

رابطه اضطراب امتحان و هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

راضیه پیمانی فروشانی^۱، پرویز عسکری^۲

چکیده

هدف این پژوهش تعیین رابطه اضطراب امتحان و هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز بود. پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ (۲۳۸۵۰ نفر) بودند که بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۳۸۴ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش پرسشنامه‌های اضطراب امتحان، هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی بودند و معدل دانشجویان به‌عنوان شاخص عملکرد تحصیلی در نظر گرفته شد. داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS-22 و با روش‌های ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار و با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشت. همچنین هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار و با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار داشت. علاوه بر آن اضطراب امتحان و هوش هیجانی توانایی پیش‌بینی معنادار هر دو متغیر عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی را داشتند ($P < 0/05$). نتایج حاکی از نقش و اهمیت اضطراب امتحان و هوش هیجانی در عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان بود.

کلید واژه‌ها: اضطراب امتحان، هوش هیجانی، عملکرد تحصیلی، فرسودگی تحصیلی.

دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۵/۱۳ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۹/۴

۱. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

hasti.peimani@yahoo.com

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران (نویسنده مسئول)

askari47@yahoo.com

مقدمه

رشد و بالندگی هر جامعه‌ای مرهون نظام تعلیم و تربیت آن جامعه و میزان توانمندی علمی و عملی فراگیران آن جامعه در آینده است و بر این اساس هر ساله کشورها مبالغ قابل توجهی از درآمد ملی خود را صرف آموزش و پرورش می‌کنند، اما برخی عوامل موجه به هدر رفتن بخش قابل توجهی از این سرمایه‌گذاری‌ها می‌شوند (دولتی میان‌دواب، درتاج و فرخی، ۱۳۹۷). از عوامل مهم که باعث هدر رفتن این سرمایه‌گذاری‌ها می‌شود، می‌توان به فرسودگی تحصیلی^۱ و عملکرد تحصیلی^۲ پایین اشاره کرد. فرسودگی به‌عنوان یک سندرم سه بعدی (خستگی هیجانی، زوال شخصیت و تمامیت فردی کاهش یافته) شناخته شده است. خستگی هیجانی اشاره به احساس خالی شدن و تهی شدن از منابع هیجانی فرد دارد و به‌عنوان مؤلفه استرس فردی مورد توجه قرار می‌گیرد. زوال شخصیت اشاره به پاسخ‌های منفی بدبینانه یا بیش از حد با بی‌رغبتی به سایر افراد در محل کار دارد که مؤلفه بین فردی فرسودگی را نشان می‌دهد. تمامیت فردی کاهش یافته به احساس کاستی در شایستگی و میزان باروری و حس کارایی پایین فرد اشاره دارد که مؤلفه خودارزیابی فرسودگی را نشان می‌دهد (لی، چوی و چی^۳، ۲۰۱۷). فرسودگی تحصیلی یکی از مشکلات رایج در محیط‌های آموزشی است که درصد قابل توجهی از دانشجویان از آن رنج می‌برند و به معنای حالتی از خستگی هیجانی، بدبینی نسبت به تکالیف درسی، عدم احساس شایستگی و کارآمدی می‌باشد (پالوس، ماریکوتیو و کاستی^۴، ۲۰۱۹). فرسودگی تحصیلی به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیلی، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی و احساس عدم شایستگی به‌عنوان یک فراگیر با کارآمدی پایین اطلاق می‌شود (کریستانتو، چن و ثو^۵، ۲۰۱۶). دانشجویان دچار فرسودگی تحصیلی نسبت به تکالیف درسی بدبین هستند و اشتیاقی از خود برای بهبود عملکرد تحصیلی نشان نمی‌دهند و به همین خاطر نیز از احساس شایستگی و خودکارآمدی پایین رنج می‌برند؛ به طوری که ممکن است این مشکل به سایر حوزه‌های زندگی آنها نیز تعمیم یابد. برای مثال

-
1. academic burnout
 2. academic performance
 3. Lee, Chi & Chae
 4. Palos, Maricutoiu & Costea
 5. Kristanto, Chen & Thoo

دانشجویی که در زمینه تحصیل موفق عمل نمی‌کند از جانب اعضای خانواده و یا دوستان نزدیک نیز بازخوردهای مثبتی دریافت نمی‌کند و ممکن است با پیامدهای منفی دیگری همچون کاهش عزت نفس مواجه شود و مشکلاتی در ارتباط بین فردی پیدا کند (یینگ، وانگ، لین و چن^۱، ۲۰۱۶). یادگیری فراگیران معمولاً با عملکرد تحصیلی آنان مورد سنجش قرار می‌گیرد (دآلیسیو، اوولینو و چارلس^۲، ۲۰۱۹). فراگیران (دانشجویان) رکن اساسی نظام آموزشی هستند و توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی باعث باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه می‌شود. با این وجود از کل فراگیران که وارد سیستم آموزشی می‌شوند فقط تعداد کمی از آنها می‌توانند استعدادهای خود را شکوفا کنند و در این عرصه موفق گردند و به اصطلاح عملکرد تحصیلی خوبی داشته باشند (فیت، کولی، ویلیفورد، فرازر و دی‌پیئرو^۳، ۲۰۱۴). عملکرد تحصیلی به معنای توانایی اثبات موفقیت در اکتساب پیامدی است که برای آن طرح‌ریزی و برنامه‌ریزی شده است (لو، هانگ و ریوز^۴، ۲۰۱۷). عملکرد تحصیلی از مهمترین دغدغه‌های نظام آموزشی و نشان‌دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدف‌یابی و توجه به رفع نیازهای فردی می‌باشد. بنابراین نظام آموزشی را زمانی می‌توان موفق و کارآمد دانست که عملکرد تحصیلی فراگیران آن به بیشترین و بالاترین رقم برسد (کور و براکز^۵، ۲۰۱۸). مهم‌ترین نشانه موفقیت نظام آموزشی در رسیدن به اهداف، شیوه عملکرد تحصیلی فراگیران آن می‌باشد. فراگیر با عملکرد تحصیلی مناسب مورد تأیید و پذیرش همسالان، معلمان و والدین قرار می‌گیرد و عزت نفس و احساس کفایت و لیاقت او بیشتر می‌شود، در مقابل فرد با عملکرد تحصیلی نامناسب و ضعیف به توانایی و کفایت خود شک می‌کند و احساس بی‌کفایتی، بی‌لیاقتی و حقارت می‌کند و از ادامه تحصیل و یادگیری باز می‌ماند (موسمان، روزا و نایت^۶، ۲۰۱۴).

-
1. Ying, Wang, Lin & Chen
 2. D'Alessio, Avolio & Charles
 3. Fite, Cooley, Williford, Frazer & DiPierro
 4. Lu, Huang & Rios
 5. Cor & Brocks
 6. Moosmann, Roosa & Knight

از عوامل مرتبط با فرسودگی و عملکرد تحصیلی می‌توان اضطراب امتحان^۱ و هوش هیجانی^۲ را نام برد. اضطراب امتحان در موقعیت ارزشیابی یا حل مساله بروز می‌کند و محور آن تردید درباره عملکرد و پیامد آن با افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است (اکتر، ساساکی، ایکیدا، میاکاوا و شیباتا^۳، ۲۰۱۸). اضطراب امتحان یکی از اضطراب‌های موقعیتی است که در تمام طبقات اجتماعی-اقتصادی دیده می‌شود و با متغیرهای تحصیلی از جمله عملکرد تحصیلی ارتباط تنگاتنگی دارد. اضطراب امتحان به معنای نوعی اشتغال ذهنی است که با خودکم‌انگاری و تردید در توانایی‌ها مشخص و به عدم تمرکز حواس و واکنش جسمانی ناخوشایند منجر می‌شود و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت امتحان می‌باشد (شاپیرو^۴، ۲۰۱۴). اضطراب امتحان نوع شایعی از اضطراب عملکرد است که ۲۰-۱۰ درصد فراگیران (دانش‌آموزان یا دانشجویان) به آن دچار می‌شوند. اضطراب امتحان اصطلاحی کلی است و به نوعی از اضطراب اطلاق می‌شود که فرد را درباره دانش، معلومات و توانایی‌هایش دچار تردید می‌سازد و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت امتحان می‌باشد (توماس، کسادا و هیلر^۵، ۲۰۱۷). افراد مبتلا به اضطراب امتحان یا افراد دارای اضطراب امتحان بالا اغلب به متغیرهای مرتبط با خود توجه دارند، در مقابل افراد دارای اضطراب امتحان پایین اغلب به متغیرهای مرتبط با تکلیف توجه می‌کنند. این اضطراب سطح عملکرد را تقلیل یافته‌تر از سطح واقعی عملکرد فرد قرار می‌دهد (هرزر، ونت و هام^۶، ۲۰۱۵). همچنین هوش هیجانی مجموعه‌ای از ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌های غیرشناختی است که توانایی‌های فرد را در برخورد موفقیت‌آمیز با مقتضیات و فشارهای محیطی افزایش می‌دهد و موجب بروز رفتارهای سازگارانه و انسان‌دوستانه از سوی فرد می‌شود (ماتینگلی و کریگر^۷، ۲۰۱۹). هوش هیجانی زیرمجموعه‌ای از هوش اجتماعی است که شامل توانایی کنترل احساس‌ها و هیجان‌های خود و دیگران، تشخیص احساس‌ها و هیجان‌ها در خود و دیگران و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و اقدام‌های مناسب است

-
1. test anxiety
 2. emotional intelligence
 3. Akter, Sasaki, Ikeda, Miyakawa & Shibata
 4. Shapiro
 5. Thomas, Cassady & Heller
 6. Herzer, Wendt & Hamm
 7. Mattingly & Kraiger

(هولبری^۱، ۲۰۱۵). هوش هیجانی ترکیبی از ظرفیت‌های هیجانی، شخصیتی و گرایشی است به معنای ظرفیت دریافت و بیان دقیق هیجان، تسهیل هیجانی فکر، شناخت و درک هیجان‌ها و مدیریت آنها در جهت تحول عواطف است (پرنیتیس^۲، ۲۰۱۶). هوش هیجانی با شناخت فرد از خود و دیگران، ارتباط با دیگران، سازگاری و انطباق با محیط پیرامون که برای موفق شدن در برآوردن خواست‌های اجتماعی لازم است، ارتباط دارد. این تعریف نشان می‌دهد که می‌توان هیجان‌ها را برای هدایت تفکر منطقی و اقدامات هدفمند مورد استفاده قرار داد و افراد دارای هوش هیجانی بالا احساس‌های خود را به دقت درک کرده و به صورت یکپارچه از آن استفاده می‌کنند (کلیری، ویستین، ویست، لوپز و کورنهابر^۳، ۲۰۱۸).

درباره رابطه اضطراب امتحان و هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی پژوهش‌های نسبتاً زیادی انجام شده است. برای مثال اندریانی، هیما، الیزار، امین و مالارمان^۴ (۲۰۱۷) ضمن پژوهشی با عنوان رابطه اضطراب، فرسودگی تحصیلی و بهزیستی در دانش‌آموزان دبیرستانی به این نتیجه رسیدند که اضطراب با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار و با بهزیستی رابطه منفی و معنادار داشت. نتایج پژوهش توماس و همکاران (۲۰۱۷) حاکی از آن بود که هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار و اضطراب امتحان شناختی با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار داشت. مانداویا^۵ (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی با عنوان هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی: یک مطالعه آموزشی به این نتیجه رسید که بین هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی رابطه معنادار منفی وجود داشت. در پژوهشی دیگر ژانگ و هندرسون^۶ (۲۰۱۴) ضمن بررسی اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانشجویان به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانشجویان رابطه معنادار منفی وجود داشت. جوشی، سریواستاوا و ریچادھاری^۷ (۲۰۱۲) ضمن پژوهشی با عنوان یک مطالعه توصیفی درباره هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان به این نتیجه رسیدند که هوش هیجانی با عملکرد

-
1. Holbery
 2. Prentice
 3. Cleary, Visentin, West, Lopez & Kornhaber
 4. Andriyani, Himma, Alizar, Amin & Mulawarman
 5. Mandaviya
 6. Zhang & Henderson
 7. Joshi, Srivastava & Raychaudhuri

تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشت. همچنین مرزبان (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی با عنوان رابطه بین باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی با اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به این نتیجه رسید که بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی رابطه معنادار منفی وجود داشت. نتایج پژوهش شهبازیان خونیک و حسنی (۱۳۹۶) درباره نقش اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان حاکی از آن بود که بین اضطراب امتحان و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. صدوقی، تمنائی‌فر و ناصری (۱۳۹۶) ضمن پژوهشی با عنوان رابطه تاب‌آوری، امیدواری و هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان به این نتیجه رسیدند که هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی رابطه معنادار منفی داشت. در پژوهشی دیگر عزیزاده عصار، توحیدی و حسینی سلطان‌نصیر (۱۳۹۵) ضمن پیش‌بینی ابعاد فرسودگی تحصیلی بر اساس ناگویی خلقی، هیجان‌های منفی و عزت نفس گزارش کردند که استرس، اضطراب و افسردگی با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشتند. رضانی، حسینی و قادری (۱۳۹۵) ضمن پژوهشی با عنوان بررسی اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی دانشجویان پرستاری و فوریت پزشکی به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود داشت. علاوه بر آن عطادخت (۱۳۹۵) ضمن پژوهشی با عنوان نقش کمال‌گرایی و هوش هیجانی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی به این نتیجه رسید که بین هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود داشت. نتایج پژوهش کیا و حیدری (۱۳۹۵) درباره بررسی رابطه بین هوش هیجانی با رشد تحصیلی در بین دانشجویان نشان داد که بین هوش هیجانی و رشد تحصیلی رابطه معنادار وجود داشت. محبوبی، یزدان پرست و طالبی (۱۳۹۳) ضمن پژوهشی با عنوان ارتباط هوش هیجانی و هوش شناختی با پیشرفت تحصیلی به این نتیجه رسیدند که بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. در پژوهشی دیگر یزدانی (۱۳۹۱) ضمن بررسی اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر پرستاری گزارش کرد که با افزایش اضطراب امتحان میزان عملکرد تحصیلی دانشجویان کاهش می‌یابد. مهدوی غروی، خسروی و نجفی (۱۳۹۱) ضمن پژوهشی با عنوان رابطه اضطراب امتحان، کمال‌گرایی و انگیزش پیشرفت با پیشرفت تحصیلی به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود داشت.

از یک سو دانشجویان آینده‌سازان جامعه هستند و از سوی دیگر توجه و پژوهش درباره متغیرهای تحصیلی نقش مهمی در توانمندی دانشجویان دارد و از متغیرهای تحصیلی مؤثر در موفقیت دانشجویان می‌توان به عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی اشاره کرد. همچنین برای افزایش عملکرد تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی باید متغیرها و عوامل مؤثر بر آن را شناسایی کرد که از عوامل مرتبط با آنها می‌توان به اضطراب امتحان و هوش هیجانی اشاره کرد. با اینکه درباره رابطه متغیرهای مذکور پژوهش‌های نسبتاً زیادی انجام شده است، اما درباره فرسودگی تحصیلی کمتر مورد بررسی واقع شده است. در نتیجه پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه اضطراب امتحان و هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز انجام شد.

سؤالات تحقیق

- ۱) آیا اضطراب امتحان و هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز رابطه دارند؟
- ۲) آیا اضطراب امتحان و هوش هیجانی توانایی پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز را دارند؟
- ۳) آیا اضطراب امتحان و هوش هیجانی توانایی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز را دارند؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ (۲۳۸۵۰ نفر) بودند که بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۳۸۴ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل برخورداری از سلامت جسمی، عدم مشروطی در ترم‌های گذشته و عدم وقوع رخدادهای تنش‌زا در شش ماه گذشته و معیارهای خروج از مطالعه شامل عدم تمایل جهت شرکت در پژوهش و انصراف از ادامه همکاری جهت تکمیل پرسشنامه‌ها بود. نحوه اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از اخذ مجوز لازم از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز به واحد آموزش دانشگاه مراجعه و پس از تهیه لیست دانشجویان به تفکیک دانشکده‌ها و کلاس‌ها، تعدادی

کلاس به‌عنوان نمونه انتخاب و همه دانشجویان کلاس پس از بررسی معیارهای ورود به مطالعه و بیان نکات اخلاقی در پژوهش به ابزارهای پژوهش که در زیر معرفی می‌شوند، پاسخ دادند. **پرسشنامه اضطراب امتحان:** این پرسشنامه توسط ابوالقاسمی در سال ۱۳۷۴ ساخته شد که دارای ۲۵ گویه است و با استفاده از مقیاس چهار گزینه‌ای لیکرت از صفر تا سه نمره گذاری می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه (دامنه نمرات بین ۰-۷۵) و نمره بالاتر به معنای اضطراب امتحان بیشتر می‌باشد. ابوالقاسمی (۱۳۷۴) روایی صوری و محتوایی ابزار را با نظر ده نفر از متخصصان علوم تربیتی و روانشناسی تأیید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کرد. در پژوهش حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شد.

پرسشنامه هوش هیجانی: این پرسشنامه توسط برادبری و گریوز^۱ در سال ۲۰۰۲ ساخته شد که دارای ۲۸ گویه است و با استفاده از مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت از صفر تا چهار نمره گذاری می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه (دامنه نمرات بین ۰-۱۱۲) و نمره بالاتر به معنای هوش هیجانی بیشتر می‌باشد. برادبری و گریوز (۲۰۰۲) روایی همگرا و واگرایی ابزار را تأیید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ محاسبه شد.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی: این پرسشنامه توسط بریسو، سالانوا و شوفلی^۲ در سال ۲۰۰۷ ساخته شد که دارای ۱۵ گویه است و با استفاده از مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت از یک تا پنج نمره گذاری می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه (دامنه نمرات بین ۱۵-۷۵) و نمره بالاتر به معنای فرسودگی تحصیلی بیشتر می‌باشد. برسو و همکاران (۲۰۰۷) روایی ابزار را تأیید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه شد.

عملکرد تحصیلی: در این پژوهش معدل ترم قبل دانشجویان به‌عنوان شاخص عملکرد تحصیلی در نظر گرفته شد.

در این پژوهش داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی به کمک نرم‌افزار SPSS-22 تحلیل شدند. در سطح توصیفی از شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی برای توصیف توزیع

-
1. Bradberry & Greaves
 2. Breso, Salanova & Schoufeli

متغیرها و در سطح استنباطی از روش‌های ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان ۳۸۴ دانشجوی دانشگاه اهواز با میانگین سنی ۲۰/۸۶ سال بودند. نتایج شاخص‌های توصیفی میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه مقدار متغیرهای اضطراب امتحان، هوش هیجانی، عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی آنان در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. نتایج میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه متغیرهای پژوهش در دانشجویان دانشگاه آزاد

اسلامی واحد اهواز				
متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
اضطراب امتحان	۳۲/۹۰	۷/۴۰	۵	۶۹
هوش هیجانی	۹۱/۹۲	۱۲/۷۳	۹	۱۰۶
عملکرد تحصیلی	۱۶/۰۹	۲/۱۱	۱۲/۲۴	۱۹/۳۷
فرسودگی تحصیلی	۴۶/۰۵	۶/۱۴	۱۹	۷۵

نتایج شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز قابل مشاهده است (جدول ۱). نتایج ضرایب همبستگی برای تعیین رابطه اضطراب امتحان و هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. نتایج ضرایب همبستگی برای تعیین رابطه اضطراب امتحان و هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی و

فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

متغیرهای پیش‌بین	متغیرهای ملاک	مقدار همبستگی	مقدار معناداری
اضطراب امتحان	عملکرد تحصیلی	-۰/۲۵	۰/۰۰۱
اضطراب امتحان	فرسودگی تحصیلی	۰/۳۹	۰/۰۰۱
هوش هیجانی	عملکرد تحصیلی	۰/۱۸	۰/۰۰۱
هوش هیجانی	فرسودگی تحصیلی	-۰/۴۲	۰/۰۰۱

نتایج ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز قابل مشاهده است (جدول ۲). بر اساس آن اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار و با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار و با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار دارد. پیش از تحلیل داده‌ها با روش رگرسیون پیش‌فرض‌های آن بررسی شد و نتایج نشان داد که فرض نرمال بودن بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف تأیید، فرض هم‌خطی چندگانه بر اساس مقدار آماره تورم

واریانس رد و فرض همبستگی باقی‌مانده‌ها بر اساس مقدار دوربین-واتسون رد شد. بنابراین شرایط استفاده از رگرسیون چندگانه وجود دارد. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی بر اساس اضطراب امتحان و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی بر اساس اضطراب امتحان و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	آماره F	مقدار معناداری	Beta	آماره T	مقدار معناداری
اضطراب امتحان	۰/۲۵	۰/۰۶	۷/۲۳	۰/۰۰۱	-۰/۲۲	-۳/۷۵	۰/۰۰۱
هوش هیجانی	۰/۳۳	۰/۱۱	۵/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۱۷	۳/۱۱	۰/۰۰۱

نتایج رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز قابل مشاهده است (جدول ۳). بر اساس آن متغیرهای اضطراب امتحان و هوش هیجانی با هم توانستند ۱۱ درصد از تغییرات عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز را پیش‌بینی کنند که در این پیش‌بینی سهم اضطراب امتحان بیشتر از هوش هیجانی بود. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس اضطراب امتحان و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس اضطراب امتحان و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	آماره F	مقدار معناداری	Beta	آماره T	مقدار معناداری
هوش هیجانی	۰/۴۲	۰/۱۸	۱۳/۰۹	۰/۰۰۱	-۰/۲۶	-۷/۴۶	۰/۰۰۱
اضطراب امتحان	۰/۵۸	۰/۳۴	۹/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۲۴	۷/۳۸	۰/۰۰۱

نتایج رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز قابل مشاهده است (جدول ۴). بر اساس آن متغیرهای اضطراب امتحان و هوش هیجانی با هم توانستند ۳۴ درصد از تغییرات عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز را پیش‌بینی کنند که در این پیش‌بینی سهم هوش هیجانی بیشتر از اضطراب امتحان بود.

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی ویژگی‌های تحصیلی دانشجویان از جمله عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی اهمیت زیادی دارد. زیرا نظام تعلیم و تربیت زمانی به اهداف خود می‌رسد که میزان عملکرد تحصیلی

بالا و میزان فرسودگی تحصیلی پایین باشد. برای تحقق این هدف متغیرهای اضطراب امتحان و هوش هیجانی می‌توانند نقش موثری داشته باشند. در نتیجه پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه اضطراب امتحان و هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز انجام شد.

یافته‌ها نشان داد که اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار و با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشت. این یافته در زمینه رابطه اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی با یافته پژوهش‌های (توماس و همکاران، ۲۰۱۷؛ ژانگ و هندرسون، ۲۰۱۴؛ مرزبان، ۱۳۹۷؛ رضانی و همکاران، ۱۳۹۵؛ یزدانی، ۱۳۹۱ و مهدوی غروی و همکاران، ۱۳۹۱) و در زمینه رابطه اضطراب امتحان با فرسودگی تحصیلی با یافته پژوهش‌های (اندریانی و همکاران، ۲۰۱۷؛ شهبازیان خونیق و حسنی، ۱۳۹۶ و علیزاده عصار و همکاران، ۱۳۹۵) همسو بود. برای مثال ژانگ و هندرسون (۲۰۱۴) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانشجویان رابطه معنادار منفی وجود داشت. در پژوهشی دیگر مرزبان (۱۳۹۷) گزارش کرد که اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی رابطه معنادار منفی داشتند. همچنین اندریانی و همکاران (۲۰۱۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که اضطراب با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشت. در پژوهشی دیگر شهبازیان خونیق و حسنی (۱۳۹۶) گزارش کردند که با افزایش اضطراب امتحان میزان فرسودگی تحصیلی نیز افزایش می‌یابد. بر مبنای نظر مهدوی غروی و همکاران (۱۳۹۱) می‌توان این یافته‌ها را از یک سو با نظریه ساراسون^۱ (۱۹۷۶) و از سوی دیگر با نظریه زیدنر^۲ (۱۹۹۸) تبیین کرد. بر اساس نظریه اول اضطراب امتحان نوعی خوداشتغالی ذهنی است که با تردید درباره توانایی‌های خود و ارزیابی شناختی منفی همراه است که به حواس‌پرتی و افت عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان منجر می‌شود. بر اساس نظریه دوم سطوح اضطراب امتحان بر تحصیل فراگیران تأثیر می‌گذارد. سطح بالای اضطراب با افکار نامرتب با تکلیف، نگرانی، افکار منفی و خودکم‌انگاری در خلأ فعالیت‌ها استرس‌زا مرتبط است و بالطبع این عوامل به ایجاد تداخل در عملکرد فرد و پایین آمدن بازده عملکرد وی منجر می‌شود. در واقع اضطراب امتحان در سطح بالا سبب می‌شود که

1. Sarason
2. Zeidner

فرد همواره به عواقب و پیامدهای پس از امتحان فکر کند و در نتیجه سرنخ مطالب علمی در حافظه وی پنهان شود. فرد دچار اضطراب امتحان، مواد و مطالب درسی را می‌داند، اما شدت اضطراب او مانع از آن می‌شود که معلومات خود را هنگام امتحان به یاد آورد. همچنین تأثیر امتحان‌ها در جنبه‌های مختلف زندگی و افزایش انتظاراتها و فشارهای والدین و سیستم آموزشی در خصوص تحصیل نیز موجب افزایش اضطراب امتحان می‌شود و بر تحصیل تأثیر منفی می‌گذارد. در نتیجه با افزایش اضطراب امتحان میزان عملکرد تحصیلی کاهش و میزان فرسودگی تحصیلی افزایش می‌یابد.

همچنین یافته‌ها نشان داد که هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار و با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار داشت. این یافته در زمینه رابطه هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی با یافته پژوهش‌های (توماس و همکاران، ۲۰۱۷؛ جوشی و همکاران، ۲۰۱۲؛ کیا و حیدری، ۱۳۹۵ و محبوبی و همکاران، ۱۳۹۳) و در زمینه رابطه هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی با یافته پژوهش‌های (مانداویا، ۲۰۱۶؛ صدوقی و همکاران، ۱۳۹۶ و عطادخت، ۱۳۹۵) همسو بود. برای مثال توماس و همکاران (۲۰۱۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. در پژوهشی دیگر کیا و حیدری (۱۳۹۵) گزارش کردند که هوش هیجانی با رشد تحصیلی دانشجویان رابطه مثبت و معنادار داشت. همچنین مانداویا (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی رابطه معنادار منفی داشت. در پژوهشی دیگر صدوقی و همکاران (۱۳۹۶) گزارش کردند که با افزایش هوش هیجانی میزان فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که هوش هیجانی به‌عنوان قدرت درک، تلفیق، فهم و مدیریت هیجان خود و دیگران ابزار مفیدی برای پردازش اطلاعات هیجانی است و می‌تواند به‌عنوان منبع مقابله شخصی با عوامل درونی و بیرونی در شرایط استرس‌زا باشد. در صورتی که هوش هیجانی ضعیف باشد میزان توانایی مقابله با عوامل استرس‌زای مختلف به خصوص استرس‌زاهای تحصیلی کاهش می‌یابد و در این صورت عملکرد تحصیلی کاهش و فرسودگی تحصیلی افزایش می‌یابد. همچنین هوش هیجانی با مفاهیمی مانند عزت نفس، عملکرد شناختی، روابط بین فردی، افسردگی، اضطراب و پاسخ روانی-فیزیولوژیکی به استرس ارتباط دارد و این مفاهیم نیز به نوبه خود می‌تواند خستگی و فرسودگی تحصیلی را تحت تأثیر قرار دهد. در نتیجه با

افزایش هوش هیجانی میزان عملکرد تحصیلی افزایش و میزان فرسودگی تحصیلی کاهش می‌یابد.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که مشاوران و روانشناسان دانشگاه برای افزایش عملکرد تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان میزان اضطراب امتحان آنها را کاهش و میزان هوش هیجانی آنان را افزایش دهند. برای تحقق این هدف استفاده از کارگاه‌های آموزشی بسیار مناسب می‌باشد. پیشنهاد می‌شود مسئولان و برنامه‌ریزان دانشگاهی با توجه به اهمیت متغیرهای تحصیلی و نتایج پژوهش حاضر برنامه‌هایی جهت کاهش اضطراب امتحان و افزایش هوش هیجانی تهیه کنند. پیشنهاد دیگر اجرای برنامه‌های طراحی شده توسط مشاوران و روانشناسان زبده و کارآموده می‌تواند در تحقق اهداف مفید باشد.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۷۴). **ساخت و اعتباریابی پرسشنامه اضطراب امتحان**. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- دولتی میان‌دوباب، علیرضا؛ درتاج، فریبرز و فرخی، نورعلی. (۱۳۹۷). تأثیر راهبرد آموزشی KWL بر انگیزش تحصیلی و پیشرفت تحصیلی درس دین و زندگی دانش‌آموزان. **فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی**، ۱۲(۳)، ۱۰۹-۱۲۲.
- رمضانی، جمیله؛ حسینی، محمد و قادری، محمد. (۱۳۹۵). بررسی اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی دانشجویان پرستاری و فوریت پزشکی. **مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی**، ۹(۵)، ۳۹۹-۳۹۲.
- شهبازیان خونیک، آرش و حسینی، امید. (۱۳۹۶). نقش اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان. **نشریه پژوهش‌های تربیتی**، ۴(۳۵)، ۳۶-۵۰.
- صدوقی، مجید؛ تمنائی‌فر، محمدرضا و ناصری، جمیله. (۱۳۹۶). رابطه تاب‌آوری، امیدواری و هوش هیجانی با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان. **مجله مطالعات آموزش و یادگیری**، ۹(۱)، ۶۷-۵۰.
- عطادخت، اکبر. (۱۳۹۵). نقش کمال‌گرایی و هوش هیجانی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی. **مجله روانشناسی مدرسه**، ۵(۱)، ۸۰-۶۵.
- علیزاده عصار، افسانه؛ توحیدی، افسانه و حسینی سلطان نصیر، محبوبه سادات. (۱۳۹۵). پیش‌بینی ابعاد فرسودگی تحصیلی بر اساس ناگویی خلقی، هیجان‌های منفی و عزت نفس. **مجله مطالعات روانشناسی تربیتی**، ۲۴، ۶۹-۸۸.
- کیا، علیرضا و حیدری، اعظم. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین هوش هیجانی با رشد تحصیلی در بین دانشجویان. **فصلنامه توسعه اجتماعی (توسعه انسانی سابق)**، ۱۱(۱)، ۷۲-۵۳.

- محبوبی، حمیدرضا؛ یزدان پرست، مریم و طالبی، ابراهیم. (۱۳۹۳). ارتباط هوش هیجانی و هوش شناختی با پیشرفت تحصیلی. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۴(۷)، ۶۶۰-۶۵۹.
- مرزبان، شهربانو. (۱۳۹۷). رابطه بین باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی با اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. *نشریه آفاق علوم انسانی*، ۲۰، ۸۵-۱۰۸.
- مهدوی غروی، مریم؛ خسروی، معصومه و نجفی، محمود. (۱۳۹۱). رابطه اضطراب امتحان، کمال‌گرایی و انگیزش پیشرفت با پیشرفت تحصیلی. *مجله اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۸(۳)، ۵۰-۳۱.
- یزدانی، پریدخت. (۱۳۹۱). اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر پرستاری. *مجله مدیریت پرستاری*، ۱(۱)، ۴۷-۵۸.
- Akter, S., Sasaki, H., Ikeda, Y., Miyakawa, H., & Shibata, S. (2018). oryzanol ameliorates the acute stress induced by behavioral anxiety testing in mice. *Journal of Pharmacological Sciences*, 138(2), 155-159.
- Andriyani, A., Himma, A. D., Alizar, S. A., Amin, Z, N., & Mulawarman. (2017). The relationship of anxiety, school burnout and well-being in high school students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 158, 130-135.
- Breso, E., Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2007). In search of the third dimension of burnout: Efficacy or inefficacy? *Applied Psychology*, 56(3), 460-478.
- Bradberry, T., & Greaves, J (2002). **Emotional intelligence appraisal: There is more than IQ**. Edition. U.S: TalentSmart, Inc.
- Cleary, M., Visentin, D., West, S., Lopez, V., & Kornhaber, R. (2018). Promoting emotional intelligence and resilience in undergraduate nursing students: An integrative review. *Nurse Education Today*, 68, 112-120.
- Cor, M. K., & Brocks, D. R. (2018). Examining the relationship between prerequisite grades and types of academic performance in pharmacy school. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 10(6), 695-700.
- D'Alessio, F. A., Avolio, B. E., & Charles, V. (2019). Studying the impact of critical thinking on the academic performance of executive MBA students. *Thinking Skills and Creativity*, 31, 275-283.
- Fite, P. J., Cooley, J. L., Williford, A., Frazer, A., & DiPierro, M. (2014). Parental school involvement as a moderator of the association between peer victimization and academic performance. *Children and Youth Services Review*, 44, 25-32.
- Herzer, F., Wendt, J., & Hamm, A. O. (2015). Discriminant validity of constructs derived from the self-regulative model for evaluation anxiety for predicting clinical manifestations of test anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 73, 52-57.
- Holbery, N. (2015). Emotional intelligence – essential for trauma nursing. *International Emergency Nursing*, 23(1), 13-16.
- Joshi, S. V., Srivastava, K., & Raychaudhuri, A. (2012). A descriptive study of emotional intelligence and academic performance of MBBS students. *Procedia*

- **Social and Behavioral Sciences**, 69, 2061-2067.
- Kristanto, T., Chen, W. S., & Thoo, Y. Y. (2016). Academic burnout and eating disorder among students in Monash University Malaysia. **Eating Behaviors**, 22, 96-100.
- Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. **Integrative Medicine Research**, 6(2), 207-213.
- Lu, S., Huang, C., & Rios, J. (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China. **Children and Youth Services Review**, 82, 53-59.
- Mandaviya, M. (2016). Emotional intelligence and academic burnout: An academic sector. **International Journal of Science and Research**, 5(10), 391-396.
- Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. **Human Resource Management Review**, 29(2), 140-155.
- Moosmann, D. A. V., Roosa, M. W., & Knight, G. P. (2014). Generational patterns in Mexican Americans' academic performance in an unwelcoming political context. **Journal of Applied Developmental Psychology**, 35(2), 102-110.
- Palos, R., Maricutoiu, L. P., & Costea, L. (2019). Relations between academic performance, student engagement and student burnout: A cross-lagged analysis of a two-wave study. **Studies in Educational Evaluation**, 60, 199-204.
- Prentice, C. (2016). Leveraging employee emotional intelligence in casino profitability. **Journal of Retailing and Consumer Services**, 33, 127-134.
- Shapiro, A. L. (2014). Test anxiety among nursing students: A systematic review. **Teaching and Learning in Nursing**, 9(4), 193-202.
- Thomas, C. L., Cassady, J. C., & Heller, M. L. (2017). The influence of emotional intelligence, cognitive test anxiety, and coping strategies on undergraduate academic performance. **Learning and Individual Differences**, 55, 40-48.
- Ying, L., Wang, Y., Lin, C., & Chen, C. (2016). Trait resilience moderated the relationships between PTG and adolescent academic burnout in a post-disaster context. **Personality and Individual Differences**, 90, 108-112.
- Zhang, N., & Henderson, C. N. R. (2014). Test anxiety and academic performance in chiropractic students. **The Journal of Chiropractic Education**, 28(1), 2-8.