین ممکن است برای این منظور مناسب نباشند و به علت انگیزش پایین عملکرد ضعیفی داشته باشند. برای رفع این اشکال پیشنهاد شده است که از آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان متوسط به عنوان یک گروه مقایسه استفاده شود

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## ماهیت اضطراب امتحان :

ساراسون (۱۹۷۵) اضطراب امتحان را به این صورت تعریف می کند :

«نوعی اشتغال ذهنی که که با خود آگاهی، شک و تردید نسبت به خود و خود تحقیری مشخص می شود. این فعالیتهای شناختی هم بر رفتار آشکار و هم برواکنشهای فیزیولوژیکی تأثیر می گذارند . . . این رفتارها و فعالیتهای پنهان محصول تاریخچه گذشته فرد فرض می شود و به صورت واسطه‌ای بین تجربه و رفتار عمل می کند».

این اشتغال ذهنی توجه فرد را به خود جلب می کند و در عملکرد آن از طریق کاهش توجه نسبت به گزینه‌های مرتبط با یک تکلیف اختلال ایجاد می نماید و رمز گردانی و انتقال اطلاعات را مختل می کند. گفتن جملاتی به خود در طی یک امتحان مثل من کودن هستم یا ممکن است قبول نشوم، در توجه نسبت به یک تکلیف و حل مسئله اختلال ایجاد می کند. نگرانی، بدون تردید با توجه مرتبط است و از نظر هیجانی فعالیتهای شناختی را بر می انگیزاند دامنه شیوع اضطراب امتحان از ۱۰ تا ۳۰ درصد کل دانش آموزان است

دیگر پژوهشگران بر نقش شناخت در اضطراب امتحان نیز تأکید کرده اند. برای مثال، وین (۱۹۸۰) شواهدی را بدست آورده است که افراد دارای اضطراب امتحان بالا بیشتر از افراد دارای اضطراب امتحان پایین در مورد مطالب نامربوط با تکالیف خودگویی و اشتغال ذهنی دارند. هولندورث، گلازسکی، کرکلند، جونز فان نورمن خاطر نشان می سازند که افراد دارای اضطراب امتحان بالا بیشتر درگیر افکاری هستند که بر عملکرد آسیب می رساند (شناختهای بازدارنده تکلیف) و کمتر از افکاری استفاده می کنند که عملکرد را بهبود می بخشد (شناختهای تسهیل کننده تکلیف).

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

گرچه پژوهش در مورد بزرگسالان نشان داده است که افراد دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با افراد دارای اضطراب امتحان پایین بیشتر شناختهای بازدارنده تکلیف را گزارش می‌دهند و کمتر شناختهای تسهیل کننده تکلیف در حین امتحان دارند اما کودکان الگوی متفاوتی را نشان می‌دهند. همانند بزرگسالان کودکان دارای اضطراب امتحان بالا بیشتر با افکار بازدارنده تکلیف و خود ارزیابیهای منفی درگیر هستند؛ شگفت آنکه، کودکان دارای اضطراب امتحان بالا خود گویهای تسهیل کننده تکلیف را نیز گزارش می‌دهند

شواهد بسیار زیادی این دیدگاه را تأیید می‌کند که اضطراب امتحان بر عملکرد آسیب می‌رساند این افت عملکرد در تکالیفی در بیشترین حد است که فرد عملکرد را به عنوان شاخصی از توانایی‌های خود تلقی می‌کند یا آن را با دستیابی به موفقیت‌های مهم مرتبط می‌داند. وقتی که اضطراب امتحان به مؤلفه‌های نگرانی و هیجان‌پذیری تقسیم شده باشد، و مؤلفه نگرانی عامل افت عملکرد باشد، توجیه اشتغال ذهنی ناشی از اثرات اضطراب امتحان مورد تأیید قرار می‌گیرد.

شخص \* معنای محیطی \* اضطراب امتحان اهمیت ویژه‌ای دارد. پژوهشها نشان دهنده رابطه منفی بین اضطراب امتحان و عملکرد تنها در شرایط ترس از ارزیابی بالادست که خود تأیید کننده این معنای تعاملی است (زاتس و چاسین، ۱۹۸۵)

شیوع:

بر اساس برآورد پژوهشگران، سالانه حدود ۱۰ میلیون دانش‌آموز در سطوح دبیرستان و ۱۵٪ از دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند مطالعات در کشورهای غربی نشان داده‌اند که نمره‌های اضطراب امتحان در مدارس ابتدایی با افزایش سن، بیشتر می‌شود. همبستگی

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

اضطراب امتحان با سن، بیانگر این موضوع است که نمره‌های اضطراب امتحان در کودکان کوچکتر، پایین تر می‌باشد. واتسون معتقد است که آزمودنیهای بزرگتر، در آزمون اضطراب پیشرفت، نمره‌های بیشتری دریافت می‌کنند، در حالی که در آغاز تحصیل، ارتباط بین اضطراب و عملکرد، پایین می‌باشد اما هر چه کودکان به پایه‌های بالاتر می‌روند و سن آنها افزایش می‌یابد، این رابطه بیشتر می‌شود. به نظر می‌رسد که اضطراب امتحان بین سنین ۱۰ تا ۱۱ سالگی شکل می‌گیرد و ثبات می‌یابد و تا بزرگسالی تداوم می‌یابد

در ادبیات تحقیق در مورد اضطراب امتحان تفاوت‌های معناداری بین دو جنس، با چند استثناء گزارش شده است اغلب گزارش شده است که رابطه منفی بین اضطراب و عملکرد تحصیلی برای زنان بالاتر از مردان است؛ این رابطه در مورد مؤلفه نگرانی اضطراب امتحان بیشتر از مؤلفه هیجان‌پذیری بوده است. در امتحانات شفاهی این رابطه بین اضطراب امتحان و جنس مشاهده شده است..

گچسم گزارش می‌دهد که اضطراب امتحان بیشترین تأثیر منفی را بر عملکرد در میان مردان دارای توانایی متوسط در مقایسه با مردان دارای توانایی بالا و پایین دارد.

در میان زنان، بیشترین تأثیر منفی اضطراب امتحان برای دختران دارای توانایی بالا نشان داده شده است، در حالی که عملکرد دختران دارای توانایی پایین تأثیر مثبت دارد.

تویاس بین نوع اضطراب امتحان (تسهیل کننده / بازدارنده) و جنس دانش‌آموزان رابطه‌ای پیدا کرد. او دریافت که پسران بیشتر از دختران اضطراب تسهیل کننده دارند. زاتس و چاسین تأکید می‌کنند که زنان تمایل دارند تا عملکرد خود را از آنچه هست کمتر، و مردان بر عکس بیشتر، ارزیابی کنند. آنها

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

دریافتند در حالی که پسران دارای اضطراب امتحان بالا در شرایط استرس‌آمیز عملکرد ضعیفی نشان می‌دهند، دختران دارای اضطراب امتحان بالا بهتر عمل می‌کنند.

به نظر می‌رسد سطح اضطراب با ادراکات نقش جنسیتی مرتبط باشد. تولیاس نشان داد که درجه‌بندی خود کارآمدی با مردانگی رابطه مثبت و با زنانگی رابطه ندارد و لذا افراد مبتلا به اضطراب امتحان در برخی از ویژگیهای همراه با نقش جنسیتی مردانه نقایصی دارند. باس می‌گوید که نقش جنسیتی برای زنان با اضطراب اجتماعی همراه است اما برای مردان این چنین نیست.

نتایج متناقصی که در مورد روابط اضطراب امتحان و عملکرد و جنس گزارش شده است حاکی از آن است که این موضوعات نیاز به پژوهشها و بررسیهای بیشتری دارند. احتمالاً تفاوت‌های نقش جنسیتی در اضطراب امتحان تا حدی به ویژگیهای زمینه و بافت فرهنگی بستگی دارد.

### **تفاوت‌های فردی در زمینه اضطراب امتحان :**

تحقیقات متعددی هم در گروه‌های دانش‌آموزی و هم دانشجویی صورت گرفته است. ،

از یافته‌های جالب این قبیل بررسیها این بود که هم پیشرفت تحصیلی و هم هوش همبستگی منفی با اضطراب امتحان دارند

البته این قبیل یافته‌ها جهت رابطه علی را نشان نمی‌دهند. ممکن است اضطراب امتحان در دانش‌آموزان ناشی از این باشد که در گذشته کارکرد آنها در آزمون‌ها در سطح پائینی بوده است و به همین علت در موقعیتهای قبلی امتحان احساس شکست و ناکامی کرده‌اند . در تأیید چنین تفسیری می‌توان به این

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

یافته توجه کرد که در گروههایی با نمره‌های بالا در آزمون هوشی، همبستگی منفی بین سطح اضطراب و کارکرد آزمون ناپدید می‌شود

تردیدی نیست که اضطراب شدید و مزمن در یادگیری آموزشگاهی و تحول ذهنی زیان‌بخش است. بنابراین لازم است معلمان شرایط یادگیری را برای فراگیران پراضطراب مورد توجه قرار دهند، ساختار برنامه‌های تحصیلی در کلاسهای درس و مدارس با سطح اضطراب رابطه دارد.

محیطهای فراگیری و روشهای تدریس بدون ساختار می‌تواند برای کودکان پراضطراب دشواری بیافریند، اضطراب می‌تواند بر چگونگی (۱) دریافت اطلاعات (۲) پردازش اطلاعات و (۳) بازیافت اطلاعات پردازش شده اثر بگذارد.

در مورد مسئله اول دانش‌آموزان پراضطراب نیاز دارند بتوانند داده‌ها را مرور کنند. برای کمک به حل مسئله دوم آنان به مطالب سازمان یافته‌تر و با درجه دشواری کمتری نیاز دارند که نیازمند اتکای کمتر به حافظه دراز مدت باشد، برای کاستن از شدت مسئله سوم می‌توان به جای امتحان کلاسی به دانش‌آموزان پراضطراب امتحان خانه - برونی داد، با به جای یک امتحان واحد نهایی از آزمونهای متعددی که اضطراب‌زایی کمتری دارند، استفاده کرد.

بنابراین در امر یادگیری بیش از هر چیز باید به ویژگیهای ورودی عاطفی و شناختی دانش‌آموزان توجه داشت.

اگرچه تغییرات حاصل در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در یادگیری یک تکلیف معین تا حدودی متأثر از انگیزش دانش‌آموز و کیفیت تدریس است، اما تأثیرات ناشی از تفاوت‌های دانش‌آموزان در کسب پیش نیازهای تکلیف قابل ملاحظه است.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

بنابراین مسئله آمادگی دانش آموز هرچند ممکن است بدیهی فرض شود، بسیار قابل اهمیت است. هنوز هم در بسیاری از موارد دیده می شود که معلم از دانش آموز رفتاری را توقع دارد که از او ساخته نیست. باید به خاطر داشت که اگر دانش آموز برای یادگیری مطلبی آمادگی نداشته باشد، معلم هر چقدر در آموزش آن مطلب جدیت به خرج دهد موفق نخواهد شد.

با توجه به توضیحات بالا، رفتارهای ورودی رفتارهایی هستند که دانش آموز باید پیش از یادگیری جدید آنها را کسب کرده باشد. این رفتارها هم جنبه شناختی دارند، هم عاطفی و هم روانی - حرکتی. رفتارهای ورودی شناختی به یادگیری شناختی پیش نیاز اشاره می کنند، رفتارهای ورودی روانی - حرکتی، مهارت های حرکتی پیش نیاز یادگیری را شامل می شوند. رفتارهای ورودی عاطفی به علاقه، انگیزش و طرز برخورد یادگیرنده یا موضوع تازه دلالت می کند.

در آغاز درس سنجش به منظور اندازه گیری میزان تسلط یادگیرنده بر پیش نیازهای درس تازه ضروری است. پس از اجرای سنجش آغازین، اگر معلوم شد همه دانش آموزان پیش نیازهای شناختی و روانی - حرکتی ضروری درس را دارند، مطابق با اهداف آموزش و پرورش پیش می رود. اما با وجود تفاوت های فردی موجود، بین دانش آموزان ممکن است همه رفتارهای ورودی لازم را نداشته باشند که باید پیش از اقدام به آموزش مشکل را برطرف کرد.



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## فصل چهارم:

سبب‌شناسی اضطراب امتحان

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

قبل از پرداختن به مبحث سبب‌شناسی اضطراب امتحان باید این نکته را متذکر شد که افرادی که دارای اضطراب امتحان هستند معمولاً در موقعیت امتحان نیست که دچار اضطراب می‌شوند، بلکه در دیگر مواقع و موقعیتها نیز ممکن است حالات اضطراب را نشان دهند که می‌توان آنها را به صورت زیر فهرست بندی کرد (فلور پسکار، ترجمه حکمتی و همکاران)

۱. هنگام مطالعه و آماده شدن برای امتحان ؛

۲. شب قبل از امتحان و صبح روز امتحان ؛

۳. هنگام حرکت به طرف محل امتحان و ورود به جلسه؛

۴. هنگام شروع امتحان، در حین امتحان و پس از آن ؛

۵. زمان انتظار برای اخذ جواب امتحان ؛

۶. هنگام گفت و گو درباره امتحان ؛

۷. هنگام ثبت‌نام برای امتحان ؛

کلیه عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان را می‌توان در یک طبقه‌بندی کلی به سه دسته عوامل فردی و شخصیتی، عوامل آموزشی و جامعه‌ای، عوامل خانوادگی تقسیم‌بندی کرد.

عوامل فردی و شخصیتی :

در مورد عوامل فردی و شخصیتی مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان به عوامل زیر می‌توان اشاره کرد :

۱. اضطراب عمومی. بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی که یک خصیصه و صفت شخصیتی

است و در افراد مختلف میزان آن متفاوت است، رابطه وجود دارد. از جمله تحقیقاتی که این رابطه را

تأیید می‌کند، می‌توان به پژوهش کال و همکاران اشاره کرد. در این پژوهش کودکانی که والدین آنها

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

از هم جدا شده بودند. مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که این کودکان در مقایسه با کودکانی که با هر دو والد خود زندگی می‌کردند، نمره‌های تحصیلی پایین‌تری داشتند. و اضطراب عمومی و اضطراب امتحان بیشتری گزارش نمودند. پژوهش دیگری نیز توسط همبری صورت پذیرفته است که بیانگر همبستگی مثبت معنادار بین این دو سازه روان‌شناختی در بین دانش‌آموزان پایه‌های اول تا دوازدهم و دانشجویان دانشگاه می‌باشد. این همبستگی در دانش‌آموزان قوی‌تر گزارش شده است.

۲. عزت نفس. عزت نفس میزان ارزش و اعتباری است که یک فرد در زمینه‌های مختلف زندگی، به ویژه خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و جسمانی، برای خود قایل است. افراد دارای عزت نفس بالا توانایی برخورد شایسته با امتحان و مشکلات آن را در خود می‌بینند، تحت تأثیر تغییرات محیط قرار نمی‌گیرند و به توانایی‌های خود اطمینان دارند. در مقابل، افراد دارای عزت نفس پایین به دلیل عدم اعتماد و اطمینان به تواناییهای خود در موقعیتهای اجتماعی، عملکرد ضعیفی را ارایه می‌دهند. فرنج معتقد است از آنجا که عزت نفس کودک زمینه و اساس ادراک وی از تجارب زندگی را فراهم می‌سازد، دارای ارزش ویژه‌ای است. شایستگی عاطفی - اجتماعی که از خود ارزیابی مثبت منتج می‌شود، می‌تواند بعنوان سپر یا نیرویی در مقابل اضطراب و مشکلات خطیر آینده به کودک کمک کند. وقتی که دانش‌آموزان خود را دست‌کم بگیرند و به توانایی‌های خود اعتماد نکنند، در آنها اضطراب به وجود می‌آید. آنان فکر می‌کنند که از عهده حل مسایل بر نمی‌آیند. خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و در این مقایسه توانایی‌های دیگران را بر قابلیت‌های خود ترجیح می‌دهند.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

آنها خود را بیش از امتحان در مدار توجه قرار می‌دهد، در خود ایجاد انگیزه نمی‌کنند، خود پنداره منفی پیدا می‌کنند. این دانش‌آموزان خود رهنمون نیستند، با کوچکترین دگرگونی در موقعیت امتحان خود را می‌بازد و نمی‌توانند سازگاری حاصل نمایند. ماهانی رابطه عزت نفس با اضطراب عمومی و اضطراب امتحان را در پایه‌های چهارم تا هشتم مورد بررسی قرار داد و ضرایب همبستگی منفی معنی‌داری بین نمره‌های مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت با مقیاس اضطراب امتحان کودکان ساراسون و نمره‌های مقیاس اضطراب عمومی کودکان ساراسون بدست آورد. همچنین ضرایب همبستگی منفی معنی‌داری بین مقیاس عزت نفس با نمره‌های مقیاس اضطراب عمومی در هر یک از سطوح کلاسی (چهارم تا هشتم) بدست آمد. علاوه بر آن ضرایب همبستگی منفی معنی‌داری بین مقیاس عزت نفس با نمره‌های مقیاس اضطراب عمومی در دختران و پسران گزارش شد.

۳. هوش. هوش یک توانایی ذهنی و شناختی است که نقش عمده‌ای در کلیه رفتارهای فعالیتها، اندیشه‌ها و عواطف و هیجانهای آدمی ایفا می‌کند. مطالعات مختلف از جمله پژوهشهایی که ساراسون و همکاران (۱۹۸۰) انجام داده‌اند نشان می‌دهد که بین هوش و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد. کودکان با سطوح هوش مختلف از نظر تجربه اضطراب امتحان متفاوت هستند. کودکان دارای بهره هوشی متوسط در مقایسه با کودکان بهره هوشی بالا و پایین از اضطراب ناتوان کننده تری رنج می‌برند.

۴. ارزیابی شناختی. اغلب دیده شده است دانش‌آموزانی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند افکاری منفی و غیر واقع بینانه از خود دارند، خود را آدم لایق و شایسته‌ای نمی‌دانند، به شدت از شکست می‌ترسند، نمره بالا نگرفتن را با شکست برابر می‌دانند و همه چیز را در گرو برنده شدن و موفق شدن

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

می‌پندارند. اصولاً تصویر ذهنی و ارزیابی شناختی هر فرد با موفقیت و شکست او رابطه دارد. به نظر می‌رسد که افراد خوشبین در زندگی و تحصیلات خود موفقیت بیشتری کسب می‌کنند. هنگامی که شخص امتحان می‌دهد داشتن احساس و تفکر مثبت و خوشبینانه می‌تواند موجب موفقیت او شود. در واقع این اضطراب نیست که به طور مستقیم به کاهش عملکرد و نمره پایین فرد در یک آزمون منجر می‌شود، بلکه افکار نامربوطی که اضطراب بدنبال خویش می‌آورد عامل اصلی این مسئله است.

۵. عدم آمادگی کاهش اضطراب امتحان به خاطر نداشتن آمادگی کافی امتحان‌دهنده است به گونه‌ای که هر اندازه میزان آمادگی پایین‌تر باشد، اضطراب شدیدتر خواهد بود.

در واقع فردی برای اینکه بتواند مطالبی را یاد بگیرد باید آمادگی کافی داشته باشد. همین آمادگی برای امتحان نیز ضروری است. اگر دانش‌آموزان احساس کنند که آمادگی بسیار کمی برای امتحان دارند عملکرد ضعیفی را از خود نشان خواهند داد.

آمادگی کافی برای امتحان بسیار ضروری است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند اگر اطلاعات مورد لزوم را در اختیار داشته باشند، می‌توانند به خوبی از عهده امتحان برآیند. تحقیقاً خود آماده شدن برای امتحان، یعنی اطلاع کافی از مطالبی که در جلسه امتحان مورد لزوم است و آمادگی کافی در جلسه امتحان در کسب موفقیت بسیار مؤثر است. ولی اطلاع از خصوصیات و ضوابط امتحان، یعنی آشنا بودن با دستورالعمل و شکل امتحان نیز، موضوعی ضروری است

دانستن نوع سئوالات و جزییاتی که باید پاسخ داده شوند و نکاتی که در آماده شده برای امتحان به شخص کمک می‌کنند (مانند مطالعه کتاب، جزوه، تمرینات مربوط به امتحان و استفاده از نوار ضبط صوت و غیره) قابل توجه است.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۶. توجه و تمرکز. برخی از صاحب‌نظران معتقدند که بازدهی و عملکرد دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا به میزان زیادی به کیفیت توجه و تمرکز آنان در خلال امتحان مربوط می‌شود. فرد مضطرب به علت توجه به تشویش و نگرانی خود در هنگام امتحان به محتوای اصلی امتحان توجه کمتری می‌نماید و این مسئله به عملکرد وی منجر می‌شود. ۷. روشهای مطالعه نادرست. اغلب تصور می‌شود که برای یادگرفتن مطالب، اگر از روی متنی چند بار خوانده شود، مطالب در حافظه محفوظ می‌ماند و هنگام انجام امتحان به یاد می‌آیند. در صورتی که این تصور صحیح نمی‌باشد، زیرا حتماً شنیده‌اید که برخی از دانش‌آموزان می‌گویند (من تمام کتاب را خوانده‌ام ولی نمی‌دانم چرا به خوبی از عهده امتحان بر نیامده‌ام و علت آن را نیز نمی‌دانم) به هر حال، برای انجام یک امتحان رضایت‌بخش فقط خواندن و حفظ کردن کافی نیست و باید از تمرینهای مختلف مثل تمرین فکر کردن و تمرین به خاطر آوردن اطلاعات استفاده کرد.

مطالعات و پژوهشهای بسیاری نشان داده است که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین یا اندک به طور معناداری کمتر از روشهای علمی و درست مطالعه استفاده نمی‌کنند و در این زمینه مهارت بسیار پایینی دارند. بر این اساس پژوهشگرانی چون اسپیل‌برگر و همکاران معتقدند که کاهش اضطراب امتحان به تنهایی برای بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کافی نیست، بلکه به طور همزمان لازم است که عاداتها و روشهای مطالعه دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان اصلاح گردد.

۸. انتظارات دانش‌آموز. یکی از عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی، تصور و برداشت دانش‌آموز از توانایی خود در هر درس و انتظار موفقیت در آن درس است. افراد دارای اضطراب امتحان به

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

موقعیتهای ارزیابی کننده با انتظارات بدبینانه پاسخ می دهند، اما افراد غیر مضطرب، در موقعیتهای ارزیابی مشابه، با اطمینان و اعتماد بیشتری عملکرد تحصیلی خود را تسهیل می سازند.

۹. تعمیم تجارب امتحانی گذشته به موقعیتهای امتحانی جدید. موقعیتهای تجربه های ناموفق قبلی و تعمیم آنها به امتحان و موقعیت فعلی در دانش آموزان ایجاد اضطراب می نماید. گاهی دانش آموزان فکر می کنند که در گذشته نتوانسته اند رضایت والدین یا معلمان را به دست آورند و در نتیجه یک نوع احساس تقصیر و رنجش در آنها بوجود می آید که زمینه ساز بروز اضطراب می گردد.

۱۰. آشنا نبودن دانش آموزان به جلسه امتحان، نوع امتحان و نحوه سئوالات.

### عوامل آموزشی و جامعه ای :

در عوامل آموزشی و جامعه ای مؤثر در اضطراب می توان به موارد زیر اشاره کرد :

۱. انتظارات معلمان. انتظارات متناسب با وضعیت دانش آموزان و انتظارات واقع گرایانه معلم از دانش آموز در پیشرفت تحصیلی او نقش مهمی دارد. معلمان باید از دانش آموزان انتظار داشته باشند که بیش از پیش عملکرد خود را بهبود بخشند، اما هرگونه انتظار نابجا می تواند به فشار روانی و در نتیجه اضطراب در دانش آموزان منجر گردد. نداشتن شناخت کافی معلم از دانش آموز و توانایی های وی، ممکن است شرایط نامطلوبی در کلاس و امتحان برای دانش آموز به وجود آورد. همچنین ممکن است

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

انتظارات و توقعاتی را در معلم موجب گردد که اگر خارج از توان دانش‌آموز باشد، باعث بروز اضطراب در وی می‌شود.

علاوه بر این، رابطه معلم و دانش‌آموز باید چنان باشد که به او احساس ایمنی و اعتماد به نفس بدهد، موقعیت کلی کلاسی باید به گونه‌ای باشد که کودکان آرامش فکر ببخشند و صمیمیت بیشتری بین معلم و دانش‌آموز به وجود آورد. عامل ترس و اضطراب به هیچ‌وجه نباید به منظور اداره کلاس و امتحان به کار برده شود، زیرا موجب افزایش احساس اضطراب و ناامنی در کودک می‌شود و بر مشکلات او در کلاس و امتحان خواهد افزود.

۲. رقابت. می‌توان تخمین زد که در کشور ما یکی از عوامل مهم اضطراب امتحان، رقابت نادرستی است که بین دانش‌آموزان وجود دارد و خواسته و ناخواسته، آگاهانه و ناآگاهانه توسط معلمان، خانواده‌ها و جامعه نیز بعضاً مورد تشویق قرار می‌گیرد. خانواده‌ها و معلمان گرامی باید بدانند که اگر ما یک دانش‌آموز با معدل ۱۵ و از نظر روانی و عاطفی و جسمانی سالم داشته باشیم، بهتر است از اینکه دانش‌آموزی داشته باشیم که معدلش ۱۹ است اما انواع و اقسام مسایل و مشکلات عاطفی و روانی را دارد. اگر قرار باشد که آن ۴ نمره افزایش در معدل به قیمت آسیب به ساختمان وجودی و شخصیت عاطفی دانش‌آموزان تمام شود، قطعاً هر عقل سلیمی حکم خواهد کرد که به صلاح نیست. رقابت به معنای نادرست آن، یعنی صعود یک نفر و سقوط دیگری، دارای پیامدها و عوارض زیانباری است. رقابتی که در آن مشارکت مساعی و همکاری نباشد و لحظه لحظه زندگی دانش‌آموزان را به اضطراب و تشنج تبدیل کند، هرگز شیوه پسندیده‌ای نیست.



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

امروزه اعتقاد بر این است که هیچ فردی در آفرینش کاملاً مثل هم نه آفریده شده است (حتی دوقلوهای همسان) و نه آفریده خواهد شد. یعنی تفاوت‌های فردی بسیاری بین افراد از نظر رفتار، افکار و حالات عاطفی، روانی و جسمانی وجود دارد. حال که چنین است چرا باید با شرایط نابرابر و متفاوت، دانش‌آموزان را در جدال و ستیزی که فرجامش انواع اختلالات روانی و عاطفی است بکشانیم. از سوی دیگر تفاوت‌های درون فردی نیز وجود دارد. یعنی یک فرد در همه زمینه‌ها، تواناییها، قابلیت‌ها و علایق یکسانی ندارد، مثلاً در ریاضی ممکن است قوی باشد اما در تاریخ ضعیف و یا برعکس.

سلامت روانی و عاطفی هر فردی حداکثر اهمیت را دارد و برای این منظور باید همواره تفاوت‌های درون فردی و بین فردی را در نظر داشت و از ایجاد رقابت‌هایی که در آن شرایط و امکانات، تواناییها و علایق دانش‌آموزان متفاوت است و یا تعیین اهداف و انتظاراتی که نیل به آنها بسیار سخت و یا بعضاً محال است اجتناب کرد.

۳. سیستم آموزشی حاکم بر مدارس. مطالعات نشان داده است که با افزایش پایه‌های تحصیلی، میزان شیوع اضطراب امتحان به جای اینکه به دلیل افزایش تجربه دانش‌آموزان در امتحان، کاهش یابد، افزایش می‌یابد به سخن دیگر، میزان شیوع اضطراب امتحان در مقطع ابتدایی کمتر از راهنمایی و در راهنمایی کمتر از دبیرستان است و بالاخره در کنکور به اوج خود می‌رسد و تا چند سال نخست دانشگاه تداوم می‌یابد. نتیجه‌گیری آنکه دانش‌آموزان در ابتدا از امتحان اضطراب شدید ندارند، اما این شیوه برخورد معلمان مریبان و والدین و ارزش بیش از حد قایل شدن برای امتحان و تأثیر سرنوشت‌سازی که برخی از امتحانات بر زندگی دارد، است که عامل اساسی در ایجاد، شکل‌گیری و

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

افزایش اضطراب امتحان می‌باشد. از این رو، چنانچه نظام آموزشی ما به سویی حرکت کند که از روشها و شیوه‌های دیگری به جز امتحان در ارزشیابی استفاده شود و برنامه‌ریزیها به گونه‌ای باشد که هنگام تحصیل در دبیرستان و اواخر آن تکلیف هر دانش‌آموز از نظر تحصیلی و شغلی به میزان زیادی مشخص شده باشد و ما شاهد شرکت میلیونی داوطلبان در کنکور نباشیم اضطراب امتحان کاهش خواهد یافت.

شعبانی در این مورد می‌گوید: (متأسفانه وقتی سخن از فعالیتهای آموزشی بعد از تدریس مانند امتحان و ارزشیابی به میان می‌آید، نوعی غرور در شخصیت معلم و نگرانی و اضطراب در چهره دانش‌آموزان به وضوح مشاهده می‌شود. مفاهیم مختلف ارزشیابی در اغلب مواقع برای دانش‌آموزان همراه با ترس و اضطراب است، زیرا در آنها معنی شکست یا موفقیت را بیدار می‌کند. و به علت طرز تلقی و عملکرد غلط بسیاری از معلمان، امتحان و ارزشیابی مانند غولی وحشتناک در سراسر نظام آموزشی جامعه ما سایه افکنده است. معلم همواره از امتحان و ارزشیابی بعنوان یک ابزار قدرت استفاده می‌کند و با ایجاد زمینه‌های نامطلوب آموزشی نوعی نگرانی و وحشت از امتحان را در اذهان دانش‌آموزان بیدار می‌کند. در حالی که امتحان و ارزشیابی همچون سایر فعالیتهای دیگر آموزشی است و برای معلم یا گیرنده مشخص می‌سازد که تا چه حد به هدفهای آموزشی قایل آمده‌اند)

۴. نوع درس. میزان اضطراب دانش‌آموزان در همه دروس یکسان نیست، نتایج اغلب مطالب حاکی از آن است که اضطراب امتحان دانش‌آموزان در دروس اختصاصی و اصلی بیشتر از دروس عمومی است. از این مطلب می‌توان این نتیجه را گرفت که بین میزان اضطراب امتحان و دشواری درس رابطه معناداری وجود دارد. دروس سخت‌تر نظیر ریاضیات، هندسه و فیزیک یا شیمی با اضطراب امتحان

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

همبستگی بیشتری نشان می‌دهند، یعنی هرچه درس سخت‌تر باشد، فرد اضطراب امتحان بالایی را گزارش می‌دهد. البته باید اضافه نمود که مطالعات تریون همچنین نشان داده است که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین در امتحانات دشوار عملکرد بهتری را در مقایسه با امتحانات آسان نشان می‌دهند، در حالی که عملکرد دانش‌آموزان دارای اضطراب متوسط برعکس این است و بالاخره دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا هم در امتحانات دشوار و هم آسان عملکرد پایین‌تری دارند.

۵. موقعیت و مراقبان امتحان. عامل دیگری که می‌توان موجب اضطراب امتحان شود محیط و موقعیت امتحان و مراقبان آن است. زمانی که دانش‌آموزان در یک موقعیت امتحان ناآشنا با مراقبان ناآشنا قرار می‌گیرند، اضطراب امتحان بیشتری را تجربه می‌کنند و عملکردشان پایین‌تر می‌شود. موقعیت و مکان امتحان همچنین باید از نظر نور، فضای فیزیکی و سر و صدا مناسب باشد. برخی از مراقبان در جلسه امتحان همانند پلیس درصدد دستگیر کردن دانش‌آموزان متقلب هستند و این خود اضطراب امتحان را در برخی از دانش‌آموزان تشدید می‌کند. از نظر تربیتی این بدگمانی و سوءظن آثار زیانباری بر شخصیت دانش‌آموزان به همراه دارد. بالاخره اگر موقعیت و مکان امتحان از نظر فیزیکی و انسانی مشابه به موقعیت تدریس و مطالعه باشد، علاوه بر اینکه دانش‌آموزان نمرات بالاتری به دست می‌آورند و مطالب راحت‌تر به خاطرشان می‌آید، اضطراب امتحان کمتری را نیز تجربه می‌کنند. بر این اساس بهترین مکان امتحان همان کلاس درس است.

۶. دیگر عوامل جامعه‌ای مؤثر بر اضطراب امتحان می‌توان به مدرک‌گرایی، تأکید بر ممتاز بودن و نمره ۲۰ بدست آوردن، سیاستهای غلط آموزشی، و این تفکر که همه چیز به دانشگاه ختم می‌شود و... اشاره نمود.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## عوامل خانوادگی :

در دسته سوم عوامل مؤثر در اضطراب امتحان، یعنی عوامل خانوادگی، می توان به شیوه تربیتی والدین، انتظارات آنها، جو عاطفی حاکم بر خانواده، ویژگیهای شخصیتی والدین و طبقه اجتماعی - اقتصادی اشاره کرد.

کودکان وقت و انرژی زیادی را در محیط خانواده صرف می کنند. در خانواده ها معمولاً والدین از روشهای تربیتی مختلفی برای تربیت فرزندان خود استفاده می کنند. روشهای تربیتی آمرانه و مستبدانه با ایجاد اضطراب عمومی در فرزندان به صورت کلی و اضطراب امتحان به صورت اختصاصی همراه است. جو و فضای عاطفی حاکم چنان که متشنج و مسموم باشد، ذهن و جسم کودک و نوجوان را مضطرب و آشفته می کند و انواع اختلالات رفتاری را در آنها به وجود می آورد. چگونه می توان در خانواده ای که در آن بین پدر و مادر یا دیگر اعضای خانواده مشاجره یا نزاع و اختناق حاکم است دانش آموز آن خانواده در کلاس درس یا جلسه امتحان و یا اصولاً هر موقعیت دیگر بدون اضطراب باشد. او در هنگام امتحان باید سئوالات امتحانی را بخواند و پاسخ دهد، اما بدیهی است که هجوم صحنه ها و تصاویر مشاجرات خانوادگی که دایم در ذهنش تداعی می شود، اجازه چنین کاری را نخواهد داد.

گاهی سخت گیری بیش از حد والدین و شیوه انضباطی خشک و انعطاف ناپذیر آنها علت اساسی ایجاد اضطراب در دانش آموزان است. والدینی که تمام آنچه خود به آن نرسیده اند و از آن زاویه احساس حقارت می کنند، می خواهند آنها را در وجود فرزندانشان بیابند، انتظارات و توقعات سطح بالایی از آنها دارند و جرقه ها و زمینه های اضطراب ر در کودکان را به آتشیهای شعله ور و فروزان تبدیل می کنند.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

سarasون و همکاران معتقدند که اضطراب امتحان یک ویژگی شخصیتی است که در تعامل والدین با کودک گسترش می‌یابد. آنها اضافه می‌کنند که والدین کودکان دارای اضطراب امتحان بالا، تمایل دارند که نیاز کودکان به ایمنی و آرامش روانی را نادیده بگیرند و از کمک مفید به حل مسایل و مشکلات آنها کوتاهی می‌ورزند.

گاهی مقایسه‌های بی‌مورد و نابجایی که والدین در مورد فرزندان خویش با دیگران می‌کنند و از این طریق دایم احساس حقارت و ضعف و زبونی را در آنها پرورش می‌دهند، علت عمده اضطراب دانش‌آموزان است.

بالاخره، برخی مطالعات بین طبقه اجتماعی و اقتصادی خانواده و میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه پیدا کرده‌اند. برای مثال، اسپانر با پژوهشی که در این مورد انجام داده است نتیجه می‌گیرد که دانش‌آموزان دارای وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین در آزمون اضطراب امتحان نمرات بالایی می‌گیرند و افت تحصیلی بیشتری نشان می‌دهند. اگر بخواهیم دلایل این مسئله را بررسی کنیم باید بگوئیم که در خانواده‌های طبقه پایین والدین نمی‌توانند تشویق و ترغیب‌های مناسبی برای تلاش فرزندان‌شان فراهم کنند، و بیشتر آنها را مورد تنبیه قرار می‌دهند و از روشهای سخت‌گیرانه استفاده می‌کنند. میزان فشار روانی و تنش بیشتری را هم والدین و هم فرزندان باید تحمل کنند.

همه این عوامل می‌توانند در ایجاد و افزایش اضطراب امتحان نقش داشته باشند

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## فصل پنجم

### مدلها و نظریه‌های اضطراب امتحان

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۱- وین (۱۹۷۱) نظریه توجهی - شناختی را برای تبیین چگونگی تأثیر اضطراب امتحان بر عملکرد مطرح ساخت. افراد دارای اضطراب امتحان، توجه خود را به فعالیتهای نامرتب با تکلیف، اشتغالات فکری همراه با نگرانی، انتقاد از خود و نگرانیهای جسمانی معطوف می کنند و در نتیجه توجه کمتری بر تلاش و کوششهای تکلیف مدار دارند که موجب کاهش عملکرد آنان می گردد. بر اساس مدل یا نظریه توجهی - شناختی، افراد دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با افراد دارای اضطراب امتحان پائین. به ویژه در زمانی که با تکالیف دشوار مواجه می شوند و امتحانها تحت شرایط استرس آمیز و ارزیابی کننده انجام می شوند، عملکرد ضعیف تری از خود نشان می دهند.

۲- بر طبق مدل اضطراب موقعیت - خصیصه، اضطراب امتحان شکلی از اضطراب موقعیتی خصیصه ای است افراد دارای اضطراب امتحان بالا در موقعیتهای امتحان و ارزیابی، به طور هیجانی پاسخ می دهند و نگرانی آنها با عوامل آشکار ساز موقعیتی ظاهر می شود. از این رو هیجان پذیری و نگرانی هر دو موجب کاهش عملکرد می شوند.

۳- مدل تداخل. بر اساس این مدل، اضطراب امتحان، یادآوری آموخته های قبلی را مغشوش ساخته و به این طریق عملکرد فرد را مختل می سازد.

۴- مدل کمبودها. بر اساس این مدل، علت پایین بودن نمره های امتحانی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان عاداتهای مطالعه نامناسب و ناکافی و یا چگونگی مهارتهای امتحان دهی آنها است، طبق این

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

مدل اضطراب امتحان باعث عملکرد ضعیف نمی‌گردد، بلکه عکس آن صحت دارد. یعنی اطلاع و آگاهی از عملکرد ضعیف در گذشته موجب اضطراب امتحان می‌شود.

۵- مدل نقص و کمبود دوگانه تبیین جامع‌تری برای عملکرد ضعیف افراد دارای اضطراب امتحان ارائه می‌دهد. طبق این مدل، کیفیت عملکرد امتحان، ضرورتاً فقط به نقایص و کمبودهای توجهی مربوط نمی‌شود، بلکه نقص در رفتار مطالعه با کمبود در مهارت‌های امتحان‌دهی، می‌تواند دلیل خوبی برای عملکرد ضعیف باشد.

از این رو، عملکرد ضعیف افراد دارای اضطراب امتحان بالا، تا اندازه‌ای می‌تواند مربوط به شایستگی و صلاحیت انجام امتحان باشد و تا حدی هم ناشی از عملکرد پایین و افکار نامرتبط با تکلیف باشد. یافته‌های قبلی پژوهشگران مختلف را تشویق کرده است تا مدل‌های جامع‌تری از اضطراب امتحان ارائه دهند هدف این مدل‌ها شناسایی متغیرهایی است که بر عملکرد به طور مستقیم یا غیر مستقیم تأثیر می‌گذارد تا :

الف- اقدامات مشاوره‌ای با توان بیشتری برای تسهیل عملکرد امتحان گسترش یابد ؛

ب- عوامل مهم اضطراب امتحان دانش‌آموزان به منظور طراحی طرح‌های درمانی انفرادی مشخص شود.

به نظر می‌رسد از این رویکردها، مدل مایکنبام و باتلر بدون واسطه قابل استفاده است، چرا که مؤلفه‌های آن بر شواهد موجود مبتنی است و مستقیماً با عملکرد امتحان مرتبط است. در مدل آنها چهار گروه از متغیرها وجود دارد :

الف- محتوا و الگوپردازی خودگوییهای پنهان ؛



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

ب- ساختارهای شناختی که نشان‌دهنده معنای ذهنی دانش‌آموزان از ارزیابی تحصیلی است و ممکن است با خودگوییهای آنها در رابطه باشد.

ج- مهارتهای مسئله. نظیر مهارتهای مطالعه و مهارتهای امتحان‌دهی

د- واکنش نسبت به موقعیتهای امتحانی و پیامدهای آن نظیر اضطراب و احساسهای بدنی که در طی یک امتحان به طور ذهنی ادراک می‌شود و اسناد علی در مورد نمرات بعد از یک امتحان؛

گلاسی و همکاران رابطه بین تفاوت در اضطراب امتحان و تفاوت در خودگوییهای معنای ذهنی، اضطراب و برانگیختگی ذهنی را در طی یک امتحان کلاسی واقعی مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج مطالعه آنها نشان داد که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین، خودگوییهای منفی بیشتری نشان می‌دهند، به معنای و تفاسیر منفی در مورد امتحانات بیشتر متوسل می‌شوند و خلق مضطرب‌تر و احساسهای بدنی بیشتری را که نشان‌دهنده برانگیختگی است گزارش می‌دهند.

گرچه این نتایج با مدل مایکنام همخوان است، اما چندین سؤال در مورد رابطه مؤلفه‌های مختلف با عملکرد امتحان و لذا اهمیت نسبی آنها در طرح درمانهای اضطراب امتحان، بدون پاسخ مانده است. نخست. چه نوع خاصی از راهبردهای امتحان‌دهی در تسهیل اضطراب امتحان نقش دارد؟ مطالعه گلاسی و همکاران ارزیابی مؤلفه‌های برگرفته شده از مقوله مهارتهای حل مسئله را در بر نداشت. رابطه مهارتهای مطالعه با عملکرد تحصیلی تأیید شده است. با این حال، در مورد ارتباط راهبردهای امتحان‌دهی با نتایج عملکرد اطلاعات کم است. گلاسی و همکاران وقتی تاریخچه عملکرد امتحان را تحلیل کردند، دریافتند که معدل نمرات قبلی و نه سطح اضطراب امتحان، با عملکرد رابطه دارد. آنها

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

از این مسئله نتیجه گیری می کنند که متغیرهای برگرفته شده از مقوله مهارتهای حل مسئله (معدل نمرات احتمالاً مهارتهای تحصیلی قبل را منعکس می کند) ممکن است برای پیشرفت واقعی عملکرد امتحان مهمتر باشد. یافته های کرکلند و هولندورث و براچ شواهدی را از رابطه بالقوه بین راهبردهای امتحان دهی و عملکرد تحصیلی نشان می دهد. در هر مطالعه، دانش آزمودنیها از اثربخشی راهبردهای امتحان دهی با استفاده از شاخص متفاوتی ارزیابی شد و در هر دو مورد سطح دانش با دستیابی به نمرات بالاتر رابطه مثبت داشت. با این حال، در این مطالعات ارزیابی فقط مشتمل بر بازشناسی راهبردهای عمومی امتحان دهی بود که با سؤالات خاصی از موارد درسی رابطه نداشت. در نتیجه تا امروز پژوهشهای ارزیابی مستقیمی از رابطه بین اثربخشی راهبردهای امتحان دهی به کار گرفته شده توسط دانش آموزان و نمرات امتحانی بالاتر، به عمل نیاورده اند.

دومین سؤال بدون پاسخ عبارت است از درجه ای که برخی از مؤلفه ها در مدل مایکنبام و باتلر به طور مستقیم یا غیرمستقیم با عملکرد امتحان رابطه دارد. آیا متغیرهایی چون خودگوییهای منفی و اضطراب ذهنی با عملکرد پایین در امتحان مستقیماً رابطه دارد یا بیشتر احتمال دارد که پیامد فرایندهای دیگری باشد که مستقیماً با عملکرد ناکافی رابطه دارند؟

از آنجا که مطالعه گلاسی و همکاران عمدتاً به رابطه بین سطح اضطراب امتحان و تفاوت در متغیرهای مربوطه، و نه اینکه چگونه مؤلفه های خاصی با عملکرد امتحان رابطه دارد می پردازد. بر اساس شاخصهای عملکرد غیرآزمایشگاهی شواهد کمی وجود دارد تا این مسئله را روشن سازد. علاوه بر این یافته های تحقیقی نیز که در این مورد وجود دارد متناقض است.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

دیفن باخر گزارش می‌دهد که یافته پایداری از رابطه منفی بین نمرات آزمودنی در ماده‌های نگرانی، سیاهه نگرانی - هیجان‌پذیری و عملکرد در آزمونهای تحقیقی مختلف وجود دارد. در مقابل گلاسی و همکاران دریافتند که :

الف- هیچ‌گونه همبستگی بین تعداد خودگوییهای مثبت یا منفی برای آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان بالا یا پایین و عملکرد امتحان آنها وجود ندارد.

ب- تمرکز افکار منفی آزمودنیهای مضطرب بالا بیشتر بر جنبه‌های افکار منفی تجربه امتحان‌دهی متمرکز است تا افکار خود تخریبی یا نگرانی در مورد ارزیابی دیگران.

نتیجه‌گیری از مباحث فوق این است که نظریه‌پردازان مختلف بر اهمیت در نظر گرفتن اضطراب امتحان به عنوان یک مشکل چند وجهی تأکید می‌ورزند آنها خاطر نشان می‌سازند که برای برخی افراد عملکرد ضعیف ممکن است در نتیجه تناقص مهارتی باشد که در فراگیری (توانایی) یا سازماندهی - مرور ذهنی (مهارتهای مطالعه) و ارزیابی - کاربرد در حین امتحان (راهبردهای امتحان‌دهی) مشکل دارند. افراد دارای همه این نقایص یا برخی از آنها ممکن است دلیل خوبی برای مضطرب بودن داشته باشند، زیرا فقدان یک مهارت ممکن است هر دو اثرات اضطراب و عملکرد ضعیف را ایجاد کند. برای برخی دیگر از افراد اضطراب ممکن است به گونه‌ای مستقیم‌تر به عملکرد ضعیف منجر شود، زیرا ماهیت ارزیابی موقعیتهای امتحان‌دهی توجه را به سوی پیامدهای بالقوه منفی متوجه می‌سازد. در این مورد. اضطراب لزوماً با برانگیختگی فیزیولوژیکی مترادف نیست، اما ممکن است فرایندهایی را نشان دهد که برانگیختگی یا عوامل موقعیتی تمرکز بیشتری را بر شناختهای منفی در طی امتحان‌دهی موجب شود و توجه را از پاسخهای ضروری برای تکلیف منحرف سازد.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

مدل مایکنبام و باتلر از اضطراب امتحان به صورت یک رویکرد جامع طراحی شده است و مشتمل بر مؤلفه‌های مختلفی است که به طور بالقوه با انواع مختلف مشکلات اضطراب امتحان رابطه دارد.

**فصل ششم :**

**ابزارهای سنجش اضطراب امتحان**

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

ابزارهای متعددی برای سنجش اضطراب امتحان تهیه شده است. فهرست این ابزارها عبارت است از:

۱- پرسشنامه اضطراب امتحان (ساراسون و مندلر، ۱۹۵۲)

۲- مقیاس اضطراب امتحان (ساراسون، ۱۹۵۸)

۳- مقیاس اضطراب امتحان (لیبرت و موریس، ۱۹۶۷)

۴- سیاهه اضطراب امتحان (استر هوس، ۱۹۷۲)

۵- سیاهه اضطراب امتحان (اسپیل برگر و همکاران، ۱۹۸۸)

۶- آزمون اضطراب پیشرفت (آلپرت و هبر، ۱۹۶۰)

۷- مقیاس رفتاری اضطراب امتحان (سوین، ۱۹۶۹)

۸- مقیاس اضطراب امتحان برای کودکان (ساراسون و همکاران، ۱۹۶۰)

۹- مقیاس ارزیابی شناختی در هنگام مطالعه و امتحان (زاش و چاسین، ۱۹۸۵)

۱۰- سیاهه اضطراب امتحان (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵)

در اینجا به شرح چند مورد از ابزارهای فوق اکتفا می شود.

سیاهه اضطراب امتحان (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵)

سیاهه اضطراب امتحان TAI (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵) مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر

اساس یک مقیاس چهار گزینه‌ای (هرگز = ۰، به ندرت = ۱، گاهی اوقات = ۲، اغلب اوقات = ۳)

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

پاسخ می‌گوید. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است. هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند، نشان دهنده اضطراب بیشتری است. پژوهشگران ضمن توضیح کامل مراحل ساخت و اعتباریابی این مقیاس میزان همسانی درونی، روایی باز آزمایی و اعتبار این مقیاس را به صورت زیر بیان می‌کنند:

همسانی درونی. برای سنجش همسانی درونی TAI از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. بر اساس نتایج حاصله از ضرایب آلفا برای کل نمونه، آزمودنیهای دختر و آزمودنیهای پسر به ترتیب (۰/۹۶، ۰/۹۵، ۰/۹۲) می‌باشند.

روایی بازآزمایی: برای سنجش روایی مقیاس TAI، این آزمون مجدداً پس از چهار هفته تا شش هفته به ۹۱ آزمودنی پسر و ۹۰ آزمودنی دختر که در مرحله 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:

$$(SD = ۱۷/۲۶) = ۳۴/۲۴ \quad (SD = ۱۵/۸) x = ۳۲/۲۸ \quad \text{و} \quad (SD = ۱۹/۴۴) x = ۳۶/۲$$

می‌باشد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنیها در دو نوبت یعنی آزمون و آزمون مجدد برای کل آزمودنیها، آزمودنیهای دختر و پسر به ترتیب  $(r = ۰/۷۷)$ ،  $(r = ۰/۸۸)$  و  $(r = ۰/۶۷)$  می‌باشد که رضایت‌بخش است.

اعتبار. برای ارزیابی اعتبار TAI، این مقیاس به طور همزمان با پرسشنامه اضطراب (نجاریان، عطاری و مکوندی، ۱۳۷۵) و مقیاس عزت نفس (کوپر اسمیت) به دانش‌آموزان نمونه پژوهش جهت اعتباریابی داده شد.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

مقیاس ۲۰ ماده‌ای پرسشنامه اضطراب بوسیله روش تحلیل عوامل ساخته شده است و از مشخصات روان‌سنجی قابل قبول و رضایت‌بخشی برخوردار است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنیها در مقیاس اضطراب عمومی یا TAI برای کل نمونه، آزمودنیهای دختر و آزمودنیهای پسر به ترتیب  $r = 0.72$   $r = 0.72$   $r = 0.72$  (  $p = 0.001$  ) می‌باشد.

همچنین به منظور سنجش اعتبار TAI از مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت استفاده شد که ۵۸ ماده دارد و از اعتبار روایی رضایت‌بخشی برخوردار است (نیسی، ۱۳۵۸) ضرایب همبستگی نمره‌های کل آزمودنیها، آزمودنیهای دختر و آزمودنیهای پسر در مقیاس عزت نفس با TAI به ترتیب  $r = -0.57$   $r = -0.68$   $r = -0.43$  (  $p = 0.001$  ) می‌باشد.

پژوهشگران همچنین هنجارهای نمره‌های آزمودنیهای نمونه (  $N = 581$  ) را به صورت رتبه‌های درصدی محاسبه می‌کنند و با مقایسه نمره‌های آزمودنیهای دختر و پسر در مقیاس TAI بوسیله یک آزمون T نتیجه‌گیری می‌کنند که با نمره‌های آزمودنیهای دختر در مقیاس TAI به طور معناداری بیشتر از نمره‌های آزمودنیهای پسر می‌باشد (  $T = 3/31$  ،  $d.f = 524$  ،  $R < 0.001$  ). در پایان پژوهشگران نتیجه‌گیری می‌کنند که مقیاس TAI واجد شرایط لازم برای کاربرد در پژوهشهای روان‌شناختی و تشخیص اضطراب امتحان در کودکان و نوجوانان در مدارس می‌باشد.

## مقیاس ارزیابی شناختی :

مقیاس ارزیابی شناختی (CAS) مرکب از ۴۰ سؤال بله و خیر است. هر سؤال با (من فکر می‌کنم) شروع می‌شود. این مقیاس مشتمل بر چهار خرده مقیاس است که عبارتند از: ارزیابیهای مثبت،

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

ارزیابیهای منفی، افکار مرتبط با تکلیف و افکار نامرتبط با تکلیف. برای تهیه این مقیاس زاتس و چاسین بر اساس ادبیات پژوهشی اضطراب امتحان و آزمودنیهایی که در این مورد ساخته شده است، یک پرسشنامه ۶۰ سئوالی تهیه کردند. ارزیابیها که دانشجوی فوق لیسانس ( $n = 16$ ) بودند، تعاریف چهار خرده مقیاس را مطالعه نمودند و از آنها خواسته شد تا هر سئوالی را در یکی از خرده مقیاسها جای دهند و درجه مناسب بودن آن بر اساس یک مقیاس ۵ درجهای (از ۱ تا ۵) مشخص می کنند. سئوالاتی که توسط ۸۵ درصد ارزیابان در یک حوزه مقیاس قرار گرفته بود و در آن مقیاس ۵ درجهای از نظر میزان انطباق و مناسب بودن حداقل نمره ۳ بدست آورده بود، مشخص شد و ابزار نهایی تهیه گردید.

ثبات درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برای افکار مرتبط با تکلیف، افکار نامرتبط با تکلیف، برای ارزیابیهای مثبت و ارزیابیهای منفی به ترتیب ۰/۶۷، ۰/۷۲، ۰/۷۴، ۰/۸۲ به دست آمد. میزان ثبات درونی کل آزمون برابر ۰/۷۳ است. برای بدست آوردن روایی بازآزمایی (آزمون - آزمون مجدد) این مقیاس، از میان دانش آموزان ۸ مدرسه شرکت کننده در مرحله اول آزمون، دانش آموزان چهار مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شدند تا در جلسه آزمایشی دوم پس از گذشت ۶ هفته شرکت کنند. همبستگیهای بازآزمایی با فاصله ۶ هفته برای کل آزمون ۰/۶۸، برای افکار مرتبط با تکلیف ۰/۶۹، برای افکار نامرتبط با تکلیف ۰/۶۲، برای ارزیابیهای مثبت ۰/۷۱ و برای ارزیابیهای منفی ۰/۶۹ بود. از این رو، این مقیاس از روایی خوبی برخوردار است.

نتایج مطالعه زاتس و چاسین نشان داد که آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان پایین، متوسط و بالا تفاوتی معناداری را در سئوالهای ارزیابی شناختی با هم ندارند. آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان بالا



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

در مقایسه با آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان پایین و متوسط به طور معناداری ارزیابیهای منفی و افکار نامرتب با تکلیف بیشتری را نشان می دهند. به نوبه خود، آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان متوسط از آزمودنیهای اضطراب امتحان پایین به طور قابل توجهی سوالات باز دارنده تکلیف را تأیید می کردند.

برای افکار تسهیل کننده، آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان پایین از آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان بالا ارزیابیهای مثبتی را نشان دادند با این حال آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان متوسط به طور معناداری از دو گروه دیگر متفاوت نبودند. در خرده مقیاسهای شناختهای مرتبط با تکلیف آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان متوسط و پایین به طور معناداری با هم متفاوت بودند. آزمودنیهای دارای اضطراب امتحان متوسط سوالات کمتری را تأیید می کردند.

برای بررسی محتوای این شناختها، درصد آزمودنیها در هر گروه که هر سؤال را تأیید می کردند، مورد مقایسه قرار گرفت. بهترین تفاوت چشمگیر بین گروهها در سوالات ارزیابی منفی دیده شد که ۹ سؤال از ۱۰ سؤال تفاوتهای معناداری را نشان دادند. محتوی این سوالات نشان دهنده افکاری در مورد توانایی و عملکرد ضعیف، از جمله مقیاسهای اجتماعی حسادت انگیز است. شناختهای نامرتب با تکلیف نیز تفاوتهای معناداری را در ۸ سؤال از ۱۰ سؤال بین گروهها نشان داد. این سوالات مشتمل بر فرار از موقعیت امتحان و افکاری در مورد مشکل داشتن در تمرکز بر روی تکلیف بود.

سوالات ارزیابی مثبت تفاوتهای معنادار کمتری را در بین گروهها (۶ سؤال از ۱۰ سؤال) نشان داد. بیشتر آزمودنیها گزارش می دادند که برخی افکار مثبت را در حین امتحان تجربه می کنند. افکار مرتبط با تکلیف تفاوتهای معناداری را فقط در ۴ سؤال از ۱۰ سؤال نشان داد و درصدی از آزمودنیهای

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

دارای اضطراب امتحان متوسط و بالاتر به طور قابل انتظاری این افکار را گزارش دادند. محتوای این سئوالات نشان می‌دهد که آزمودنیها برای مقابله با افکار مزاحم باید از شناختهای مرتبط با تکلیف استفاده کنند. برای آزمون این احتمال، همبستگی گشتاوری پیرسن بین نمرات افکار مرتبط و نامرتب با تکلیف محاسبه شد. این تجزیه و تحلیل رابطه مثبت کمی را بین نمرات دو خرده مقیاس نشان داد ( $P = < 0/01$ ،  $r = 0/19$ ). این رابطه دارای برای همه گروهها محاسبه شد. گروه دارای اضطراب امتحان پایین  $r = 0/24$  گروه اضطراب امتحان متوسط  $r = 0/14$  گروه دارای اضطراب امتحان بالا ( $r = 0/15$ ) در زمینه رابطه بین گروهها تفاوت‌های معناداری وجود نداشت.

چنانکه اشاره شد این آزمون دارای چهار خرده مقیاس با نامهای ارزیابیهای مثبت، ارزیابیهای منفی، افکار مرتبط با تکلیف و افکار نامرتب با تکلیف است. سوالات شماره ۳، ۶، ۱۲، ۱۴، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۸، ۳۳، ۳۷ ارزیابیهای مثبت را، سوالات شماره ۱-۵-۹-۱۵-۱۸-۲۰-۲۴-۲۶-۳۱ و ۳۴ ارزیابیهای منفی را و سوالات شماره ۴-۸-۱۰-۱۷-۲۷-۳۰-۳۳-۳۵-۳۸-۳۹ افکار مرتبط با تکلیف را و سوالات شماره ۲-۷-۱۱-۱۳-۱۶-۱۹-۲۲-۳۶ و ۴۰ افکار نامرتب با تکلیف را می‌سنجد.

### مقیاس مهارتهای مطالعه :

در مطالعه‌ای که اسماعیل بیابانگرد در ادبیات پژوهشی مرتبط با اضطراب امتحان انجام داد، دریافت که یکی از دلایل اضطراب امتحان دانش‌آموزان بی‌اطلاعی و یا عدم استفاده صحیح آنها از روشها و مهارتهای مطالعه است. به همین دلیل برخی از صاحب‌نظران برای درمان اضطراب امتحان، مشاوره در

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

مورد آموزش مهارت‌های مطالعه را پیشنهاد داده‌اند. آزمون مورد استفاده دکتر بیابانگرد در پژوهش خود یک آزمون ۴۰ ماده‌ای است که آزمودنی به سؤالات آن به صورت بله و خیز پاسخ می‌دهد. نمره‌گذاری آزمون بصورت صفر و یک است. برای تهیه این آزمون بیابانگرد چک لیست مهارت‌های مطالعه آلن و همکاران و نیز برخی کتابها و مقاله‌ها که در مورد مهارت‌های مطالعه به فارسی و انگلیسی تدوین شده است را مطالعه نمود.

در مرحله اول ۷۵ سؤال تدوین گردید و با بررسی و بحث در مورد هر یک از سؤالات سعی شد که ماده‌ها طوری تهیه گردند که مهارت‌های مطالعه را بسنجند. بعد از اصلاح و ویراستاری متن از نظر ادبی ۵ ماده حذف شد و تعداد ماده‌ها به ۷۰ ماده کاهش یافت.

در مرحله دوم مجدداً ۵۸ ماده مورد بررسی قرار گرفت و از ۳ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی خواسته شد که نظر خود را در مورد هریک از ماده‌ها اعلام دارند. در این مرحله نیز ۸ ماده حذف شد.

در مرحله سوم ۵۰ ماده آزمون به روایت اساتید روان‌سنجی رسید و ۳ سوال حذف شد.

بالاخره آزمون ۴۷ سؤالی بر روی یک کلاس ۳۶ نفری از دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان رشته علوم تجربی اجرا شد. از آزمودنیها خواسته شد که بعد از خواندن هر سؤال آزمون به یکی از دو گزینه بلی یا خیر پاسخ دهند. همچنین از آنها خواسته شد که ماده‌های نارسا، مبهم و نامفهوم را با علامتی مشخص کنند تا در مراحل بعدی اصلاح و یا حذف گردند و نیز از آزمودنیها خواسته شد که جمله‌های پیشنهادی خود را در ارتباط با مهارت‌های مطالعه در آزمون مذکور بنویسند. ماده‌هایی که از

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

دیدگاه حداقل ۶ نفر از دانش‌آموزان مبهم، نارسا، نامفهوم و یا تکراری تشخیص داده شده بود حذف گردید. به این ترتیب یک مقیاس ۴۰ ماده‌ای آماده شد.

اعتبار. برای بدست آوردن یک اعتبار مقدماتی، مقیاس مهارت‌های مطالعه به طور همزمان با مقیاس اضطراب امتحان و مقیاس ارزیابی شناختی به ۷۲۰ نفر از دانش‌آموزان دو رشته علوم تجربی و ریاضی شهر تهران داده شد. نتایج نشان داد که ضرایب همبستگی بین نمره آزمودنیها در مقیاس مهارت‌های مطالعه و مقیاس اضطراب امتحان  $r = -0.25$  ( $p = 0.01$ ) و بین مقیاس مهارت‌های مطالعه و مقیاس ارزیابی افکار شناختی  $r = -0.25$  ( $p = 0.01$ ) است که حاکی از معتبر بودن آزمون می‌باشد.

روایی. برای سنجش روایی مقیاس مهارت‌های مطالعه فقط از روش بازآزمایی استفاده شد. برای سنجش روایی مقیاس مهارت‌های مطالعه، از روش بازآزمایی، که همسانی آزمون در طول زمان می‌سنجد و استفاده شده است. برای آزمون مجدد این مقیاس پس از ۶ هفته به ۷۲ نفر از آزمودنیهایی که در مرحله اول شرکت داشتند، داده شد.

ضریب همبستگی بین نمره‌های آزمودنیها ( $n = 72$ ) در دو نوبت، یعنی آزمون و آزمون مجدد محاسبه شد. ضریب همبستگی بین دو نوبت برای مقیاس مهارت‌های مطالعه  $r = 0.58$  به دست آمد.

### مقیاس اضطراب امتحان برای کودکان :

از میان مقیاسهایی که به طور مشخص برای کودکان استفاده شده است می‌توان به مقیاس اضطراب امتحان برای کودکان (TASC) اساراسون و همکاران، (۱۹۶۰) اشاره کرد. این مقیاس بیشترین مطالعات پژوهشی را در پی داشته و به عنوان شاخصی از اضطراب امتحان کودکان وسیع‌ترین کاربرد را در پی

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

داشته است. (TASC) یک آزمون مداد کاغذی گروهی و حاوی ۳۰ ماده است که کودک به صورت بله یا خیر پاسخ می‌دهد. در ۱۲ ماده کلمه امتحان به صورت مشخص ذکر شده است (برای نمونه «آیا هنگام امتحان احساس نگرانی زیاد می‌کنید»؟) برخی از ماده‌ها در مورد نگرانی در هنگام عملکرد کلاسی است (آیا در هنگام تدریس درسی توسط معلم احساس می‌کنید که دیگر دانش‌آموزان در کلاس از شما درس را بهتر می‌فهمید؟) برخی ماده‌ها در مورد تجارب فیزیولوژیکی امتحان و اضطراب است (آیا در هنگام امتحان دستتان می‌لرزد؟) TASC یک آزمون پایا و معتبر است (فیلیپس ۱۹۷۸، داسک و همکاران، ۱۹۸۵) نمرات کودکان در TASC ثبات بالایی را در سالهای مقطع ابتدایی نشان می‌دهد و نمرات دختران نوعاً بالاتر از پسران است. (زاتس و چاسین، ۱۹۸۵).

چهار عامل TASC در پایه‌های تحصیلی مختلف و دختران و پسران ثابت است. این عوامل عبارتند از : اضطراب امتحان، علایم جسمانی، اضطراب خود ارزیابی مقایسه‌ای ضعیف و نگرانی در مورد اخراج از مدرسه (فلر ولوئیس، ۱۹۶۷)

علی‌رغم ماهیت چند بعدی TASC، کودکان دارای اضطراب امتحان بالا بر اساس پاسخهایشان به ۳۰ ماده شناسایی می‌شوند. به منظور طبقه‌بندی کودکان، آنهایی که بین ۱۰ تا ۱۵ نمره می‌گیرند دارای اضطراب امتحان متوسط و آنهایی که بالاتر از ۱۵ نمره می‌گیرند، بعنوان افراد دارای اضطراب امتحان بالا ارزیابی می‌شوند. همان‌طور که قبلاً ذکر شد به نظر می‌رسد دختران نمراتی بالاتر از پسران می‌آورند از آنجا که TASC مقیاس دروغ‌سنج ندارد، پژوهشگران غالباً مقیاس دروغ‌سنج را برای کودکان به همراه TASC اجرا می‌کنند تا کودکانی را که ممکن است اضطراب امتحان خود را در

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

TASC کمتر گزارش دهند، شناسایی کنند. این عمل بوسیله شواهدی که نشان می‌دهد کودکان دارای

اضطراب نمرات دروغ بالا اضطراب امتحان خود را کمتر گزارش می‌دهند تأیید شده است

داده‌های معتبر در مورد TASC بسیار زیاد است. برای مثال، کودکان دارای ر امتحان بالا، آشفتگی و

خود تحقیری بیشتر را در مورد موقعیتهای امتحان، گزارش می‌دهند، کاهش عملکرد بیشتری را در

موقعیتهای ارزیابی بالا تجربه می‌کنند و زمانی که بهره هوشی آنها تا حدودی با روشهای آماری کنترل

شده باشد در مدرسه موفقیت تحصیلی کمتری کسب می‌کنند به طور خلاصه، TASC یک شاخص

معتبر و پایا از اضطراب امتحان کودکان است.

### مشاهده رفتاری :

از مشاهدات رفتاری به ندرت در سنجش اضطراب امتحان استفاده می‌شود. موریس، براون و هالبرت

دریافتند که مشاهدات رفتاری برای شناسایی کودکان پیش‌دبستانی دارای اضطراب امتحان بالا که

شاخصهای خودسنجی در مورد آنها اعتبار کمی دارد مفید است. شاخصهای رفتاری نگرانی و

هیجان‌پذیری در کودکان پیش‌دبستانی قبل و بعد از مواجهه با یک الگوی ۶ ساله مضطرب، مورد

مشاهده قرار گرفته است. شاخصهای رفتاری مؤلفه نگرانی عبارت بودند از : اخم کردن، تکان دادن سر،

نگاه کردن به آزمونگر برای گرفتن بازخورد، توجه به محرکهای نامرتبط و اشارات ارتجالی در مورد

اشتغال ذهنی در مورد خود یا ارزیابی عملکرد خود. شاخصهای رفتاری هیجان‌پذیری عبارت بودند از

: جویدن دست یا ناخن، لرزش دست، جا به جایی افراطی صندلی خود، کشیدن مو، بازی کردن با

دستها، گاز گرفتن لبها و پاسخهای کلامی نشان دهنده ناراحتی جسمانی. کودکانی که یک الگوی

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

مضطرب ۶ ساله را در یک موقعیت ارزشیابی مشاهده کردند فراوانی شاخصهای رفتاری هیجان‌پذیری و نگرانی آنها افزایش یافت. در مقابل، کودکانی که یک الگوی بدون اضطراب را در یک موقعیت ارزیابی مشاهده کردند فراوانی شاخصهای رفتاری هیجان‌پذیری و نگرانی آنها کاهش یافت.

اضطراب امتحان و عملکرد :

یک دانش‌آموز یا دانشجوی مضطرب معمولاً به فردی گفته می‌شود که مطالب امتحانی را خوب یاد گرفته است، اما به علت اضطراب نمی‌تواند دانش خود را در امتحان نشان دهد. از این رو، می‌توان انتظار داشت که بین نمرات اضطراب امتحان و نمرات امتحان رابطه معنادار معکوسی وجود دارد. هارپر دریافت که بین پیشرفت تحصیلی و مقیاس تسهیل کننده آزمون اضطراب پیشرفت رابطه منفی معناداری وجود دارد.

دامنه همبستگیهای معنادار در مطالعات مختلف در مورد رابطه بین اضطراب امتحان و عملکرد از ۰/۴۷ - تا ۰/۱۴ - است.

همبستگیهای معنادار قابل مقایسه‌ای نیز بین اضطراب امتحان و پایه‌های تحصیلی الیبرت و موریس، بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان و دانشجویان و بین اضطراب امتحان و آزمونهای مختلف استعداد و پیشرفت یافته شده است. چنین همبستگیهای معنادار پایینی نشان می‌دهد که نمرات اضطراب امتحان در پیش‌بینی عملکرد دانشجویان و دانش‌آموزان ارزش خیلی زیادی ندارد. حتی همبستگی ۰/۴۷ - که بین پیشرفت تحصیلی و نمرات مقیاس نگرانی سیاهه اضطراب امتحان به دست آمده است تنها ۲۲ درصد واریانس بین دو متغیر را توجیه می‌کند. این یافته ساراسون (۱۹۸۰) که پیشرفت تحصیلی به طور معناداری با نمرات مقیاس اضطراب امتحان در طی دو سال اول دانشگاه به

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

ترتیب ( $r = -0/14$  و  $r = -0/17$ ) و نه در طی دو سال آخر رابطه دارد و به نظر می‌رسد شاهدهی بر این نکته باشد که هر چه دانشجو در دانشگاه بیشتر می‌ماند، ارزش نمره اضطراب امتحان او به عنوان پیش‌بینی کننده پیشرفت تحصیلی کمتر می‌شود. همبستگیها در طی سالهای آخر با فارغ‌التحصیل شدن دانشجو کمتر می‌شود.

یک تبیین احتمالی در مورد علت همبستگیهای پایین بین پیشرفت تحصیلی دانشجویان و اضطراب امتحان توسط پال واریکسون، مطرح شده است. آنها خاطر نشان می‌سازند که اضطراب امتحان تأثیر کمی بر عملکرد دانشجویانی دارد که توانایی تحصیلی بالا یا پایینی دارند. از آن جا که دانشجویان توانایی تحصیلی نسبتاً بالایی دارند، عملکرد آنها نباید خیلی تحت تأثیر اضطراب امتحان قرار گیرد. تبیین دیگری برای همبستگی پایین بین پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان این است که اضطراب امتحان بر همه دانشجویان تأثیر یکسان ندارد. اسپیل برگر و همکاران دریافتند که دانشجویان با بهره هوشی متوسط بیشتر تحت تأثیر اضطراب امتحان قرار می‌گیرند.

زاتس و چاسین معتقدند که بین اضطراب امتحان و نوع درس در دانشجویان رابطه وجود دارد، به این صورت که هر چه بر سنوات تحصیلی دانش‌آموزان اضافه می‌شود و به درسهای عملی که نمره آنها صرفاً به امتحان منحصر نمی‌شود، نزدیک‌تر می‌شوند میزان اضطراب امتحان آنها کمتر می‌شود.

عوامل بسیار زیادی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان نقش دارد. زاتس و چاسین دریافتند که دانشجویان و دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا به طور معناداری مهارتهای مطالعه بهتری از دانش‌آموزان و دانشجویان دارای پیشرفت تحصیلی پایین دارند. انگیزه برای انجام تکالیف درس، علاقه به یک درس یا رشته خاص، هوش، استعداد، انتظارات معلمان و عوامل مورد نظر آنها در



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

نمره دادن از جمله عوامل هستند که در پیشرفت تحصیلی نقش دارند. با در نظر گرفتن همه این عوامل، جای تعجب نخواهد بود که رابطه بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی پایین باشد. پژوهشگرانی که مشغول درمان اضطراب امتحان هستند اغلب از رابطه پایین بین پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان غافل هستند و بر افزایش نمرات بعنوان شاخصی از اثر بخشی روش درمان تمرکز می کنند. تعجب آور نخواهد بود که یک یافته پایدار از چنین مطالعاتی، فقدان افزایش در پیشرفت تحصیلی، حتی وقتی که اضطراب امتحان به طور معناداری کاهش می یابد، است.

روش دیگر تفسیر رابطه بین نمرات اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی این است که به آنها به عنوان شاخصهای مجازاً مستقلی از اضطراب امتحان نگاه کنیم. یک روش درمانی ممکن است به بهبودی در یکی از شاخصها، هر دو یا هیچ کدام منجر شود. یک روش درمانی که هم به افزایش پیشرفت تحصیلی و هم کاهش اضطراب امتحان منجر می شود از روش درمانی که به افزایش یکی از این شاخصها منجر می شود، درمان بهتر و نیرمندتری است.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

فصل هفتم

روشهای پیشگیری از اضطراب امتحان

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

همانند دیگر موارد، در اضطراب امتحان نیز اگر ما سعی و تلاشمان را بر پیشگیری از آن متمرکز نماییم قطعاً در مقایسه با در مان اثر بخش تر، سهل تر و به صرفه تر خواهد بود. چنان که قبلاً اشاره شد مطالعات نشان می دهد دانش آموزان در سالهای اول مدرسه نسبت به امتحان اضطراب ندارند و یا موارد آن بسیار اندک است، ولی با افزایش پایه های تحصیلی، میزان شیوع آن افزایش می یابد. آنچه از این یافته تحقیقاتی استنباط می گردد این است که مجموعه عوامل محیطی به خصوص نظام آموزشی حاکم بر مدارس نگرش و رفتارهای والدین و طرز تلقی و اهمیتی که جامعه به تحصیلات و مدرک می دهد از عوامل اساسی بروز و تشدید اضطراب امتحان به شمار می روند. بنابراین، چون عوامل محیطی نقش مهمی را در اضطراب امتحان ایفا می کنند پس اضطراب امتحان به میزان زیادی قابل پیشگیری است. در اینجا به برخی از روشها در این زمینه اشاره می شود.

۱. ارزیابی واقع بینانه و بدون اغراق از امتحان. باید موقعیت امتحان برای دانش آموزان خوب و مطلوب ترسیم شود. از قوانین و مقررات جلسه، نوع سئوالات، تصحیح ورقه و غیره ترسانده نشوند و در مورد اضطراب امتحان توضیحات لازم داده شود و امتحان به عنوان یک یادآوری مجدد در نظر گرفته شود. اگر دانش آموزان امتحان را امری عادی تلقی کنند و موقعیت را آن طور که هست بپذیرند، کمتر دچار اضطراب امتحان می شوند.

۲. قرار ندادن اضطراب امتحان در مدار توجه .

دانش آموزان هر اندازه اضطراب امتحان را در مدار توجه خود قرار دهند به همان نسبت دچار دلهره نگرانی و ترس می شوند. شایسته است که چیز دیگری مثلاً تصویری از تجربه های موفقیت آمیز قبلی را جایگزین کنند

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۳. رفتارهای سازنده مثل مشورت و تمرین .

پاسخها و رفتارهای سازنده از قبیل مطالعه بیشتر، مشورت با دیگران، تمرین سئوالات امتحانات قبلی یا سئوالات احتمالی امتحان فعلی می‌تواند مفید باشند. دانش‌آموزانی که چنین فعالیتهایی را انجام می‌دهند کمتر احتمال دارد که در جریان امتحان احساس ترس و دلهره نمایند. در نتیجه در امتحان بهتر عمل می‌کنند

۴. ایجاد شایستگی برای غلبه بر اضطراب امتحان از طریق حساسیت‌زدایی منظم.

باید در دانش‌آموزان چنین احساساتی ایجاد کنیم که امتحان مشکلی ندارد. تو از عهده آن بر می‌آیی، می‌توانی بر آن مسلط شوی و از این طریق او را به سوی خود پنداره مثبت و قوی سوق دهیم. می‌توان موقعیتهای مشابه امتحان واقعی را ایجاد کرد. قبل از امتحان اصلی چندین امتحان با فواصل مختلف به منظور حل مشکلات آنان اجرا نمود و با کار مراقبین، مسوولین و برگزار کنندگان امتحان آشنا نمود. باید به آنها فرصت داد تا پیامها و دستورالعملهای اجرا کنندگان جلسه را گوش کنند و با محیط فیزیکی و عاطفی موقعیتهای امتحانی آشنایی پیدا کنند.

۵. برطرف نمودن محرکهای نامطلوب که در امتحان مزاحم دانش‌آموزان هستند، اعم از :

الف- احساس تقصیر و رنجش پنهانی، مثل زمانی که در گذشته نتوانسته نمره خوب بیاورد و رضایت والدین، معلمان و دوستان را جلب نمایند.

ب- ترس از نا ایمنی و محرومیت از خانواده، مثل زمانی که امنیت خود را در خانواده در گرو نمره خوب و دلخواه والدین می‌بیند.

ج- برچسبهای نادرست و حرفهای زشت و رنده‌ای که می‌شنوند، مثل گفتن تنبل و خرفت به آنان.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

د- ترس از مقررات امتحان، ترس از نمره پایین، ترس از پیامها و هشدارهای مراقبین مسئولین و ترس از عوامل غیرمطلوب فیزیکی جلسه امتحان مثل گرما، سرما، میز امتحان و غیره. در تمام مواردی که محرکها نامطلوب هستند باید سعی شود آنها را با عوامل مطلوب جایگزین نمود.

۶. خود رهنمون بودن.

دانش آموزان را در طول سالهای تحصیلی باید خود رهنمون بارآورد. تا در خود اعتماد به نفس احساس کنند و خود را آماده نمایند که از موانع بگذرند. دانش آموزان خود رهنمون وقتی با دگرگونیهای روبرو می شوند، سعی می کنند خود را با آن وفق دهند. آنچه غیرقابل انتظار است پذیرا باشند و اگر نمی توانند خود را وفق دهند یا نمی توانند پذیرای بعضی از امور باشند، سعی می کنند جوابی برای کار خود داشته باشند. این افراد با موقعیتهای به طور مثبت و با دیدی باز برخورد می کنند. از تصمیمات خود اطمینان خاطر دارند، خوب فکر می کنند و خوب بر مشکلات غلبه می نمایند. پس آنها را در برخورد با مسایل باید آزاد گذاشت تا مشکلات را ارزیابی کنند، فکر کنند، راههای احتمالی بدست آورند، تصمیم گیری کنند و آنگاه بهترین راه حل را برگزینند

## توصیه ها و راهبردها برای پیشگیری از اضطراب امتحان :

۱. هدف امتحان باید ارزیابی دانسته های دانش آموزان باشد و نه نادانسته های آنها؛
۲. در ارزشیابی میزان یادگیری دانش آموزان و دانشجویان نباید فقط نمره امتحان را ملاک معیار قرار داد و از دیگر شیوه های ارزشیابی چون تحقیق، کنفرانس، ارزیابیهای شفاهی و ... نیز استفاده کرد؛

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۳. محیط خانه و مدرسه و جو عاطفی حاکم بر آنها باید دور از تنشهای عاطفی و مشاجره و اختناق باشد.

۴. در ایام امتحانات بهتر است رفت و آمدهای خانوادگی و فامیلی تا حد امکان کنترل شود.

حتی المقدور بهتر است از رفتن به میهمانی و یا میهمانی دادن، اجتناب شود.

در ضمن نباید به بهانه امتحان کودکان و یا نوجوانان در خانه تنها گذاشته شوند.

۵. از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش آموزان باید اجتناب کرد.

۶. برخورد معلمان و مراقبان با دانش آموزان در کلاس و جلسه امتحان باید درست اطمینان بخش و امیدوار کننده باشد.

۷. فضا و جو حاکم بر جلسه امتحان را باید خیلی دوستانه، غیر رسمی و طبیعی جلوه داد.

۸. قبل از امتحانات اصلی از امتحانات فرضی و آزمایشی به منظور آشناسازی دانش آموزان با سوالات و نحوه امتحان استفاده کرد. این امر کمک می کند تا هم میزان اضطراب دانش آموزان را نسبت به امتحان اصلی پیش بینی کرد و هم به تدریج با حساسیت زدایی اضطراب آنها را کاهش داد و میزان اعتماد به نفسشان را بالا برد.

۹. از برگزاری امتحانات بسیار سخت باید اجتناب نمود و طراحی سوالات باید اکثریت متوسط دانش آموزان در نظر گرفته شود.

۱۰. از برگزاری امتحانات با وقت بسیار اندک باید اجتناب کرد؛

۱۱. بهتر است ترتیب سوالات از ساده به دشوار باشد تا دانش آموزان با پاسخ به سوالات آسان انگیزه و

دلگرمی لازم را بدست آورند؛

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۱۲. بهتر است به دانش‌آموزان توصیه کرد که در ابتدا جلسه به همه سوالات امتحان نگاه نکنند و سوال به سوال جلو بروند و پاسخ دهند. این امر باعث می‌شود تا تداخل و مزاحمت به خاطر آمدن پاسخ دیگر سوالات در هنگام پاسخ‌دادن به یک سوال دیگر جلوگیری شود و دانش‌آموزان به سوالاتی که جواب آنها را نمی‌دانند به گونه تداخلی و افراطی فکر نکنند.

۱۳. نوع و تعداد سوالات می‌بایست با توان ذهنی دانش‌آموزان و مدت زمانی که در اختیار آنها قرار داده می‌شود، متناسب باشد؛

۱۴. از طرح سؤالاتی که جنبه حفظ‌کردنی دارند حتی‌الامکان باید اجتناب کرد؛

۱۵. سوالات باید به صورتی تنظیم شود که دانش‌آموزان فرصت به کار بستن معلومات خود را در موقعیتهای دیگر داشته باشند.

۱۶. سوالات باید کاملاً خوانا، روشن، صریح، قابل فهم و بی‌نیاز از تعبیر و تفسیر باشد، چرا که هرگونه ابهام در سوالات مطرح شده می‌تواند موجب تشدید اضطراب دانش‌آموزان شود؛

۱۷. در مجموع، شرایط امتحان و سوالات امتحانی باید به گونه‌ای باشد که همه دانش‌آموزان احساس کنند در یک جلسه آموزشی حضور دارند؛

۱۸. از آنجا که اضطراب امتحان با عزت نفس رابطه معکوس دارد باید عزت نفس دانش‌آموزان را افزایش داد؛

۱۹. باید ترس از شکست را از دانش‌آموزان دور ساخت.

۲۰. باید ارزیابی شناختی و تصویر ذهنی دانش‌آموزان از خود و توانمندیهایشان را از طریق ارزیابی بازخوردهای درست، واقع‌گرایانه نمود؛

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۲۱. باید به دانش‌آموزان توصیه کرد که با آمادگی بیشتری در جلسه امتحان حاضر شوند و کمتر به اهمیت امتحان فکر کنند و امتحان را صحنه مبارزه و جنگ در نظر نگیرند.

۲۲. انتظارت و توقعات والدین و معلمان از دانش‌آموزان باید متناسب با توانایی‌ها و استعدادهاى آنان باشد.

۲۳. از مقایسه کردن دانش‌آموزان با همدیگر باید اجتناب کرد، در صورت لزوم هر فرد با خودش مقایسه شود.

۲۴. از مدرک‌گرایی و بهای بیش از اندازه دادن به نمره باید اجتناب کرد.

۲۵. باید همواره تفاوت‌های درون فردی و بین فردی دانش‌آموزان را مدنظر قرار داد؛

۲۶. باید روشهای درست مطالعه به دانش‌آموزان آموزش داده شود.

۲۷. از آنجا که عدم توجه و تمرکز نقش مهمی در اضطراب امتحان دارد، لذا آموزش این مسئله توسط والدین و معلمان از همان اوایل کودکی امری ضروری است؛

۲۸. بهتر است چنانچه دانش‌آموزی در امتحانی نمره مناسب یا قبولی به دست نیاورد به روحیه او

آسیب نرسانیم و با روشهای ارتباطی درست تلاش کنیم که بتواند کمبودها و نقایص خود را جبران

کند. اگر روحیه او را خراب کنیم در واقع سرمایه اصلی او را که برای انجام هر کاری امری ضروری

است از او گرفته‌ایم. انتقادات ما باید سازنده باشد و ضمن یادآوری نکات منفی دانش‌آموزان نکات

مثبت آنها نیز گوشزد و در نظر گرفته شود.



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۲۹. برای کاهش رفتارهای نامطلوب دانش‌آموزان باید تلاش کنیم تا از روشهای مثبت و نه تنبیه

استفاده کنیم. چرا که تنبیه موجبات احساس حقارت، انزجار و تنفر از تنبیه‌کننده، دلهره و اضطراب را

به دنبال خواهد داشت؛

۳۰. بالاخره در پایان مراجعه به مراکز مشاوره و روان‌شناسی ذی صلاح در این زمینه می‌تواند راهگشا

و مفید باشد.

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

**فصل هشتم :**

**درمان اضطراب امتحان**

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

به نظر می‌رسد که دانش‌آموزان و دانشجویان دارای اضطراب امتحان و هراس از مار از شایع‌ترین گروههایی از افراد هستند که برای درمان آنها از روشهای درمانی رفتاری استفاده شده است. آلن ۱۲ مطالعه از درمان رفتاری اضطراب امتحان را بررسی کرد و دریافت که بیشتر مطالعات دارای متدولوژی ضعیف و ادعاهایی در مورد رابطه علت و معلولی بین درمان و نتایج آن می‌باشند. بسیاری از مطالعات فاقد گروههای کنترل گروههای کنترل نابرابر، روشهای دارونمای معتبر یا مطالعات پی‌گیری بوده‌اند.

بسیاری از مطالعات از درمانگر واحدی برای تمام روشهای درمانی استفاده کرده‌اند و مرتکب خطاهایی شده‌اند که آلن آن را (خصیصه درمانگر) یا مشتبه شدن درمانگر و درمان می‌نامد. آلن، ایاس و زلاتو ۴۹ مطالعه دیگر از درمانهای رفتاری اضطراب امتحان را با توجه به متدولوژی آنها مورد متا آنالیز قرار دادند. آنها دریافتند که در بیشتر پژوهشهای اضطراب امتحان مسایل زیر به چشم می‌خورد: ۱- عدم تصریح و فقدان سنجش ویژگیهای درمانگر در بهبود اضطراب امتحان ۲- فقدان تأیید برتری روشهای درمانی معمول بر روشهای دارونما.

### **حساسیت‌زدایی منظم:**

حساسیت‌زدایی منظم تکنیک رفتاری است که به میزان زیادی برای درمان اضطراب امتحان استفاده شده است. روش حساسیت‌زدایی منظم اولین بار به وسیله ولپی برای درمان هراسها ابداع شد. بنابراین در اصل شرطی‌سازی تقابلی، ابتدا پاسخهایی که با ترس مغایر و یا ناهم‌ساز هستند شناسایی می‌شوند و بعد از مراجع خواسته می‌شود تا در موقعیتهایی که ترس تولید می‌کنند این پاسخهای مغایر با ترس را از خود بروز دهد. برای انجام عمل حساسیت‌زدایی درمانگر و مراجع چند جلسه به بررسی مشکل

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

و درک چگونگی اضطراب مراجع می‌پردازند و موقعیتهای خاص و اضطراب‌زا را مشخص می‌کنند. پس از مشخص شدن نوع اضطراب مراجع و موقعیتهایی که در او اضطراب ایجاد می‌کنند، درمانگر تکنیک حساسیت‌زدایی منظم و اصول زیربنایی آن را معرفی می‌کند. به ویژه به مراجع گفته می‌شود که یک فرد نمی‌تواند در یک لحظه زمانی هم مضطرب و عصبی و هم در حالت آرامش و استراحت باشد. پس از شناخت موقعیتهای اضطراب‌زا و اصول زیربنایی روش حساسیت‌زدایی منظم، مراجع به کمک درمانگر فهرستی از محرکهای اضطراب‌زا را با رعایت سلسله مراتب تهیه می‌کند. در این فهرست موقعیتهایی که بیشتر از همه اضطراب‌زا هستند در بالای فهرست و آنهایی که کمتر از همه اضطراب ایجاد می‌کنند، در پایین فهرست قرار داده می‌شوند. آنگاه درمانگر نحوه آرمیدگی عضلانی را به مراجع می‌آموزد و به او کمک می‌کند تا در یک حالت آرامش قرار گیرد. در مرحله آخر، درمانگر برای مراجعی که کاملاً در حال استراحت قرار گرفته است، محرکهای اضطراب‌زا یکی‌یکی ارایه می‌دهد. در ارایه محرکهای اضطراب‌زا درمانگر از پایین‌ترین سطح جدول شروع می‌کند و به تدریج به سمت موقعیتهایی پیش می‌رود که بیش از همه اضطراب ایجاد می‌کنند.

دانش‌آموزان یا دانشجویانی که نمرات بالایی در مقایسه‌های اضطراب امتحان می‌آورند، اغلب به صورت گروهی مورد حساسیت‌زدایی قرار می‌گیرند. در روش غرقه‌سازی خیالی مراجع فقط با اضطراب‌زاترین محرکهای سلسله مراتب اضطراب مواجه می‌شود. البته به آزمودنیها آموزش آرمیدگی داده نمی‌شود و به همین دلیل آنها اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند که باید از طریق مواجهه طولانی با صحنه‌ها آن را خاموش کرد.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

تریون نتایج ۱۹ مطالعه را که در آنها از روشهای مختلف حساسیت‌زدایی منظم و یا غرقه‌سازی استفاده شده بود مورد متآنالیز قرار داد. اغلب ۱۹ مطالعه کاهش اضطراب امتحان را در پس آزمون و یا کاهش آن را برای گروههای حساسیت‌زدایی و غرقه‌سازی در مقایسه گروههای کنترل بدون درمان گزارش دادند. حساسیت‌زدایی منظم و یا غرقه‌سازی به طور معناداری به پیشرفت تحصیلی در افراد منجر می‌شود، در حالی که این پیشرفت برای گروههای کنترل بدون درمان از هر ۵ مطالعه ۲ مورد بوده است. مطالعات دیگر نشان می‌دهد که حساسیت‌زدایی منظم به افزایش معنادار پیشرفت تحصیلی افرادی منجر می‌شود که در شاخصهای اضطراب عمومی نمرات پایینی به دست می‌آورند، درحالی که اسمیت ونای دریافتند که حساسیت‌زدایی از غرقه‌سازی خیالی به طور معناداری در پیشرفت تحصیلی اثر بخش‌تر است ۸ مطالعه بهبودی یا پیشرفت تحصیلی قبل و بعد درمان را با توجه به کنترل دیگر شاخصهای پیشرفت مورد بررسی قرار دادند و فقط سه مطالعه از این مطالعات پیشرفت در عملکرد را نشان داد. یکی از دو مطالعه که پاسخهای فیزیولوژیکی آزمودنیها را اندازه‌گیری کرد در مقایسه با گروه کنترل به پیشرفت معناداری منجر شد این یافته تحقیقاتی که حساسیت‌زدایی منظم، غرقه‌سازی خیالی و آرمیدگی به تنهایی در کاهش اضطراب امتحان و نه پیشرفت تحصیلی مؤثرند نشان می‌دهد که این درمانها به مؤلفه هیجان‌پذیری اضطراب امتحان بیشتر کمک می‌کنند تا مؤلفه نگرانی. وین معتقد است که مؤلفه نگرانی مهم‌ترین ویژگی اضطراب امتحان است. او پژوهشگران بعدی را به استفاده از درمانهای شناختی توصیه می‌کند.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## روشهای شناختی :

شناخت درمانی شکلی سازمان یافته از روان درمانی است که برای کاهش علائم و کمک به بیمار برای یادگیری روشهای مؤثر به منظور مواجهه با مشکلاتی که سبب ناراحتی او می شوند، طراحی شده است. طبق نظر نظریه پردازان شناختی، آشفتگیهای فکری که فقط در مکانها یا در رابطه با مشکلات خاص رخ می دهند، منابع اضطراب هستند. این نوع آشفتگیها شامل ارزیابیهای غیرواقعی موقعیتهای و غلو همیشگی درباره جنبه های خطرناک آنهاست.

به رغم تنوع زیاد دیدگاه های نظری و روشهای علمی شناخت درمانی ، بازسازی شناختی مهمترین ویژگی روشهای درمانی همه آنهاست. بازسازی شناختی به مجموعه روشها و فنون گفته می شود که هدف همه آنها این است که به مراجع کمک کند تا الگوهای فکری غلط خود را تغییر دهد (۱۳۷۳)

بازسازی شناختی، زاینده درمان منطقی - هیجانی آلبرت آلیس است که توجه مراجع را به سوی افکار غیرمنطقی و غیرواقعی فرا می خواند، افکاری که مایه های رفتار غیرانطباقی وی هستند. درمانگر مراجعان را یاری می دهد تا انتظاراتها و باورهای غیرمنطقی خود را بررسی کنند و در نگرش به زندگی خود طرق منطقی تری را شکل دهند. بعنوان مثال اغلب افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی، کمال گرایایی هستند که انتظار بسیار زیادی از خود و دیگران دارند. و وقتی اهداف دست نیافتنی آنها تحقق نمی یابد، شدیداً هیجانی می شوند. طی جلسات درمان بر این نکته تأکید می شود که چطور چیزهایی غیرمنطقی که افراد به خود می گویند، می تواند هیجانات و رفتار آنها را تحت الشعاع قرار دهد.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

از راه بازسازی شناختی، افراد ارزیابی واقعی تری از خود و دیگران می‌کنند بعنوان مثال، شخص در گذراندن امتحان، ممکن است فکر کند: (این امتحان سخت است. مثل اینکه دیگران همه امتحان را آسان می‌دانند. همه آنها باید چیزهایی بیشتر از من بدانند).

چنین افکاری احتمال دارد به اضطراب شدیدی ختم شود. درمانگر شناختی به این مراجع کمک می‌کند روی یک نوع فکر انطباقی تر تمرکز کند از قبیل (من سخت مطالعه کردم. من نهایت تلاش خود را می‌کنم تا هر بار به یک سوال پاسخ گویم. اگر پاسخ آن را ندانم، به سؤال دیگری می‌روم. دلیلی برای هراس و اضطراب وجود ندارد. حتی افرادی که خوب عمل می‌کنند جواب همه سوالات را نمی‌دانند) از روشهای شناختی برای کمک به افراد مبتلا به اضطراب امتحان استفاده می‌شود تا بیاموزند که به جای توجه به پاسخهای اخلال کننده به تکلیف در دست اقدام توجه نمایند. روشهای متمرکز بر توجه توسط وین برای استفاده در مواجهه با جنبه نگرانی اضطراب امتحان تهیه شده است.

داسک و همکاران شواهدی را به دست آورده‌اند که نشان می‌دهد دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان دچار نقایص توجهی هستند. در موقعیتهای ارزیابی، کودکان دارای اضطراب امتحان بالا بین سنین ۸ تا ۱۲ سال بیشتر از کودکان دارای اضطراب امتحان پایین به محرکهای نامربوط به تکلیف توجه نشان می‌دهند. علاوه بر این، وقتی که به کودکان دارای اضطراب امتحان بالا آموزش داده می‌شود تا توجه خود را به نشانه‌های مرتبط با تکلیف افزایش، و به نشانه‌های نامرتبط کاهش دهند، تفاوت‌های عملکردی بین کودکان دارای اضطراب امتحان بالا و پایین از بین می‌رود. داسک و همکاران آموزش توجه را به تنهایی (یک محرک صوتی که به کودک یادآوری می‌کرد توجه کند)، با آموزش آرمیدگی به تنهایی و ترکیب آموزش توجه را با آرمیدگی در کمینه کردن کاهش عملکرد تحصیلی کودکان پایه

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

هشتم دارای اضطراب امتحان مورد مقایسه قرار دادند. آنها دریافتند که درمان ترکیبی از هر کدام از روشها به تنهایی اثر بخش تر است. سرانجام ریبودی و همکاران دریافتند که آموزش توجه، کودکان دارای اضطراب امتحان بالا را در پایه‌های تحصیلی چهارم تا هشتم قادر می‌سازد تا به خوبی کودکان دارای اضطراب امتحان پایین در تکالیف ادراکی که مستلزم عدم توجه به محرکهای نامربوط به تکلیف است عمل کنند. کودکان دارای اضطراب امتحان بالا در یک گروه درمانی یا دارونما و یک گروه کنترل بدون آموزش به طور معناداری از کودکان دارای اضطراب امتحان پایین در تکالیف ادراکی خطای بیشتری مرتکب می‌شوند.

مایکنام یک روش اصلاح شناختی و طراحی کرد تا آزمودنیها را از افکار اضطراب‌زایشان مطلع نمایند و افکار و رفتارهایی که در توجه کردن به تکلیف مفید هستند بروز دهند. روشهایی نظیر تلمیح استرس، بازسازی منطقی منظم و رفتار درمانی منطقی مشابه روش مایکنام هستند.

### **یادگیری مشاهدهای (سرمشق‌گیری) :**

مطالعات نشان داده است که افراد دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با افراد دارای اضطراب امتحان پایین نسبت به نشانه‌ها و قرینه‌های سرمشق‌گیری حساس‌تر هستند به همین دلیل برخی از پژوهشگران از سرمشق‌گیری بعنوان یک روش درمانی برای اضطراب امتحان استفاده می‌کنند. شکل دیگر یادگیری مشاهدهای حساسیت‌زدایی فرد دیگری را مشاهده می‌کند. یک نوع از حساسیت‌زدایی جانشینی



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

حساسیت‌زدایی‌ جانشینی است که در آن آزمودنی حساسیت‌زدایی‌ جانشینی فعال است که در آن آزمودنی افکار خودش را در طی‌ ارایه‌ ضحنه‌ به زبان می‌آورد.

دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا آزمودنیهای مناسب برای استفاده از روش درمانی مواجهه‌شدن با مدل‌های مقابله‌ای می‌باشند. زاتس و چاسین اثربخشی مدل‌های مقابله‌ای بر عملکرد دانش‌آموزان پایه پنجم دارای اضطراب امتحان بالا را بر اساس آزمونها‌ی انفرادی هوش مورد مطالعه قرار دادند. کودکان دارای اضطراب امتحان بالا و پایین به صورت تصادفی در یکی از سه گروه درمانی قرار گرفتند.

گروه کنترل فیلمی را که با امتحان ارتباطی نداشت تماشا کرد. کودکان در شرایط مشاهده فیلمی را تماشا کردند که در آن یک دختر و پسر مضطرب توسط یک آزمونگر با آزمون هوشی و کسلر کودکان مورد امتحان قرار داشتند. کودکان در شرایط مقابله همین فیلم را مشاهده کردند، به اضافه اینکه آزمونگر در رابطه با اضطراب امتحان با آنها صحبت کرد.

و روشها و فنون مقابله‌ای را آموزش می‌داد تا در امتحان خوب عمل کنند. تمام کودکان در ابتدا مقداری اضطراب ابراز کردند اما به تدریج اعتماد به نفس را در انجام تکلیف به زبان آوردند. نتایج حاکی از اثربخشی روشن سرمشق‌گیری در کاهش اضطراب امتحان بود.

### مهارتهای مطالعه :

شاید اضطراب امتحان یک واکنش طبیعی است که از مطالعه ضعیف و مهارتهای امتحان‌دهی منشأ می‌گیرد. اگر این طور باشد، می‌توان انتظار داشت که مشاوره در مورد مهارتهای مطالعه، اضطراب

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

امتحان را کاهش و نمرات درسی را افزایش خواهد داد. با اینکه مهارت‌های مطالعه به تنهایی گاهی اوقات در کاهش اضطراب امتحان مؤثر است، به نظر می‌رسد مهارت‌های مطالعه به اضافه حساسیت‌زدایی یا آرمیدگی نیز به کاهش اضطراب منجر می‌شود، مطالعاتی که از ترکیب مهارت‌های مطالعه و دیگر درمانها استفاده کرده‌اند، افزایش معناداری را در نمرات درسی در مقایسه با گروه‌های کنترل گزارش نموده‌اند

مطالعات آلن نشان داده است که ترکیب حساسیت‌زدایی یا آرمیدگی و مهارت‌های مطالعه هم در کاهش اضطراب امتحان و هم افزایش نمرات درسی مؤثر است. آلن دریافت که ترکیب مهارت‌های مطالعه و حساسیت‌زدایی در افزایش عملکرد تحصیلی از هر یک به تنهایی مؤثرتر است. یک روش دارونمای معتبر به اندازه روش حساسیت‌زدایی، مهارت‌های مطالعه و ترکیب آنها در کاهش اضطراب امتحان مؤثر بود. آزمودنیها در شرایط ترکیبی و دارونما افزایش معناداری در نمرات درسی خود بعد از درمان نشان دادند. یک مطالعه پی‌گیری ۲ ساله نشان داد که آزمودنیها در شرایط درمان و کنترل نسبت به قبل از درمان به طور معناداری اضطراب امتحان کمتری نشان دادند و نمرات بهتری به دست آوردند. آلن دریافت که ترکیب آرمیدگی و مشاوره مهارت‌های مطالعه، یا مشاوره مهارت‌های مطالعه به تنهایی در مقایسه با گروه کنترل بدون درمان در کاهش اضطراب امتحان و افزایش نمرات درسی تأثیر برابر دارد. همچنین آزمودنیهایی که تحت درمان با دارونما بودند در مقایسه با گروه کنترل کاهش معنادار را در اضطراب امتحان نشان دادند و نمرات بالاتری نیز بدست آوردند.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

نتیجه گیری اینکه به نظر می رسد ترکیب مهارت های مطالعه با دیگر روش های درمانی (حساسیت زدایی یا آرمیدگی) از مهارت های مطالعه به تنهایی در کاهش اضطراب امتحان مؤثرتر است. پژوهش های بیشتری برای تعیین میزان اثربخشی این روش های درمانی ضروری است.

## اهمیت مطالعه و نحوه درست آن :

مطالعه، همانند انجام هر کار یا فعالیت دیگر، نیازمند استفاده از روش درست است. رشد و شکوفایی استعدادها، توانایی ها و دانش هر انسان به کمیت و کیفیت مطالعه او بستگی دارد. اگر به دقت بررسی کنیم خواهیم دید که یکی از دلایل افت تحصیلی برخی از دانش آموزان این است که شیوه مطالعه آنها بر طبق روشها و اصول صحیح مطالعه نیست و نه اینکه لزوماً کم مطالعه می کنند. رعایت نکردن اصول و بهداشت مطالعه موجب پایین آمدن سطح کارایی و بازدهی انسان، تضعیف روحیه، کاهش اعتماد به نفس و خستگی و دلزدگی از مطالعه می شود. واقعیت این است که در دنیای امروز که عصر اطلاعات و نبرد اندیشه ها و مغزهاست و انسان با انبوه فزاینده اطلاعات اعم از کتاب، مجله، روزنامه و . . . مواجه است، نمی توان با همان روش های قدیمی پیش رفت. در جهان امروز مطالعه، ضرورت پیشرفت است. در اینجا به ذکر پیشنهادها و توصیه هایی می پردازیم که رعایت آنها در هنگام مطالعه تقریباً برای همه افراد مفید و ضروری به نظر می رسد.

۱. هدف : قبل از شروع مطالعه، حتماً هدف را مشخص کنید. هدف از مطالعه می تواند شامل لذت بردن از یک داستان، فهمیدن یک مطلب. شرکت در کنکور با آمادگی برای امتحان باشد.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۲. اعتماد : اعتماد به خود و اعتقاد به توانستن، موفقیت و کامروایی را به ارمغان می آورد. به خود اعتماد کنید و معتقد باشید که قادر به انجام هر کاری هستید. هنگامی که شما حافظه خود را ضعیف می دانید، به خود تلقین کرده اید که همه چیز را فراموش کنید.

۳. برنامه ریزی : برای کارهای روزمره و تصمیمهای خود برنامه داشته باشید. برنامه ریزی همت و پشتکار، پله های موفقیت را تشکیل می دهند. بر طبق برنامه عمل کنید و از اینکه نتوانستید کل برنامه را در مدت مقرر تمام کنید، مأیوس نشوید.

۴. خونسردی : دلهره و اضطراب، عدم موفقیت را در بر دارد و شما را به سوی شکست خواهد کشاند. به شکست فکر نکنید و هرگونه دلهره و اضطراب را با ایجاد افکار مثبت و اعتماد به نفس از بین ببرید.

۵. علاقه : علاقه در مطالعه، نقش مهمی را ایفا می کند. اگر مطالب را با علاقه برای فهمیدن و یا برای یک هدف مشخص بخوانید آنها را بهتر درک می کنید و بیشتر به خاطر خواهید سپرد.

۶. تفکر و اندیشه مثبت : به همه مسایل و موضوعهای زندگی خود با نظر مثبت بنگرید. به آنچه هست فکر کنید، نه به آنچه نیست. تفکر منفی آثار زیانباری خواهد داشت.

۷. احساس رضامندی : سعی کنید که پس از مطالعه هر مطلب، خود را تقویت و تشویق نمایید و احساس رضامندی و خود ارزشمندی کنید.

۸. تمرکز حواس : برای به خاطر سپردن و یا به یاد آوردن هر مطلب باید تمرکز حواس داشته باشید. به عبارت دیگر، در حالی که حواس شما به چیز دیگری است، حافظه نمی تواند مطلبی را به خاطر بسپرد و یا به یاد آورد.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۹. طبقه‌بندی مطالب : هر قدر نکات به یاد سپرده شده به هم مرتبط‌تر باشند و منظم‌تر طبقه‌بندی

شوند، بهتر در خاطر می‌مانند و به یاد آوردن آنها راحت‌تر و سریعتر خواهد بود.

۱۰. فهمیدن مطالب : حتی‌الامکان سعی کنید که مطالب را بفهمید و به خاطر بسپارید، زیرا مطالبی که

طوطی‌وار حفظ شده‌اند، خیلی زود فراموش خواهند شد.

۱۱. فعال بودن : در هنگام مطالعه باید فعال بود. یادداشت‌برداری، حاشیه نویسی، طبقه‌بندی و سازمان

دادن، برجسته و بازکردن نکات مهم مطالب مورد نظر، به زبان خود تکرار مطالب و . . . از جمله فنونی

هستند که انسان را در هنگام مطالعه فعال نگه می‌دارند.

۱۲. فشار نیاوردن به حافظه : از فشار آوردن به حافظه خود و متراکم کردن زمان فراگیری جداً پرهیزد

و در فعالیت‌های ذهنی بین هر ۳۰ تا ۴۰ دقیقه یک بار به مدت ۵ دقیقه استراحت و تنفس عمیق داشته

باشید.

۱۳. اجتناب از مطالعه اجباری : هنگامی که بسیار خسته هستید و یا بعد از مدتی مطالعه خسته شده‌اید

و تمرکز حواس خود را از دست داده‌اید، بهتر است سعی نکنید مطالعه خود را به طور اجباری ادامه

دهید، زیرا این باعث دلزدگی شما از مطالعه خواهد شد.

۱۴. استراحت مطلق پس از مطالعه علمی : میزان از دست دادن مطالب و فراموشی حافظه در خواب

به مراتب کمتر از بیداری است. بنابراین بعد از آموختن یک مطلب علمی و مشکل (بخصوص قبل از

امتحان) مدتی استراحت مطلق داشته باشید.

۱۵. به خاطر سپردن : در به خاطر سپردن مطالب سعی کنید مطالب را بفهمید و خلاصه آن را در ذهن

خود تکرار کنید.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۱۶. تکرار : تکرار مهمترین و اساسی ترین مرحله یادگیری درست است.

۱۷. تحرک و ورزش : برای رسیدن به اهداف خود در زندگی تلاش کنید. روزها را با ورزش آغاز

کنید و برای تقویت روحیه خود، اهدافتان را در ذهن تجسم کنید و هر گونه تردید در رسیدن به آنها را دور بریزید که تردیدها بازدارنده هستند ؛

۱۸. مکان مطالعه : استفاده از یک مکان مشخص برای مطالعه به تمرکز حواس کمک می کند.

حتی الامکان بهتر است در محل به خصوصی مطالعه کنید و مکان مطالعه خود را کمتر تغییر دهید؛

۱۹. مکان یا محل مطالعه : همچنین باید عاری از سر و صدا باشد و عوامل و محرکهایی که منجر به حواس پرتی می شوند به حداقل ممکن کاهش یابند.

۲۰. نور و حرارت مکان مطالعه : باید مناسب باشد . درمای ۲۰ درجه و نور متوسط که نه خیلی زیاد باشد و نه کم، مفید خواهد بود.

۲۱. زمان مطالعه : سعی کنید زمان مشخصی برای مطالعه در هر روز در نظر بگیرید، به طوری که در آن زمان به هیچ کاری دیگر نپردازید و آمادگی کامل برای مطالعه داشته باشید.

۲۲. زمان مطالعه : با توجه به اینکه تحقیقات نشان داده است مطالعه در هنگام شب (قبل از خواب و صبح زود) کارآمدتر است، بیشتر در این مواقع مطالعه کنید.

۲۳. وضعیت بدن در هنگام مطالعه : نشستن پیش میز مطالعه بهترین وضعیت مطالعه است، لذا از دراز کشیدن پرهیزید که تمرکز حواس را از بین می برد و موجب خواب آلودگی می شود؛

۲۴. یادداشت برداری و خلاصه نویسی : با یادداشت برداری و خلاصه نویسی می توانید مطالبی را که نیاز به اندیشه و تفکر بیشتری دارند و یا باید آنها را حفظ کنید راحت تر به خاطر بسپارید.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۲۵. تندخوانی : سعی کنید تندخوانی را بیاموزید و تمرین کنید که تند بخوانید، تندخوانی باعث صرفه جویی در وقت و تمرکز حواس می شود. شما می توانید با توجه به اهداف خود برای مطالعه مطالب گوناگون از روشهای مختلف استفاده کنید.

۲۶. حداکثر استفاده از تجربیات : بکوشید به مطالب مطالعه شده معنایی شخصی بدهید و از روشهایی که به تجربه دریافته‌اید و بیشترین بازدهی را برای شما دارد، حداکثر استفاده را بکنید.

۲۷. برقراری پیوندها بین مطالب آموخته شده : بین مطلب جدیدی که می خواهید یاد بگیرید و مطالبی که قبلاً یاد گرفته‌اید، پیوند برقرار کنید؛

۲۸. تصویرسازی ذهنی و تجسم عینی : در هنگام مطالعه برای یادگیری مطالب از تصویرسازی ذهنی و تجسم عینی استفاده کنید. این تصاویر در بازیابی و به خاطر آوردن مطالب نقش به سزایی دارد؛

۲۹. خط کشیدن زیر عبارات مهم : خط کشیدن زیر عبارات و مطالب مهم در بازخوانی و تمرکز بیشتر آنها مؤثر است.

۳۰. بیان مطالب : سعی کنید مطالبی را که مطالعه کنید برای خود بیان و تکرار کنید، زیرا یادآوری مطالب خوانده شده باعث یادگیری بهتر می شود.

۳۱. وقت کافی برای مطالعه : میزان یادگیری با مدتی که صرف آن می شود، رابطه نزدیک دارد. بنابراین، توصیه می شود که برای مطالعه وقت کافی در نظر بگیرید ؛

۳۲. از بر خواندن مطلبی که قبلاً یاد گرفته‌اید برای شخص دیگری که بتواند اشتباهات شما را اصلاح و جا افتادگیهای آن را گوشزد کند، بسیار مفید است.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۳۳. برگه نکته‌ها : استفاده از برگه نکته‌ها (نوشتن نکات مهم و دارای اهمیت خاص و دادن تعریفی از

آن به زبان خودتان بر روی دیگر آن ) نیز می‌تواند شگردی مؤثر در مطالعه باشد.

۳۴. استفاده از نقشه‌ها و تصاویر : سعی کنید از نقشه‌ها، تصاویر و نمودارهای کتابها حداکثر استفاده را

بکنید و خوب به آنها دقت نمایید.

۳۵. تقسیم مطالب : مطالب دشوار را به قسمتهای ساده‌تر و کوچکتری تقسیم کنید.

۳۶. تمرکز نیرو: برای آنکه بر خویش مسلط شوید باید بتوانید نیروی خود را متمرکز کنید و آن را در

مسیر هدف از پیش تعیین شده به کار بیندازید.

۳۷. تغذیه مناسب اعم از غذا و اکسیژن : ذهن آدمی همچون دیگر اعضای بدن برای فعالیتهای روزانه

خود به مواد غذایی و اکسیژن کافی نیازمند است. باید با تغذیه مناسب انرژی مورد نیاز مغز را تأمین

کنید. همچنین تغذیه مناسب، یکی از مهمترین عوامل مؤثر در افزایش کارایی حافظه است.

۳۸. عدم استفاده از دخانیات : استفاده از سیگار یا دخانیات نه فقط موجب خستگی زودرس جسم و

روان می‌شود، بلکه عوامل طبیعی نظام عصبی و حافظه را نیز مختل می‌کند و تأثیرات دائمی بر روی

حافظه خواهد گذاشت. بنابراین منطقی نیست که دخانیات را وسیله‌ای برای رفع خستگی یا عاملی

برای افزایش تمرکز حواس بدانیم. چرا که سیگار با کم کردن میزان اکسیژن مغز بازدهی آن را کاهش

می‌دهد؛

۳۹. سلامت و آرامش ذهنی و عاطفی : وجود سلامت و آرامش ذهنی و عاطفی شرط اصلی مطالعه

خوب است. بنابراین باید تلاش کنید که در آرامش فکری هر چه بیشتر به مطالعه پردازید و در پی

ایجاد آرامش فکری و بهداشت روانی باشید.



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## اضطراب ریاضی :

اخیراً علاقه فزاینده‌ای به بررسی و درمان اضطراب ریاضی به وجود آمده است.

ریچارد وسوین اضطراب ریاضی را به صورت زیر تعریف می‌کند: (احساس تنش و اضطراب که در کارکردن با اعداد و حل مسایل ریاضی در موقعیتهای مختلف زندگی و تحصیلی اخلاص ایجاد می‌کند. بتز دریافت که فراوانی اضطراب ریاضی در میان دانشجویانی که او در دانشگاه ایالت اوهایو مطالعه کرده بود نسبتاً زیاد است. در رشته‌های روان‌شناسی و ریاضیات پایه، زنان در مقایسه با مردان به طور معناداری اضطراب ریاضی بیشتری دارند.

ریچارد سون وسوین یک ابزار اضطراب ریاضی بنام مقیاس درجه‌بندی اضطراب ریاضی با دو هدف تشخیصی و درمانی (تعیین سلسله مراتب اضطراب ریاضی برای درمان) ساختند. این مقیاس حاوی ۹۸ ماده است که موقعیتهای رفتاری را توصیف می‌کند.

پاسخهای دانشجویان به هر سؤال بر اساس یک مقیاس ۵ گزینه‌ای است. به این صورت که گزینه ۱ نشان دهنده عدم اضطراب و گزینه ۵ نشان دهنده اضطراب خیلی زیاد است.

ریچاردسون وسوین برای مقیاس درجه‌بندی اضطراب ریاضی، با توجه به پاسخهای ۳۹۷ نفر دانشجوی سال اول و دوم، هنجاری تهیه کردند. روایی آزمون آزمون مجدد در طی ۷ هفته ۰/۸۵ گزارش شده است.

بسیاری از روشهایی که برای درمان اضطراب امتحان به کار رفته است برای اضطراب ریاضی استفاده شده است. تریون در یک مطالعه بدون گروه کنترل دریافت که حساسیت‌زدایی منظم به کاهش

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

معناداری در اضطراب ریاضی و افزایش عملکرد ریاضی در آزمون استعداد افتراقی می‌شود. ریچاردسون سوین در یک مطالعه که از گروه کنترل نا برابر استفاده کردند، دریافتند که آموزش کنترل اضطراب، اضطراب ریاضی را کاهش و عملکرد ریاضی را افزایش می‌دهد. آنها در مطالعه دیگری دریافتند که حساسیت‌زدایی و آرمیدگی در مقایسه با گروه کنترل اضطراب ریاضی را کاهش می‌دهد. خلاصه آنکه مفهوم اضطراب ریاضی نیاز به مطالعات بیشتری دارد. همچنین مطالعات درمانی که تا به حال در این مورد انجام شده است مشکلات متدولوژیکی زیادی دارند که در تحقیقات آینده باید به آنها توجه شود.

### بحث:

با مرور مطالعات انجام گرفته در مورد اضطراب امتحان می‌توان به این نتیجه‌گیری رسید که تقریباً تمام روشهای درمانی، حتی دارونماها. در کاهش اضطراب امتحان مؤثر هستند. بنابراین، اگر یک درمانگر با یک دانش‌آموز یا دانشجوی مبتلا به اضطراب امتحان مواجه شود، می‌تواند برای درمان آن از مواجهه‌سازی، حساسیت‌زدایی منظم آرمیدگی، تقویت پنهان، اصلاح شناختی، سرمشق‌گیری، حساسیت‌زدایی جانشینی، آموزش مهارت‌های مطالعه یا مراقبه گروهی استفاده کند. تغییر در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان موضوع دیگری است.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

نگرانی و نه هیجان‌پذیری بر نمرات درسی تأثیر می‌گذارد؛ لذا آنچه باید مورد درمان قرار گیرد مؤلفه نگرانی امتحان است. با این حال، اغلب مطالعات درمانی از روشهای درمانی استفاده کرده‌اند که برای درمان مؤلفه هیجانی اضطراب امتحان مناسب است تا مؤلفه هیجان‌پذیری آن.

جای تعجب نیست که اغلب آن مطالعات در تغییر و کاهش اضطراب امتحان موفق بوده‌اند در حالی که نتوانسته‌اند در نمرات درسی یا دیگر شاخصهای عملکرد تغییری را به وجود آورند.

وین دریافت که اغلب مقیاسهای قدیمی‌تر اضطراب امتحان، فقط یک نمره اضطراب امتحان کلی به دست می‌دهند و مؤلفه نگرانی اضطراب امتحان را از مؤلفه هیجان‌پذیری آن جدا نمی‌سازند. مقیاس رفتاری اضطراب امتحان سوین و مقیاس درجه‌بندی اضطراب ریاضی هر دو، مؤلفه هیجان‌پذیری را می‌سنجند، مطالعات نشان می‌دهد که اغلب پژوهشگران از این مقیاسهای قدیمی‌تر برای سنجش نتایج درمان استفاده کرده‌اند و بیشتر از آنان دریافته‌اند که بین اضطراب امتحان گروه آزمایش و گروه گواه تفاوتی وجود دارد.

وین نشان داد که اضطراب امتحان پیشرفت بیشتر یک آزمون شناختی است. حساسیت‌زدایی منظم و یا مواجهه‌سازی در اصلاح خرده مقیاس تسهیل مقیاس اضطراب امتحان پیشرفت، موفق نیست و در اصلاح خرده مقیاس بازدارنده، این مقیاس از هفت مطالعه در چهار مطالعه موفق بوده است. آزمونهایی که هر دو مؤلفه اضطراب امتحان (پرسشنامه نگرانی - هیجان‌پذیری، سیاهه اضطراب امتحان و ...) را می‌سنجد، در ادبیات تحقیق به ندرت به چشم می‌خورد.

با نگاهی به مطالعاتی که گروه‌های درمانی و دارونما را به خوبی مورد مقایسه قرار داده‌اند، به نظر می‌رسد چهار روش در تغییرات نمرات درسی تأثیر دارد. مشاوره مطالعه با حساسیت‌زدایی منظم

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

مشاوره مطالعه با آرمیدگی و مشاوره شناختی. به نظر می‌رسد تمام این روشها بر شناخت یا مؤلفه نگرانی امتحان تمرکز دارند. مشاوره شناختی مستقیماً برجا به جا کردن افکار خود - مرجع با جملاتی که توجه به تکلیف را تسهیل می‌کند، معطوف است.

مشاوره مطالعه درست می‌تواند به دانش‌آموزان بیاموزد که چگونه به سئوالات امتحانی توجه نمایند و به آنها پاسخ می‌دهند.

همبستگی نسبتاً پایین بین نمرات درسی و مؤلفه نگرانی اضطراب امتحان حاکی از آن است که یک درمانگر برای تغییرات نمره‌های درسی، باید توجه خود را به رفع مؤلفه نگرانی محدود نکند. مشاوره مطالعه دانش‌آموزان را با عاداتهای مطالعه که برای پیشرفت تحصیلی مفید هستند، آشنا می‌سازد شناخت. درمانی ممکن است علاوه بر درمان جنبه نگرانی اضطراب امتحان، دیگر جنبه یا جنبه‌های آن را نیز درمان کند و پژوهشهای آینده باید بر تحصیل مؤلفه‌های شناخت درمانی تمرکز داشته باشند.

مدل دو بعدی شناختی - توجهی وین از اضطراب امتحان نشان می‌دهد که رویکرد درمان شناختی ترکیبی باید مؤثرترین روش درمان اضطراب امتحان باشد. مدل حلقه بازخورد مایکنبام و باتلر از اضطراب امتحان نیز حاکی از آن است که درمان ترکیبی و چند بعدی که بر نظام معنایی فرد، گفت و گوهای درونی، اعمال رفتاری و تفسیر نتایج رفتاری تأثیر می‌گذارد، باید در درمان اضطراب امتحان اثر بخش تر باشد.

والسلام

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## ضمایم :

ضمیمه «الف»

سیاهه اضطراب امتحان

دانش آموز گرامی :

لطفاً جملات زیر را به دقت بخوانید و یکی از چهار گزینه را که به بهترین وجه ممکن ویژگیهای شما را بیان می کند، با درجه علامت (\*) در ستون مربوطه انتخاب کنید. برای اینکه راحت تر بتوانید به سئوالات زیر پاسخ دهید خود را در حال انجام یک امتحان فرضی تصور کنید و با توجه به احساسات، افکار و رفتارهایی که در حین امتحان و یا قبل از آن از شما سر می زند پاسخ دهید.

اغلب گاهی به هرگز

اوقات اوقات ندرت

( ) ( ) ( ) ( )

۱. با وجود تلاش زیاد باز هم نمی توانم

موقع امتحان، تمرکز حواس داشته باشم.

۲. هرچه به روز امتحان نزدیکتر می شوم، یادگیری

( ) ( ) ( ) ( )

مطالب برایم دشوارتر می شود.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۳. قبل از شروع امتحان خیلی ناآرام و بیقرار می‌شوم. ( ) ( ) ( ) ( )

اغلب	گاهی	به	هرگز
اوقات	اوقات	ندرت	

۴. حتی وقتی درسی را خوب خوانده‌ام باز هم موقع امتحان دچار دلهره می‌شوم. ( ) ( ) ( ) ( )

۵. دلواپسم که مبادا در امتحاناتم نمره خوبی نگیرم. ( ) ( ) ( ) ( )

۶. در جلسه امتحان برای جواب دادن به سئوالات احساس ناتوانی می‌کنم. ( ) ( ) ( ) ( )

۷. هر چه سئوالات امتحان دشوارتر باشد نگرانی و دلهره‌ام در جلسه امتحان بیشتر می‌شود. ( ) ( ) ( ) ( )

۸. درباره شکست در امتحان زیاد فکر می‌کنم. ( ) ( ) ( ) ( )

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۹. در ایام امتحانات دچار ناکامی و بیقراری می‌شوم. ( ) ( ) ( ) ( )

۱۰. به محض اینکه چشم‌هایم به سئوالات می‌افتد،

( ) ( ) ( ) ( )

حس می‌کنم که هیچکدام را بلد نیستم.

اغلب	گاهی	به	هرگز
اوقات	اوقات	ندرت	

۱۱. هنگام امتحان آن قدر عصبی می‌شوم که

( ) ( ) ( ) ( )

نمی‌توانم سئوالات را بدرستی بخوانم.

۱۲. به خاطر دستپاچگی در جلسه، امتحان در پاسخ

( ) ( ) ( ) ( )

دادن به سئوالات اشتباه می‌کنم.

( ) ( ) ( ) ( )

۱۳. نگرانم که مبادا از عهده امتحانات برنیایم.

۱۴. هنگام امتحان نمی‌توانم آرامش خود را حفظ

( ) ( ) ( ) ( )

کنم.

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۱۵. به خاطر نگرانی زیاد در مورد امتحان یک مطلب

( ) ( ) ( ) ( )

را بارها می خوانم ولی بازهم خوب یاد نمی گیرم.

( ) ( ) ( ) ( )

۱۶. موقع امتحان دچار دلشور می شوم.

۱۷. اگر در یک امتحان نمره کم بگیرم در مورد

( ) ( ) ( ) ( )

شایستگی و لیاقتم دچار تردید می شوم.

( ) ( ) ( ) ( )

۱۸. امتحانات سخت تر مرا مضطرب تر می کند.

اغلب	گاهی	به	هرگز
اوقات	اوقات	ندرت	

۱۹. به علت عصبی شدن در جلسه امتحان نتیجه

( ) ( ) ( ) ( )

امتحانم خوب نمی شود.

۲۰. هنگام امتحان احساس می کنم که قلبم به شدت

( ) ( ) ( ) ( )

می زند.



این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۲۱. در امتحان نمی توانم آن چنان که هستم، خودم را

( ) ( ) ( ) ( )

نشان دهم.

۲۲. هنگام امتحان دستپاچه می شوم

( ) ( ) ( ) ( )

۲۳. هنگام امتحان تمام بدنم می لرزد.

( ) ( ) ( ) ( )

۲۴. ترس از امتحان باعث می شود که حقم ضایع

( ) ( ) ( ) ( )

گردد.

ضمیمه «ب»

جدول سلسله مراتب اضطراب امتحان :

درجه اضطراب	سلسله مراتب اضطراب	ردیف
۰	شروع یک درس تازه	۱

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

۲	شنیدن اینکه کسی می خواهد امتحان بدهد، مرا مضطرب می کند.	۱۵
۳	وقتی معلم بگوید «بعد از دو هفته امتحان خواهم گرفت» مضطرب می شوم.	۲۰
۴	به هنگام مطالعه بر روی امتحان، دچار اضطراب می شوم.	۲۰
۵	تصور اینکه در جلسه امتحان خواهم توانست مطالب را به یاد آورم مضطربم می سازد.	۳۰
۶	چندین روز قبل از امتحان مضطرب می شوم.	۳۵
۷	شب قبل از امتحان مضطرب می شوم.	۴۵
۸	روز امتحان به هنگام بیدار شدن از خواب، مضطرب می شوم.	۴۵
۹	زمانی که عازم جلسه امتحان هستم، مضطرب می شوم.	۵۰
۱۰	هنگامی که منتظر توزیع سوالات امتحان هستم مضطرب می شوم.	۶۰
۱۱	سوالات را که تحویل می گیرم و نگاه می کنم مضطرب می شوم.	۶۵
۱۲	تصور اینکه در مقایسه با سایرین، چگونه پاسخ خواهم داد مضطربم می سازد	۷۵
۱۳	از مشاهده معلم که در جلسه امتحان راه می رود و به ورقه ها نگاه می کند مضطرب می شوم.	۸۵
۱۴	مشاهده سوالی که جوابش را نمی دانم، مضطربم می سازد.	۹۰
۱۵	مشاهده دیگران که به همه سوالات پاسخ داده اند و من هنوز نشسته ام مضطربم می سازد.	۱۰۰
۱۶	گفتگو درباره پاسخها پس از پایان امتحان مضطربم می سازد.	۱۰۰

این فایل فقط برای مشاهده است برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش آن به لینک خرید فایل در سایت در زیر پایان نامه و باقیمت هفت هزار تومان مراجعه کنید

## فهرست منابع

- آزاد، حسین، آسیب‌شناسی روانی، تهران، انتشارات بعثت - ۱۳۷۲
- بال، ساموئل، انگیزش در آموزش و پرورش، ترجمه علی اصغر مسدود، شیراز، انتشارات دانشگاه شیراز، ۱۳۷۱
- بیابانگرد. اسماعیل، اضطراب امتحان، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸
- بلوکراس و بلوشید، روان‌شناسی استرس، ترجمه عباس چینی، نشر ترمه، ۱۳۷۳
- حسینی، ابوالقاسم، بهداشت روانی، انتشارات دانشگاه مشهد، ۱۳۷۰
- راس، آلن، روان‌شناسی شخصیت، ترجمه سیاوش جمالفر، تهران، انتشارات بعثت ۱۳۷۳
- فلور، نیل و پسکار، سوزان، شناخت روشهای غلبه بر نگرانی و ترس از امتحانات ترجمه پرویز حکمتی و همکاران، تهران، انتشارات علمی و فنی، ۱۳۶۸