



«نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی»

سال یازدهم - شماره ۴۳ - پاییز ۱۳۹۷

ص. ۲۷-۱۳

## رابطه‌ی میزان ناامیدی و خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر

پایه‌ی ششم<sup>۱</sup>

نرگس پورطالب<sup>۲\*</sup>

میرحمود میرنسب<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۳/۰۴

تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۵/۰۹/۲۵

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه خودپنداره تحصیلی و میزان ناامیدی با اضطراب امتحان انجام گرفت. طرح پژوهش از نوع پژوهش‌های توصیفی-همبستگی است. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان دختر مقطع ششم دبستان‌های شهر تبریز تشکیل می‌دادند و نمونه‌ی پژوهش شامل ۲۳۱ نفر از دانش‌آموزان بودند که به وسیله‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از آزمون اضطراب امتحان اشپیلبرگر، مقیاس ناامیدی کازدین و همکاران (۱۹۸۳) و پرسشنامه خودپنداره تحصیلی یس یسن چن (۲۰۰۴) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها، آزمون معنی‌داری ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون همزمان مورد استفاده قرار گرفتند. نتایج نشان داد که خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان رابطه‌ی منفی معنی‌دار و ناامیدی با اضطراب امتحان رابطه‌ی مثبت معنی‌دار دارند. همچنین نتایج رگرسیون همزمان نیز بیانگر این بود که از میان متغیرهای پیش‌بین، خودپنداره به شکل معنی‌داری اضطراب امتحان دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. با عنایت به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت توجه به باورها و برداشت‌های افراد از توانمندی‌های خودشان می‌تواند در موفقیت‌های تحصیلی آن‌ها مؤثر باشد.

**واژگان کلیدی:** اضطراب امتحان، خودپنداره تحصیلی، ناامیدی

۱ این مقاله به صورت مستقل توسط نویسندگان نگاشته شده است.

۲. کاندیدای دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشگاه تبریز، ایران.

\* نویسنده مسئول: Pourtaleb-N@tabrizu.ac.ir

۳. دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، ایران.

## The Relationship Between Hopelessness and Academic Self-concept with Test Anxiety Among Sixth Grade Primary Students

Narges Pourtaleb  
MirMahmoud Mirnasab

Data of receipt: 2016.05.24  
Data of acceptance: 2016.12.15

### Abstract

The current study aimed to investigate the relationship between academic self-concept and hopelessness with test anxiety. The statisticed population consisted of all primary students in sixth grade. A total of 231 students were selected using random cluster sampling method. Spiel Berger's test anxiety inventory hopelessness scale for children Kazdyn et al. (1983) and academic self-concept questionnaire Yasin Y. Chen (2004) were administered. Correlation coefficient and regression analysis were used to analyses the data. The results correlation coefficient test showed significant negative relationship between academic self-concept and test anxiety. There was positive significant relationship between hopelessness and test anxiety. Additionally, the results of concurrent regression revealed that self-concept significantly predicts students' test anxiety among other predictor variables. The Implications of this study with respect to importance of some personality traits on academic achievement are discussed.

**Keywords:** Test Anxiety, Academic Self-concept, Hopelessness

## مقدمه

یکی از دغدغه‌ها و نگرانی‌های نظام آموزشی، مسئله اضطراب فراگیران است. اغلب دانش‌آموزان نمرات خوبی در طول ترم دارند اما در امتحانات پایان ترم افت نمره دارند که می‌تواند به علت سطح بالای اضطراب امتحان در آن‌ها باشد (خرمی راد، ارسنگ، احمدی طهران و دهقانی، ۱۳۹۲؛ صاحب الزمانی و زیرک، ۱۳۹۰). اضطراب امتحان، شکل خاص‌ری از اضطراب ارزیابانه‌ی تعمیم یافته است که به موقعیت خاص آزمون مربوط می‌شود (پینتریچ و شانگ، ۱۳۹۰). مطابق ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM5)<sup>۲</sup>، چنین ترس‌های عملکردی ضعیف که در موقعیت‌های تحصیلی بروز می‌یابند، می‌توانند به عنوان اختلال اضطراب اجتماعی با یک "عملکرد واحد" تشخیص داده شوند؛ به ویژه اگر با همه معیارهای بالینی مطابقت داشته باشند. مطالعات اخیر نشان دادند که سطوح بالینی ترس عملکردی می‌تواند به طور قابل اعتمادی متمایز از سطوح غیر بالینی اضطراب امتحانی باشد (هرزر، وندت و هام<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵).

از منظر زیدنر<sup>۴</sup> اضطراب امتحان، به عنوان یک سازه است که دارای ابعاد پدیدارشناسی، فیزیولوژیکی و پاسخ‌های رفتاری می‌باشد و با نگرانی در مورد عواقب منفی اجتماعی یا رد شدن در یک امتحان یا وضعیت ارزیابانه مشابه همراه می‌باشد (زیدنر، ۲۰۰۴؛ هیسر و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵؛ خالایا، ۲۰۱۵؛ محمدی و پرندین، ۱۳۹۴). مطالعات نشان می‌دهد میزان شیوع اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد (فلاح یخدانی و حیدری، ۱۳۹۰) و در میان دانش‌آموزان ۱۰ تا ۳۰ درصد است (الجلیلی و اسدی، ۲۰۱۵؛ زرگزاده و شیرازی، ۲۰۱۴؛ سبزه‌آرای لنگرودی، محمدی، مهری و طالعی، ۱۳۹۳). در کل تحقیقات روند افزایش شیوع اضطراب امتحان را نشان می‌دهند که به دنبال آن، تعداد دانش‌آموزانی که شکست تحصیلی را تجربه می‌کنند، رو به فزونی خواهد گذاشت (بقائی و کاسادی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴). جنسیت نیز در اضطراب امتحان دخیل است و در بیشتر تحقیقات میزان این اضطراب در دختران، بیشتر از پسران گزارش شده است (اصغری، عبدالکدیر، الیاس و بابا، ۲۰۱۲؛ بقایی و کاسادی، ۲۰۱۴؛ پورطالب و میرنسب، ۱۳۹۴). به نظر می‌رسد که دلیل افت تحصیلی بسیاری از دانشجویان ناتوانی در یادگیری یا ضعف هوشی نیست؛ بلکه ناشی از سطح بالای اضطراب امتحان است. فردی با سطح بالای اضطراب امتحان، در افکار منفی غرق می‌شود که این افکار روی مقایسه عملکرد با دیگران، نتایج شکست و عدم موفقیت، سطح پایین اطمینان در عملکرد، نگرانی افراطی بیش برآورد شده، احساس عدم آمادگی برای امتحان و فقدان خودارزشی متمرکز می‌شود (خرمی راد و همکاران، ۱۳۹۲). حساسیت بدنی در هنگام

1. Pintrig & Schunk
2. Diagnostic and Stistical Manual of Mental Disorders
3. Herzer, Wendt, Ham
4. Zeidner
5. Heiser et al
6. Baghaei, & Cassady

بروز اضطراب امتحان، خود را به صورت افزایش ضربان قلب و تنفس، اختلال گوارشی، عرق کردن و سرد و مرطوب شدن دست ها، خشکی دهان و لرزش، احساس هراس و ترس نشان می دهد (کاسادی و هولمز فرنج<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). با توجه به اثرات منفی اضطراب بر عملکرد تحصیلی افراد، اجرای برنامه های پیشگیری و همچنین شناسایی علل و برنامه ریزی جهت مرتفع نمودن مشکلات و تقویت عواملی که به کنترل اضطراب کمک می کند؛ ضروری است (خرمی راد و همکاران، ۱۳۹۲).

تحقیقات انجام شده به عوامل متعددی در بروز اضطراب امتحان اشاره کرده اند که از جمله این عوامل به مواردی نظیر خودکارآمدی (ارزن و اداک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴)، تنهایی، باورهای غیرمنطقی (الجلیلی و اسدی، ۲۰۱۵)، و عزت نفس پایین (آلکلینک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲؛ و ثوقی ایلخچی و زاهد نژاد، ۱۳۹۱) اشاره کرد. همچنین خودپنداره تحصیلی<sup>۴</sup> و ابعاد آن نیز با اضطراب امتحان مرتبط است (اکس یو جین و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵). به علاوه تحقیقات نشان می دهد، عواملی نظیر ناامیدی<sup>۶</sup> زیاد (سارین، آبالا، آتوریچ<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵)، با اضطراب مرتبط باشد، اما در خصوص رابطه ناامیدی با اضطراب امتحان پژوهش های بسیار اندک انجام شده است.

منظور از ناامیدی، انتظارات منفی درباره پیامدهای مهمی که فرد نسبت به تغییر احساس درماندگی می کند، می باشد (سارین، آبالا، آتوریچ، ۲۰۰۵). همچنین ناامیدی به عنوان "سیستمی از انتظارات منفی درباره خود فرد و آینده او" تعریف شده است (دریل و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱). ناامیدی از مظاهر بی معنایی زندگی است. کسی ناامید است که هیچ معنایی در زندگی آینده اش نمی بیند (سوری، ۱۳۹۴). نقطه مخالف ناامیدی، امید است. امید نمادی از ابعاد روحی است که با سلامت روحی و جسمی فرد ارتباط دارد. امید توانایی باورداشتن به احساس بهتر در مورد آینده است (خرمایی، فرمانی و سلطانی، ۱۳۹۳). با عنایت به این که اضطراب تجربه منفی است که می تواند پایدار و دشوار در کنترل باشد و همچنین می تواند نسبت به اهداف و خواسته ها به شدت مخرب باشد. بنابراین بسیاری از افراد مضطرب ممکن است افکار ناامیدکننده را درباره اضطراب خود توسعه دهند و این امر تاثیراتی منفی را بر زندگی خود آن ها دارد (سارین، آبالا، آتوریچ، ۲۰۰۵). پور موحد، دهقانی، یاسینی اردکانی (۱۳۸۲) در پژوهش خود با عنوان « بررسی میزان ناامیدی و اضطراب در در نوجوانان مبتلا به بتاتالاسمی ماژور» به این نتیجه دست یافت که میان میزان ناامیدی و اضطراب گروه های مورد مطالعه تفاوت معنی داری وجود دارد و با افزایش میزان ناامیدی، میزان اضطراب در آن ها افزایش می یابد.

1. Cassady & Holmes Finch
2. Erzen & odac
3. Akinleke
4. Academic self-concept
5. Xu Jin et al
6. Hopelessness
7. Sarin, Abela, & Auerbach
8. Daryl & et al

همان‌طور که مطرح شد، عامل مؤثر دیگر در اضطراب امتحان، خودپنداره تحصیلی می‌باشد. خودپنداره، تعمیم‌های شناختی برگرفته از تجارب درباره خود است و یکی از هسته‌های اصلی آن رابطه با افراد مهم زندگی می‌باشد (اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۸)

خودپنداره را به عنوان یک ساختار پیچیده و اغلب شناختی از تعمیمات شخص به خود که شامل ویژگی‌ها، توانایی‌ها، دانش، ارزش‌ها، نگرش‌ها، نقش‌ها و دیگر موضوعاتی که افراد خود را تعریف کرده و پیوسته داده‌های خود را در آن یکپارچه می‌کنند تعریف شده است. بندورا خودپنداره را عملکرد انسان می‌داند که بوسیله عوامل بیرونی به گونه غیرمستقیم شکل می‌گیرد و از راه فرآیندهای مربوط به خود تأثیر می‌پذیرد (جوکلاوا و همکاران، ۲۰۱۱). در این بین، خودپنداره تحصیلی به عنوان ادراک دانش‌آموز از کفایت‌هایش در مدرسه تعریف شده است. این ادراک می‌تواند به صورت ارزیابی شناختی از توانایی‌ها در انجام تکالیف خاص باشد. خودپنداره تحصیلی به طور قابل توجهی با پیشرفت تحصیلی مرتبط است (هاتی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹؛ به نقل از اورهان و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). این مفهوم، مجموعه‌ای از گرایش‌ها، باورها و ادراکات دانش‌آموزان را درباره مهارت‌ها و عملکرد هوشی و تحصیلی پوشش می‌دهد (خالایا، ۲۰۱۵). مطابق مدل سلسله‌مراتبی خودپنداره مارش و شاولسون<sup>۳</sup> (۱۹۸۵؛ به نقل از اورهان و همکاران، ۲۰۱۱)، خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان یک مولفه جزئی در مدلی است که در آن خودپنداره کلی در بالای سلسله‌مراتب قرار دارد. خودپنداره تحصیلی به شدت بر اطلاعات اجتماعی نسبی متکی است و انعکاسی از ارزیابی‌های سایرین می‌باشد و ماهیتی هنجاری دارد. به عبارتی خودپنداره تحصیلی هر فرد در نتیجه قیاس خود با دیگران حاصل می‌شود (غفاری و ارفع بلوچی، ۱۳۹۰). پژوهش‌های متعددی به تأثیر این سازه شخصیتی بر انواع اضطراب پرداخته‌اند. از جمله وندیم احمد و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۱۲)، در پژوهشی نشان دادند که ارتباط متقابل بین خودپنداره و اضطراب در ریاضی وجود دارد. بر این اساس خودپنداره بالا منجر به اضطراب پایین می‌شود که اضطراب پایین به نوبه خود باعث خودپنداره بالاتر می‌شود.

ادبیات تحقیق همچنین نشان می‌دهد، اضطراب امتحان ممکن است به وسیله خودپنداره تحصیلی به طور منفی پیش‌بینی شود (بندالوس و همکاران<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵؛ به نقل از خالایا، ۲۰۱۵). خالایا (۲۰۱۵) در پژوهشی نشان داد که خودپنداره تحصیلی می‌تواند سطوح اضطراب امتحان را تعیین کند. در نتیجه این ارتباط‌ها، می‌توان گفت که اضطراب امتحان ممکن است در رابطه بین خودپنداره تحصیلی و پیشرفت تحصیلی میانجی‌گری کند. غفاری و ارفع بلوچی (۱۳۹۰) نیز در پژوهش خود با عنوان «رابطه انگیزش پیشرفت و خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان»، به این نتیجه دست یافتند که ترکیب متغیرهای

1. Hattie  
2. Urhahne et al  
3. Marsh & Shavelson  
4. Wondimu Ahmed et al  
5. Bandalos et al

انگیزش پیشرفت و خودپنداره تحصیلی می تواند به طور معنی داری اضطراب امتحان را پیش بینی کند. با توجه به پیشینه ای که مطرح شد و با در نظر گرفتن شیوع نسبتاً بالای اضطراب امتحان مخصوصاً در میان دختران (پورطالب و میرنسب، ۱۳۹۶) و با عنایت به این که همیشه پیشگیری بهتر از درمان است و شناسایی عوامل پیش بینی کننده می تواند در کنترل نقش مؤثری داشته باشد، پژوهش حاضر با هدف پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان، براساس خودپنداره تحصیلی و میزان ناامیدی آنان صورت گرفت؛ که در خلال آن فرضیه های پژوهشی زیر مورد بررسی قرار گرفته اند:

- بین اضطراب امتحان و ناامیدی رابطه وجود دارد.
- بین اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی رابطه وجود دارد.
- خودپنداره تحصیلی و ناامیدی می توانند اضطراب امتحان را پیش بینی کنند.

### روش شناسی

با توجه به هدف و ماهیت، این پژوهش از نوع پژوهش های همبستگی می باشد.

### جامعه و نمونه آماری

جامعه ی آماری این پژوهش را کلیه ی دانش آموزان دختر مقطع ششم دبستان های دولتی عادی تشکیل می دادند، که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ در شهر تبریز مشغول به تحصیل بودند. به منظور انتخاب افراد نمونه از ۵ ناحیه ی آموزش و پرورش شهر تبریز، با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای ابتدا ناحیه ۱ و سپس از بین دبستان های دخترانه این ناحیه، ۵ مدرسه و از هر مدرسه ۲ کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند. بدین ترتیب، نمونه ی آماری پژوهش ۳۸۰ نفر در نظر گرفته شد. ولی به دلیل محدودش بودن تعدادی از پرسشنامه ها و یا برگردانده نشدن تعدادی از پرسشنامه ها، ۳۳۱ پرسشنامه وارد تحلیل آماری شد. در زمان اجرای پژوهش، پس از دادن توضیحات لازم به دانش آموزان در خصوص هدف پژوهش و اهمیت موضوع، از دانش آموزان خواسته شد که با دقت ماده های آزمون را بخوانند و گزینه ای را که در مورد آن ها صدق می کند، انتخاب نمایند. در تحلیل داده ها، از روش های آماری توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد) و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان) استفاده شد. لازم به ذکر است که متغیرهای پیش بین این پژوهش خودپنداره تحصیلی و ناامیدی و متغیر ملاک، اضطراب امتحان دختران بودند.

## ابزارهای پژوهش

در این پژوهش به منظور تعیین میزان اضطراب امتحان از آزمون اضطراب امتحان اشیلبرگر، و برای بررسی خودپنداره تحصیلی از پرسشنامه خودپنداره تحصیلی یس چن (۲۰۰۴) و برای ارزیابی میزان ناامیدی از مقیاس ناامیدی کازدین و همکاران (۱۹۸۳) استفاده شد.

## آزمون اضطراب امتحان اشیلبرگر

این آزمون شامل ۲۰ ماده است که دارای دو خرده‌آزمون «نگرانی» و «هیجانی» است. این آزمون، به صورت «خودگزارشی» می‌باشد و هر آزمودنی براساس یک مقیاس چهارگزینه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی، اغلب) به هر ماده پاسخ می‌دهد. حداقل نمره در این آزمون ۱۰ و حداکثر آن ۸۰ می‌باشد. شیوه‌ی نمره‌گذاری به این صورت می‌باشد که نمره‌ی یک برای گزینه‌ی هرگز، نمره‌ی دو برای گزینه‌ی به ندرت، نمره‌ی سه برای گزینه‌ی گاهی و نمره‌ی چهار برای گزینه‌ی اغلب در نظر گرفته شده است. این آزمون توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۱)؛ به نقل از پورطالب و میرنسب، (۱۳۹۴) به فارسی ترجمه و اعتباریابی شده است و پایایی آن براساس ضریب آلفای کرونباخ در نمونه‌های دختر و پسر بالای ۰/۹۲ و ضریب پایایی بازآزمایی بعد از سه هفته و یکماه ۰/۸۰ گزارش شده است. در این پژوهش نیز میزان آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه شد.

## پرسشنامه خودپنداره تحصیلی یس چن (۲۰۰۴)

پرسشنامه خودپنداره تحصیلی در سال ۲۰۰۴ توسط یس چن پس از اجرا روی ۱۶۱۲ دانش‌آموز تابوانی دوره دبستان معرفی شد. این پرسشنامه ۱۵ سوال داشته و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف خودپنداره تحصیلی (عمومی، آموزشی، غیرآموزشی) می‌باشد. تمرکز این پرسشنامه بر سنجش خودپنداره دانش‌آموزان دوره ابتدایی و راهنمایی است. سوالات ۲، ۴، ۸ و ۹ بعد از آموزشگاهی، سوالات ۶ و ۷ بعد از آموزشگاهی و سوالات ۱، ۳، ۵، ۱۲ و ۱۳ بعد از عمومی خودپنداره تحصیلی را می‌سنجد. طیف نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت چهارگزینه‌ای می‌باشد و هر آزمودنی براساس یک مقیاس چهارگزینه‌ای (کاملاً مخالفم، مخالفم، موافقم، کاملاً موافقم) به هر ماده پاسخ می‌دهد. شیوه‌ی نمره‌گذاری به این صورت می‌باشد که نمره‌ی یک برای گزینه‌ی کاملاً مخالفم، نمره‌ی دو برای گزینه‌ی مخالفم، نمره‌ی سه برای گزینه‌ی موافقم و نمره‌ی چهار برای گزینه‌ی کاملاً موافقم در نظر گرفته شده است. نمره خودپنداره تحصیلی فرد از مجموع نمره سه بعد به دست می‌آید، که براساس آن نمره بین ۱۵ تا ۳۰، خودپنداره مثبت پایین، نمره بین ۳۰ تا ۳۸، خودپنداره مثبت متوسط و نمره‌ی ۳۸ به بالا خودپنداره مثبت تر را نشان می‌دهد. در پژوهش افشاری زاده و همکاران (۱۳۹۲) روایی محتوایی، روایی سازه و روایی همگرایی این پرسشنامه با پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ مورد سنجش قرار گرفت و تایید

گرفت. برای محاسبه پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده گردید که پایایی آن ۰/۷۸ بدست آمد. همچنین این پرسشنامه به وسیله مرعشیان و همکاران (۲۰۱۲) در نمونه ۳۶ نفره استفاده شده که ضریب آلفای کرونباخ آن ۹۲٪ بوده است. در این پژوهش نیز میزان آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه شد.

### مقیاس ناامیدی کازدین و همکاران (۱۹۸۳)

این مقیاس توسط کازدین و همکارانش در سال ۱۹۸۳ برای اندازه گیری ناامیدی کودکان ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۷ جمله است که کودکان باید بعد از خواندن هر جمله، نظر خود را با گذاشتن حرف ص (صحیح) یا غ (غلط) مشخص نمایند. حداکثر نمره که ناامیدی شدید را می رساند ۱۷ است. ضریب پایایی از طریق بازآزمایی در فاصله ۶ هفته ۰/۵۲ به دست آمد. ضریب آلفا ۰/۹۷ و ضریب پایایی با روش اسپیرمن براون توسط کازدین و همکاران ۰/۹۶ گزارش شده است در این پژوهش میزان ضریب آلفا ۰/۷۴ به دست آمد.

### یافته‌ها

در این پژوهش نمرات آزمودنی ها با استفاده از رگرسیون همزمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. همچنین در ابتدا به منظور بررسی پیش فرض های آماری، آزمون کالموگروف اسمیرنوف انجام گرفت که نتایج آن مؤید نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد مطالعه بود (۱/۱۱ = اضطراب امتحان و  $Sig = 0/16$ ؛  $Sig = 0/21$  و ناامیدی و  $Sig = 0/75$ ؛ خودپنداره تحصیلی و  $Sig = 0/62$ ). نتایج تحلیل های انجام شده در ادامه طی جداولی ارائه می شود.

جدول شماره ۱: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

Table 1

Descriptive statistics of the research variables

متغیرها Variables	M	SD	N	1	2	3
اضطراب امتحان Test anxiety	40.25	8.26	231	1		
خودپنداره تحصیلی Academic self- concept	47.77	7.75	231	-0.30 *	1	
ناامیدی Hopelessness	3.13	2	231	0.12 *	-0.35 *	1

$P < 0/05$

\*

با عنایت به مندرجات جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی ها در متغیرها به ترتیب عبارتست از، اضطراب امتحان ( $M=40.25$  و  $SD=8.26$ )، خودپنداره تحصیلی ( $M=47.77$  و  $M=7.75$ )، و ناامیدی ( $M=3.13$  و  $SD=2$ ). به علاوه مندرجات جدول ۱ اطلاعات دقیقی در مورد همبستگی



بین هر جفت از متغیرها را نیز نشان می‌دهد، که براساس آن همبستگی بین اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی منفی و معنی‌دار ( $r = -0.30$ ) و همبستگی بین اضطراب امتحان و ناامیدی، مثبت و معنی‌دار می‌باشد ( $r = 0.12$ )؛ بنا براین فرضیه اول و دوم پژوهش تایید می‌شود. همچنین با عنایت به مندرجات جدول ۱، همبستگی بین خودپنداره تحصیلی و ناامیدی نیز قابل مشاهده است.

جدول ۲: خلاصه مدل رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب امتحان از روی متغیرهای پیش‌بین

Table 2

Summery model of Test Anxiety on independent variables

خطای معیار برآورد standard error of the estimate	ضریب تعیین تعدیل شده Adjusted- R square	ضریب تعیین R square	ضریب همبستگی چند متغیره Multiple regression	مدل رگرسیون Model
7.91	0.08	0.09	0.30	1

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که ۸ درصد از واریانس متغیر ملاک، توسط متغیرهای پیش‌بین در این مدل تبیین می‌شود.

جدول ۳: آزمون معنی‌داری رابطه خطی (ANOVA) برای تأثیر متغیرهای پیش‌بین بر اضطراب امتحان

Table 3

ANOVA for regression model meaning fullness of test anxiety based on predictor variables

سطح معنی‌داری Sig	F	میانگین مربعات MS	درجه آزادی Df	مجموع مربعات SS	
0.0001	11/3	770.01	2	1414.03	رگرسیون Regression
		62.58	228	14268.91	باقیمانده Residual
			230	15682.93	کل Total

طبق مندرجات جدول ۳ سطح معنی‌داری آزمون F برابر با ۰.۰۰۰۱ است، که در سطح  $P < 0.05$  معنی‌دار می‌باشد. بنابراین بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین رابطه‌ی خطی معنی‌داری وجود دارد. این بدان معنا است که حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی متغیر ملاک معنی‌دار است. بنابراین لازم است، تک تک متغیرها را آزمود و سهم آن‌ها را در پیش‌بینی مشخص کرد.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون اضطراب امتحان براساس متغیرهای پیش بین

Table 4  
Test anxiety regression coefficients based on predictor variables

Sig	T	Beta	Std. Error	B	متغیرهای پیش بین Predictor variables
.0001	14.24		3.86	55	مقدار ثابت Constant
0.0001	-4.36	-.29	0.07	-0.31	خودپنداره تحصیلی Academic Self- concept
0.8	0.25	0.02	0.28	0.07	نامیدی Hopelessness

مندرجات جدول ۴ نشان می دهد که فقط خودپنداره تحصیلی به طور معنی داری پیش بینی کننده اضطراب امتحان است ( $\beta = -0.29$ ،  $t = -4.36$ ،  $P = 0.001$ ).

### بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی خودپنداره تحصیلی و میزان نامیدی با اضطراب امتحان بود. نتایج پژوهش نشان داد که رابطه‌ی مثبت معنی دار بین میزان نامیدی و اضطراب امتحان وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش پور موحد، دهقانی، یاسینی اردکانی (۱۳۸۲)، مبنی بر این که میان میزان نامیدی و اضطراب گروه های مورد مطالعه تفاوت معنی داری وجود دارد و با افزایش میزان نامیدی، میزان اضطراب در آن ها افزایش می یابد، تا حدودی همسو می باشد. در تبیین این یافته شایان ذکر است که اگر یک فردی عوامل تنیدگی زای درونی یا بیرونی را که به صورت شدید ادراک شده اند تحمل کند، سطوح اضطراب افزایش می یابد. هنگامی که سطوح اضطراب افزایش یافت، فرد ممکن است احساس کند که موقعیت غیرقابل کنترل است و این امر موجب درماندگی می شود. اگر احساس درماندگی مورد توجه قرار نگیرد، در مقابل نامیدی و ناتوانی رشد خواهد کرد (کلارک و کیسن، ۲۰۰۲).

یافته دیگر پژوهش این بود که رابطه منفی معنی دار بین اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی وجود دارد و خودپنداره تحصیلی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان می باشد. به عبارت بهتر هر چه خودپنداره تحصیلی فرد پایین باشد، میزان اضطراب امتحان در او افزایش می یابد. این یافته با نتایج پژوهش غفاری و ارفع بلوچی (۱۳۹۰)، وندیم احمد و همکاران (۲۰۱۲)، سیدیریدیس (۲۰۰۷)؛ به نقل از ترازوی و خادمی، (۱۳۹۲) و خالایا (۲۰۱۵) همسو می باشد. در چرایی این مسئله می توان گفت خودپنداره حس کلی تری از این که یک فرد فکر می کند که چقدر تکالیف مدرسه را خوب انجام می دهد، منعکس می کند (مورونی، کلایتمن، پینگ لی و استانکف، ۲۰۱۳)، و فکر کردن به عنوان بعد شناختی اضطراب

1. Clarke & Kissane
2. Morony, Kleitman, Ping Lee, & Stankov

امتحان، اگر به صورت افکار مثبت از توانمندی خود صورت گیرد، نقش مؤثری در کاهش اضطراب امتحان ایفا می‌کند. از طرفی خودپنداره تحصیلی مثبت در افراد با ایجاد افکار مثبت باعث ظهور هیجانات مثبت و دوری از هیجان‌های منفی نظیر اضطراب می‌شود. یعنی افرادی که نسبت به خود و توانمندی‌هایشان به ویژه در بعد تحصیلی، ادراک و دانش مثبت و سازنده‌ای دارند، چنین ادراک و تفکری خود به عنوان مانعی در برابر بروز افکار و اعمال نامطلوب در تمامی عرصه‌های زندگی و موقعیت‌های سرنوشت‌ساز عمل می‌کند (غفاری و ارفع بلوچی، ۱۳۹۰). به علاوه خودپنداره به شدت به اطلاعات اجتماعی نسبی متکی است و در نتیجه قیاس خود با سایرین حاصل می‌شود. دانش‌آموزان دارای علایم اضطراب به دلیل عملکرد تحصیلی و اجتماعی پایین تمایل دارند، خودادراکی تحصیلی پایینی داشته باشند، که همین امر بر خودپنداره‌ی آنان تأثیر منفی می‌گذارد، همچنین فرایند برچسب‌گذاری و آگاهی از چالش‌های تحصیلی‌شان تأثیر منفی در خودپنداره‌شان دارد. فرد مبتلا به اضطراب امتحان احساس درماندگی و ناتوانی می‌کند و نیز قادر نیست که رویدادهای امتحان را تحت کنترل و نفوذ خود درآورد. به عنوان یک نتیجه، فرد باور دارد که هر تلاشی برای موفق شدن در امتحانات، بیهوده و محکوم به شکست است و چنانچه تلاش‌های اولیه برای غلبه بر موانع و مشکلات امتحان غیرمؤثر باشند، افراد مبتلا به اضطراب امتحان احتمالاً به سرعت تسلیم می‌شوند (ترازی و خادمی، ۱۳۹۲).

اجرای این پژوهش خالی از محدودیت نبود: از جمله این که، امکان کنترل متغیرهایی نظیر هوش، وضع اقتصادی خانواده و سطح تحصیلات والدین وجود نداشته است. همچنین مشکلات احتمالی مربوط به ابزار (پرسشنامه) و امکان سوگیری در پاسخدهی نیز نباید از نظر دور داشته شود، چنین عواملی ممکن است بر تعمیم نتایج تأثیر بگذارد. به علاوه با در نظر گرفتن این که، جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان دختر مقطع ششم شهر تبریز تشکیل داده‌اند؛ لازم است در تعمیم نتایج به دست آمده از این پژوهش به دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی و نقاط دیگر کشور احتیاط شود.

در پایان براساس چارچوب نظری پژوهش و با عنایت به یافته‌های تحقیق، پیشنهاد می‌شود، عوامل ارتقا دهنده خودپنداره تحصیلی شناسایی شوند و در این خصوص به افراد آموزش‌های لازم ارائه شود. همچنین با توجه به این که پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های پس‌رویدادی و همبستگی بوده و روابط علی بین متغیرها مورد بررسی قرار نگرفته است؛ لذا پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های تجربی و پژوهش‌های مکمل دیگر در راستای موضوع پژوهش، بر روی نمونه‌های متفاوت و با استفاده از ابزارهای دیگر صورت گیرد. از استلزام‌های این پژوهش می‌توان به پررنگ‌تر شدن اهمیت باورها و ادراکات افراد از توانایی‌هایشان و نقش آن در زندگی افراد اشاره کرد.

## References

## منابع

- افشاری‌زاده، سیداحسان، کارشکی، حسین، نصریان، حمید (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دبستانی شهر تهران، روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۳(۱۱): ۵۳-۶۶.
- اتکینسون، ل و همکاران (۱۳۸۸). **زمینه روانشناسی هیلگارد**. ترجمه محمد نقی براهنی و همکاران. تهران: انتشارات رشد.
- پورموحّد، زهرا؛ خدیجه؛ دهقانی، یاسینی اردکانی، سیدمجتبی (۱۳۸۲). بررسی میزان ناامیدی و اضطراب در در نوجوانان مبتلا به بتاتالاسمی ماژور. **مجله تحقیقات پزشکی**، ۲(۱): ۴۵-۵۲.
- پورطالب، نرگس؛ میرنسب، میرمحمد (۱۳۹۴). پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستانی براساس ابعاد کمال‌گرایی آنان. **فصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت**. زیر چاپ.
- پینتریچ، پال آر؛ شانک، دیل اچ. (۱۳۹۰). **انگیزش در تعلیم و تربیت (نظریه‌ها، تحقیقات و کاربردها)**. ترجمه مهرناز شهرآرای. تهران: نشر علم.
- ترازی، زهرا؛ خادمی، ملوک (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه در ارتقای خودپنداره دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان. **مجله روانشناسی مدرسه**، ۲(۱): ۸۰-۹۶.
- خرمایی، فرهاد؛ فرمانی، اعظم؛ سلطانی، اسماعیل (۱۳۹۳). نقش صبر به عنوان یک فضیلت اخلاقی و شخصیت در پیش‌بینی ناامیدی دانشجویان. **فصلنامه اخلاق پزشکی**، ۷(۲۸): ۱۶۷-۱۹۹.
- خرمی‌راد، اشرف؛ ارسنگ، شهرام؛ احمدی طهران، هدی؛ هقانی، حکیمه (۱۳۹۲). ارتباط هوش معنوی با اضطراب امتحان در دانشجویان پرستاری و مامایی: کاربرد تحلیل مسیر. **مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی**، ۱۳(۴): ۳۱۹-۳۳۰.
- صاحب‌الزمانی، محمد؛ زیرک، آیدا (۱۳۹۰). راهبردهای مطالعه و یادگیری دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و ارتباط آن با سطح اضطراب امتحان. **مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی**، ۱۱(۱): ۵۸-۶۸.
- سبزه‌آرای لنگرودی، میلاد؛ محمدی، مصطفی؛ مهری، یداله؛ طالعی، علی (۱۳۹۳). مؤلفه‌های سلامت روانی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مدارس استعدادهای درخشان و عادی. **فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی**، ۵(۳): ۱-۱۷.
- سوری، حسین (۱۳۹۴). تأثیر آموزش معنادرمانی گروهی بر ناامیدی و پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستان. **دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی**، ۱۶(۱): ۱۱۸-۱۲۵.
- غفاری، ابولفضل؛ ارفع بلوچی، فاطمه (۱۳۹۰). رابطه انگیزش تحصیلی و خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی مشهد. **پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره**، ۱(۲): ۱۲۱-۱۳۶.

فلاح یخدانی، محمدحسین؛ حیدری، غلام علی (۱۳۹۱). تأثیر آموزش راهبرد های شناختی- رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد. *مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد*، ۶(۱): ۲۵-۳۲.

محمدی، محمد مهدی؛ پرندین، شیما (۱۳۹۴). بررسی سطح اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه و ارتباط آن با ویژگی های جمعیت شناختی در سال ۱۳۹۳. *مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد*، ۱۰(۳): ۲۲۷-۲۳۶.

وثوقی ایلخچی، ساناز؛ زاهدنژاد، هادی (۱۳۹۱). نقش عزت نفس، خوداثربخشی و رضایت مندی در اضطراب امتحان دانشجویان. *مجموعه مقالات نهمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه گیلان: ۱۰۱۵-۱۰۱۳*.

Afsharizadeh, E., Karashki, H., & Naserian, H. (2013). Investigating psychometric properties of school self-concept questionnaire in Iranian students. *Methods and psychological models*, 3(11), 53-66 [in Persian].

Ahmed, W., Minnaert, A., Kuyper, H., & Van der Werf, G. (2012). Reciprocal relationships between math self-concept and math anxiety. *Learning and Individual Differences*, 22, 385-389.

Akinleke, O. W. (2012). An Investigation of the relationship between test anxiety, self-esteem and academic performance among polytechnic students in Nigeria. *International Journal of Computer Applications*, 51(1), 8887-9750.

Aljalili, L., & Asadi, J. (2015). Relationship between parent's perfectionism and test anxiety of elementary school students of Gorgan during 2014-2015. *International Journal of Review in Life Sciences*. 5(6): 33-37.

Asghari, A., Abdul Kadir, R., Elias, H., & Baba, M. (2012). Test anxiety and its related concepts: A brief review. *Education Science and Psychology*, 3(22), 3-8.

Atkinson, L.; & et al. (2009). *The field of psychology of the Hilggard*. Translation by Mohammad Naghi Barahani et al. Tehran: Growth Publishing.

Cassady, J. C., & Holmes Finch, W. (2015). Using factor mixture modeling to identify dimensions of cognitive test anxiety. *Learning and Individual Differences*, 41, 14-20, Article in Press.

Daryle, G., Kangjeremy, F., Millsandrew, J. R., & Michelle, M. (2011). Reliabilities, validities, and cut off scores of the depression/hopelessness suicide screening form among women offenders. *Criminal Justice and Behavior*, 38 (8), 779-795.

Erzen, E., & Odac, H. (2014). The effect of the attachment styles and self-efficacy of adolescents preparing for university entrance tests in Turkey on predicting test anxiety. *Educational Psychology*, 8(2), 81- 95.

Fallah Yakhani, M., & Heidari, Gh. (2012). The Effect of Teaching Cognitive-Behavioral Strategies on Reducing Test Anxiety Students of Yazd Islamic Azad University. *Journal of Yazd Medical Education Development and Development Center*, 6 (1), 25-32 [in Persian].

- Ghaffari, A., & Arfabalouchi, F. (2011). Relationship between academic motivation and academic self-concept with test anxiety in university students University of Mashhad Ferdosi University. *Clinical psychology research and counseling*, 1(2), 121-126 [in Persian].
- Heiser, P., Simidian, G., Albert, D., Garruto, J., Catucci, D., Faustino, P., McCarten, K., Caci, K., & Cooper, L. (2015). Anxious for success: High anxiety in New York's schools. *Association of school psychologists*, 1-8.
- Herzer, F., Wendt, J., & Ham, A. O. (2015). Discriminant validity of constructs derived from the self-regulative model for evaluation anxiety for predicting clinical manifestations of test anxiety. *Journal of Behavior research and Therapy*, 73, 52-57.
- Juklová, K., & Ulrichová, M. (2011). Changes of handicapped and other self-concept and mutual attitudes as a result of their directed interaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 1228-1235.
- Khalaila, R. (2015). The relationship between academic self-concept, intrinsic motivation, test anxiety, and achievement among nursing students: Mediating and moderating effects. *Nurse Education Today*, 35, 432-438.
- Khorramirad, A.; Arsang, Sh.; Ahmari Tehran, H.; & Dehgani, H. (2013). The relationship between spiritual intelligence and test anxiety Nursing and Midwifery Students: Using Path Analysis. *Iranian Journal of Medical Education*, 13 (4), 319- 330. [in Persian]
- Khormaie, F., Farmani, A., & Soltani, E. (2014). Investigating the Prediction Role of Patience as a Moral Construct and Personality Characteristics in the Hopelessness of University Students. *Journal of Medical*, 7(28), 167-199 [in Persian].
- Marashian, F., & Khorami, N. S. (2012). The Effect of Early Morning on Academic Self-concept and Loneliness Foster Home Children in Ahvaz City. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 46, 316-319.
- Mohammadi, M., & Parandian, Sh. (2015). Survey of Test Anxiety Level in Kermanshah University of Medical Sciences It is with the characteristics of demographic data in 1393. *Journal of the Center for the Study of Development of Educational Sciences in Yazd University of Medical Sciences*, 10 (3), 227-236 [in Persian].
- Morony, S., Kleitman, S., Ping Lee, Y., & Stankov, L. (2013). Predicting Achievement: Confidence vs Self-Efficacy, Anxiety, and Self-concept in Confucian and European Countries. *International Journal of Educational Research*, 58, 79-96.
- Pintrich, Pal R.; & Shank, Dale H. (2011). *Motivation in Education (theories, research, and applications)*. Translation by Mehrnaz Shahraray. Tehran: Publishing Science [in Persian].
- Pourmovahhed, Z.; Dehghani, Kh.; & Yasini, M. (2003). Evaluation of Hopelessness and Anxiety in Young Patients with Thalassemia Major. *Journal of Medical Research*, 2(1), 45-52 [in Persian].

- Pourtaleb, N., & Mirnasab, M. (2017). The Prediction of Students ' Test Anxiety Based on their Perfectionism Dimensions. *Journal of Quarterly Clinical Psychology and Personality*. Under print [in Persian].
- Sabzehiraye Langroud, M., Mohammadi, M., Mehri, Y., & Talei, A. (2014). The components of mental health and test anxiety in Students of Talent and Normal Schools. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*, 5 (3), 1-17 [in Persian].
- Sahebazamani, M., & Zirak, A. (2011). Students' Study and Learning Strategies in Isfahan University of Medical Sciences and its Relationship with Level of exam anxiety. *Iranian Journal of Medical Education*, 11 (1), 58-68 [in Persian].
- Sarin, S., Abela, Z., & Auerbach, R. P. (2005). The response styles theory of depression: A test of specificity and causal mediation. *Cognition & Emotion*, 19(5), 751-761.
- Tarazi, Z., & Khadami, M. (2013). The effectiveness of teaching learning and study strategies on the development of self-concept in students with test anxiety. *Journal of school psychology*, 2(1), 131-137 [in Persian].
- Urhahne, D., Chao, Sheng-Han, Luise Florineth, M., & Luttenbergerand, S. (2011). Academic self-concept, learning motivation, and test anxiety of the underestimated student. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 161-177.
- Vosougi Ilkhchi, S.; & Zahednazhad, H. (2012). The role of self-esteem, self-efficacy and satisfaction in students' test anxiety. *Proceedings of the 6th National Mental Health Seminar of Students of Guilan University*, 1013-1013 [in Persian].
- XU Jin, XIE Ya-ning, ZHAO Jing-bo, & XU Jun. (2005). Effects of Self-concept on Test Anxiety Level among Sophomores in a medical college. *J First Mil Med Univ*, 25(6).
- Zargarzadeh, M., & Shirazi, M. (2014). The effect of progressive muscle relaxation method on test anxiety in nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 19, 607- 612.
- Zeidner. M. (2004). Test anxiety. *Encyclopedia of Applied Psychology*, (3), 545-560.

