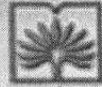


اهمیت مهارت های مطالعه در اضطراب امتحان

www.ketab.ir



فصلنامه علمی-پژوهشی
روانشناسی و روانشناسی بالینی

سرشناسه	: طاهری، زهرا، ۱۳۹۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: اهمیت مهارت‌های مطالعه در اضطراب امتحان/ مولف زهرا طاهری.
مشخصات نشر	: تهران: سنجش و دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ ص. : جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-469-392-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۰۰ - ۱۱۰.
موضوع	: ترس از امتحان - ایران - نمونه‌پژوهی
موضوع	: Test anxiety - Iran - Case studies
موضوع	: مطالعه و فراگیری - ایران - نمونه‌پژوهی
موضوع	: Study skills - Iran - Case studies
موضوع	: شاگردان دبیرستان - ایران - ارزشیابی - نمونه‌پژوهی
موضوع	: High school students - Rating of - Iran - Case studies
رده بندی کنگره	: LB۳۰۶۰/۶۰۲ الف ۱۰
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۲۶۰۱۹۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۲۵۰۴

اهمیت مهارت های مطالعه در اضطراب امتحان

زهرا طاهری
انتشارات سنجش و دانش
۵۰ نسخه
۱۳۹۶، اول
۹۷۸-۶۰۰-۴۶۹-۳۹۲-۹

مؤلف:
ناشر:
تیراژ:
نوبت چاپ:
شابک:

آدرس: خ دانشگاه - تقاطع روانمهر - ساختمان سنجش و دانش پ ۱۲۶

۲۴۰۰۰ تومان

*** کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد. ***

فهرست مطالب

۱۰.....	فصل اول:
۱۰.....	کلیات پژوهش
۱۱.....	مقدمه:
۱۴.....	بیان مساله
۱۸.....	ضرورت و اهمیت پژوهش
۲۰.....	اهداف پژوهش
۲۰.....	متغیرهای پژوهش
۲۱.....	تعاریف عملیاتی
۲۳.....	فصل دوم
۲۳.....	مبانی نظری
۲۴.....	مهارت های مطالعه
۲۵.....	اصول مطالعه و فراگیری بهتر
۲۸.....	روشهای آموزش مهارت های یادگیری و مطالعه:
۳۴.....	اضطراب امتحان
۴۲.....	اضطراب امتحان
۴۵.....	علل و عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان
۴۸.....	علائم و نشانه های اضطراب امتحان
۵۰.....	اثر اضطراب بر میزان یادگیری
۵۲.....	روش های کاهش و مقابله با اضطراب امتحان
۵۳.....	خودکارآمدی
۵۸.....	ابعاد خودکارآمدی ادراک شده
۶۰.....	منابع اطلاعات درباره باور های خودکارآمدی
۶۳.....	تأثیر زمینه های فرهنگی و اجتماعی روی باور های خودکارآمدی

۶۴	نقش باور های خودکارآمدی در انگیزش رفتار و انتخاب آگاهانه
۶۶	تأثیر خودکارآمدی بر عواطف
۶۶	ویژگی های افراد با خودکارآمدی بالا و پایین
۶۹	سن و تفاوت های جنسیت و خودکارآمدی
۷۰	تحقیقات انجام شده در زمینه موضوع تحقیق
۷۷	جمع بندی و خلاصه
۷۸	فصل سوم:
۷۸	روش شناسی تحقیق
۷۹	روش تحقیق
۷۹	جامعه آماری
۷۹	حجم نمونه و روش نمونه گیری
۸۰	ابزار های سنجش
۸۳	ملاک های ورود و خروج پژوهش
۸۳	روش ها و ابزار تجزیه و تحلیل داده ها
۸۴	فصل چهارم
۸۴	تحلیل یافته ها
۸۵	یافته های توصیفی
۸۷	آمار استنباطی
۸۸	بررسی همگنی واریانس های دو گروه
۹۳	فصل پنجم
۹۳	بحث و نتیجه گیری
۹۴	فرضیه های پژوهش
۹۶	نتیجه گیری
۱۰۰	منابع

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های مطالعه بر روی میزان اضطراب امتحان و خودکارآمدی دانش آموزان متوسطه اول شهر آبیگ انجام شد. روش این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمونت‌پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر آبیگ در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ تشکیل می‌داد که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل قرار داده شدند. در این پژوهش به منظور اجرای مداخله، از برنامه آموزش مهارت‌های مطالعه متولی (۱۳۹۲)، در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای استفاده شد. برای سنجش میزان خودکارآمدی و اضطراب امتحان از پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان موريس (۲۰۰۱) و اضطراب امتحان ساراسون استفاده شد به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده گردید. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های مطالعه بر افزایش خودکارآمدی دانش آموزان تاثیر معناداری دارد ($p=0/0001$). همچنین آموزش مهارت‌های مطالعه بر کاهش اضطراب دانش آموزان تاثیر معناداری دارد ($p=0/0001$). در نتیجه براساس نتایج حاصله می‌توان گفت استفاده از مهارت‌ها و روش‌های صحیح مطالعه می‌تواند موجب شود دانش آموزان به خودکارآمدی برسند و اضطراب امتحان نیز کاهش یابد.