

« علوم تربیتی »

سال دوم _ شماره 7 _ پاییز 1388

ص ص 220-203

مقایسه میزان اضطراب امتحان در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بناب

عباس مصطفی زاده¹

خسرو جهان سیر²

سیامک اشرفی³

چکیده:

هدف این پژوهش بررسی میزان اضطراب عمومی امتحان در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بناب می باشد. لذا در این مسیر از «10244» نفر جامعه آماری بر طبق جدول مورگان، «380» نفر نمونه، به تفکیک ورزشکار و غیرورزشکار بودن و جنسیت، به روش نمونه گیری طبقه ای چندمرحله ای انتخاب شدند و به پرسشنامه اضطراب امتحان پاسخ دادند.

اطلاعات جمع آوری شده براساس آزمونهای همبستگی، T مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصل نشان داد که اضطراب امتحان در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری با هم دارند. این تفاوت در دختران ورزشکار و غیرورزشکار و همچنین در پسران ورزشکار و غیرورزشکار نیز دیده شده، پسران و دختران در اضطراب امتحان نسبت به هم تفاوت معنی داری را نشان می دهند، و میانگین اضطراب امتحان در دختران بیشتر است.

کلیدواژه‌ها: اضطراب امتحان، ورزشکار و غیرورزشکار و جنسیت.

1- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بناب

2- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه

3- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه

مقدمه

امروزه در دنیای معاصر میلیون‌ها زن و مرد، پیر و جوان را می‌یابید که از اضطراب رنج می‌برند. این امر در جان و روانشان چنان ریشه دوانده که قرار و آرام و حتی خور و خواب را از آنها گرفته است. برخی از این مبتلایان را می‌یابید که چهره غم‌زده و ماتم‌وار دارد، موی سرشان سفید و ژولیده است و چهره‌شان بی‌نشاط و افسرده است. احساس فشار در سر دارند و احساس رنجی در دل، در تصمیم‌گیری‌ها و امانده‌اند و اگر تصمیمی بگیرند قادر به اجرای آن نیستند (قائمی، 1368).

هن کوک¹ (2001) معتقد است که اضطراب اگر از حالت طبیعی و معین فراتر رود، موجب حواس‌پرتی، پریشانی و احساس درماندگی فرد می‌گردد، در این حالت بازده فرد کاهش و عملکرد او افت پیدا می‌کند. علاوه بر این، ارتباط عمیقی بین ویژگی‌های شخصیتی، که فرد را وادار به پاسخ و رفتار در موقعیت و شرایط خاص می‌کند، با ناتوانی روانی و جسمانی حاصل از اضطراب، وجود دارد. با وجود اهمیت بسیار بالایی که اضطراب در جهان کنونی به خود گرفته، به نظر می‌رسد درمان افراد مضطرب از جهاتی گوناگون ضروری و حیاتی است. عدم توجه و حتی تاخیر در درمان یا کاهش آن می‌تواند فرد را در جنبه‌های جسمانی، روانی، عاطفی، ذهنی، تحصیلی، یادگیری و... متزلزل نماید.

از سوی دیگر تحقیقات متعددی توسط پژوهشگران در زمینه وجود رابطه بین عملکرد تحصیلی و اضطراب انجام گرفته است النر² (2001)، مک گرا³ (2002)، برانن و فیسن⁴ (1997) و مک لود⁵ (1996) نشان داده‌اند، افرادی که دارای اضطراب امتحان بالائی هستند در مقایسه با همکلاسان دارای اضطراب امتحان

1- Hancock, 2001

2- Elenoe, 2001.

3- Mc Graw, 2002

4- Brannon & Feist, 1997

5- Macleod, 1996

پایین، عملکرد ضعیف تری دارند. آنها در مطالعات خود دریافتند که دانش آموزان دارای اضطراب بالاتر، نسبت به گروه دارای اضطراب پایین تر، نگران تر، آشفته تر و بی توجه تر هستند، که این حالت موجب افت عملکرد آزمودنی های مضطرب می شود و عملکرد تحصیلی آنها را کاهش می دهد.

در این راستا، الیس¹ (1998) معتقد است که پیروی از تکنیک های زیر باعث می شود تأثیر ذهنی و جسمانی استرس در موقعیت و محیط های مختلف، مخصوصاً اضطراب امتحان کاهش یابد:

(الف) کردار فکری: که بیان توقف افکار منفی، خیال پردازی، تجسم موفقیت ها، تمرکز و توجه روی یک موضوع ویژه، تحسین و تشویق خود و ملاحظه بدی ها است.

(ب) کردار احساسی: که تنفس عمیق، بررسی بدن، آرامش و تنش، استفاده از تصورات ذهنی هدایت شده، توصیف و تغییر اضطراب خود، تمرینات هوازی و کمک خواستن است.

با این حال برای مقابله با اضطراب علاوه بر موارد پیشنهاد شده الیس برای مدیریت استرس و اضطراب در امتحان، الکین² (2004) ده عادت خوب را موثر می داند: 1- ایجاد آرامش بدنی و ذهنی، 2- تغذیه و تمرین جسمانی مداوم، 3- خواب کافی 4- کنترل پرخاشگری، 5- مدیریت موثر زمان، 6- ایجاد روابط اجتماعی مناسب و مطلوب 7- ارزش گذاری و ارزش سنجی نحوه زندگی، 8- احساس خوب درباره خود 9- سازماندهی احساسات و هیجانات، 10- اهمیت ندادن به موضوعات نه چندان پراهمیت.

با مدنظر قرار دادن موارد بالا بهترین و ارزان ترین و سهل ترین و مفیدترین شیوه برای درمان یا کاهش اضطراب کدام است؟ شاید به جرأت بتوان گفت که

1- Ellis, 1998

2 - Elkin, 2004

تمرینات جسمانی (ورزش) به صورت منظم و پایدار در مقایسه با روش‌های دیگر مفیدترین راه درمان اضطراب و فشارهای روانی می‌تواند باشد، چرا که سلامت جسمانی رابطه تنگاتنگی با سلامت روانی دارد. چنانچه تقویت یک بعد، سلامت و تقویت بعد دیگر را به همراه دارد. در این مورد اریکسون¹ (2001) در تعریف سلامت جسمانی بیان می‌کند که عبارت است از ماکزیم ظرفیت هوازی در یک فرد، یا عملکرد ماهیچه‌های اسکلتی در انتقال و تحویل اکسیژن به سلول‌های مغزی که با ظرفیت روانی ترکیب شده است گفته می‌شود. و نیز به یافته‌های بریس والتز و همکاران² (2002) که بین پیشرفت سلامت جسمانی در اصلاح اجرای شناختی و ذهنی (از جمله هیجانانگ) و تمرینات ورزشی، رابطه مثبت و مستقیم را نشان داده‌اند، اشاره نمود.

بونی³ (2004) معتقد است که سلامت دستگاه قلبی عروقی بوسیله تمرین به طور کلی با شماری از خصوصیات مفید روانی چون خوش خلقی و سطوح پایین استرس و اضطراب ارتباط مثبت داشته و شرایط مناسب آن را برای کاهش سطوح اضطراب و استرس و خوش خلقی فراهم می‌سازد. ارتباط بین تمرینات جسمانی و سلامت روانی به وسیله محققان نشان داده شده است که از جمله آنها می‌توان به مطالعات رهور و همکاران⁴ (2001) در مورد تمرینات هوازی و غیرهوازی، و استپتو و کوکس⁵ (1988) درباره شدت تمرینات ورزشی و وضعیت سلامت روانی شرکت‌کننده‌ها، و بالاخره میزان شایستگی فرد در فعالیت‌های ورزشی توسط دی گئوس⁶ (1993) اشاره نمود.

ارزیابی‌های متعدد در برنامه‌های بهداشتی و آمادگی جسمانی نشان می‌دهند

1 - Erikssen, 2001

2 - Brisswalter & et al, 2002

3 - Boni, 2004

4 - Rehor & et al, 2001

5 - Steptoe & Cox, 1988

6 - De Geus, 1993

که بعضی از آنها تاثیر مثبت بر روی ذهن و رفتار و سلامت کارکنان دارند. در این راستا ویت¹ (2000) در بررسی پانزده برنامه بهداشتی و آمادگی جسمانی نشان داده که بعضی از آنها در کاهش اضطراب و استرس و همچنین ایجاد شرایط خوب هیجانی موثر بودند. به طور مشابه یک دید ادراکی در تاثیر تمرینات جسمانی روی افسردگی، اضطراب و حالت های خلقی وجود دارد. به اعتقاد برن² (1993) بعد از تمرینات جسمانی، بهبودی باارزشی در سلامت روانی افراد به وجود آمده است. از سوی دیگر، مطالعات ابوت³ و همکاران پیترز و وگل (1990) و کینگ⁴ و همکاران (1989) نشان می دهند که بین سلامت جسمانی و سلامت روانی (افسردگی، اضطراب و هیجانات) ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد.

نظرات محققان مختلف داخلی و خارجی نشان از تأیید تأثیر فعالیت جسمانی در اضطراب و استرس است چنانکه موسوی (1379) بین اضطراب صفتی و حالتی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری را مشاهده نمود. در این ارتباط صدارتی (1371) بین میزان اضطراب صفتی و وضعی دختران ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی داری را مشاهده کرد. میر کاظمی (1383) در مطالعات خود بین اضطراب پنهان و آشکار دو گروه پسر ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی داری را مشاهده نمود. فروزش (1374) و سیف (1374) پی بردند که بین میزان اضطراب دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود داشته و ورزشکاران اضطراب کمتری نسبت به غیرورزشکاران دارند. نوروزی (1377) نیز تفاوت معنی داری را در میزان اضطراب آزمودنی های مؤنث مشاهده کرد. همچنین علی محمدی (1375) نتیجه گرفت که نمرات دختران در مقایسه با اضطراب امتحان به طور معنی داری بیشتر از

1 - Voit, 2000

2 - Byrne, 1993

3 - Abbott, 1990

4 - King & et al, 1989

پسران است. هومند (1373) نیز به وجود تفاوت معنی‌دار بین دختران و پسران در نمرات اضطراب امتحانی پی برد و نمرات دختران را بیشتر از پسران بدست آورد. النر¹ (2001) معتقد است که انجام فعالیتهای جسمانی منظم بر روی اضطراب و استرس موثر است و فعالیت‌های مداوم و منظم می‌تواند در کاهش اضطراب به شما کمک کند. ولی، الیس² (1988) با این که انجام تمرینات هوازی را در هنگام امتحان کم‌اثر بیان می‌کند ولی همچنان معتقد است که این تمرینات یک روش عادی برای کاهش تنش‌های بدنی می‌باشند و انجام بعضی از آنها ریتم قلب شما را به دو برابر حد نرمال می‌رسانند و اگر در آن ریتم 15 تا 20 دقیقه نگه دارند، بر روی اضطراب امتحان بسیار مؤثر خواهد بود که از جمله این فعالیتها قدم زدن سریع، دویدن، شناکردن آرام، دوچرخه‌سواری، بسکتبال و یا هر رشته ورزشی که ریتم قلبی را بالا برده و در آن حدود نگه می‌دارد. اما علاوه بر فواید جسمی ورزش می‌توان به جنبه روانشناختی آن اشاره نمود که از جمله آنها می‌توان به کاهش اضطراب، افسردگی، افزایش عزت نفس³ اشاره نمود.

استفانز و گوریک⁴ (1990) نشان دادند: که نیمی از جمعیت مورد مطالعه بر این باورند که ورزش یا فعالیت‌های جسمانی می‌تواند به احساس روانی مثبت بیانجامد. در این ارتباط محققان دریافتند دانشجویانی که درگیر فعالیت‌های جسمانی بودند در مقایسه با دانشجویانی که فعالیت جسمانی کمتری داشتند، مشکلات سلامت مربوط به تنیدگی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی کمتری را گزارش می‌کنند. روث و هولمز⁵ (1985) و مطالعات نورل و بلس⁶ (1993) که با افسران پلیس کار می‌کردند، نشان دادند که ترکیب یک دوره تمرین غیرهوازی با فرصتی برای

1 - Elnor, 2001

2 - Ellis, D, 1988

3 - Self steem

4- Stephens & Griag T 1990

5 - Roth & Holmes, 1985

6 - Nornell & Belles, 1993

رهایی از فشار کار به افزایش چشمگیر سلامت روان شناختی از جمله کاهش اضطراب منجر شده است. پیرس و پات (1994)¹ نیز دریافتند حتی یک جلسه ورزش های هوازی و بی هوازی می تواند اثرات مثبتی بر کاهش افسردگی، اضطراب، خستگی و عصبانیت داشته باشد. سالمینین² (2000) در زمینه اضطراب و ورزش تحت عنوان اجرای ورزشکاران فنلاندی و کاربرد دیدگاه خوش بینانه در اجرای مهارت ها نشان داد که میزان اضطراب، به سطح تفاوت های فردی خوش بینانه افراد قبل از مسابقه بستگی دارد. افرادی که دیدی خوش بینانه ای نسبت به اجرای مهارت دارند، میزان تاثیر اضطراب آنها در هنگام اجرای مهارت های ورزشی کمتر است.

نتایج تحقیقات دیگر حکایت از مبهم بودن اثربخشی ورزش در کاهش اضطراب دارد. سینیور³ و همکاران (1988) هیچ اثر تدافعی چشمگیر مفیدی علیه تیدگی در مردان جوان سالمی که برنامه ورزش هوازی یا وزنه برداری را آغاز کرده بودند، نیافتند. همچنین دگیوس و همکاران⁴ (1993) در مطالعه دیگر روی مردان غیرورزشکار نتیجه گرفتند که ورزش منظم مقاومت فرد را برای ابتلا به بیماری های روان شناختی افزایش نمی دهد و جونز و سوین⁵ (1995) در بررسی های خود روی ورزشکاران نخبه کریکت، تفاوت مهمی بین گروه هایی که دارای اضطراب شدید صفتی، شناختی و بدنی و اعتماد به نفس دارند مشاهده نکردند. مارتین و ماک⁶ (1996) تفاوتی بین اضطراب صفتی زنان و مردان ورزشکار مشاهده نکردند. هرچند در زنان اضطراب جسمی بیشتری نسبت به مردان گزارش شده است.

1 - Pierce & Pate, 1994

2 - Sahminen, 2000

3 - Sinyor & et al, 1988

4 - Degeus & et al, 1993

5 - Jones & Swain, 1995

6 - Martin & Mak, 1996

الگین¹ (1998) به بررسی اضطراب حالتی زنان ورزشکار بسکتبال قبل از رقابت پرداخت و اضطراب آنان را قبل از آزمون و پس از آزمون مورد بررسی قرار داد و نتیجه گرفت که دانشجویان سال اول دارای اضطراب بیشتری از دانشجویان سال دوم می‌باشند ولی در کل نتایج نشان داد که تفاوتی بین اضطراب دانشجویان سال اول و دوم وجود ندارد و زمان و سطح آموزش بر سطوح اضطراب موثر نیست. لذا هدف در این پژوهش، مقایسه میزان اضطراب امتحان در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دختر و پسر می‌باشد که با توجه به هدف فوق فرضیه های زیر آزمون شدند:

- 1- بین میزان اضطراب امتحان در دانشجویان ورزشکار با دانشجویان غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.
- 2- بین میزان اضطراب امتحان در دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.
- 3- بین میزان اضطراب امتحان در دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.
- 4- بین میزان اضطراب امتحان در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد.

روش

جامعه آماری این پژوهش، دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بناب بودند در نتیجه از «10244» نفر از دانشجویان «380» نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری برای تعیین حجم نمونه، روش طبقه‌ای چندمرحله‌ای است با توجه به اینکه در انتخاب نمونه، جنسیت، و ورزشکار و غیرورزشکار بودن مطرح بود بدین صورت عمل شد که، ابتدا

1 - Eligin, 1998

ورزشکاران و غیرورزشکاران دانشجو را مشخص کرده و بعد با توجه به جنسیت دختر و پسر از دو گروه (ورزشکار و غیرورزشکار) نمونه‌ها انتخاب شدند.

برای مقایسه اضطراب امتحان دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دختر و پسر از پرسشنامه اضطراب امتحان TAI استفاده شد.

پرسشنامه امتحان TAI نیز دارای «32» سؤال است که بر اساس مقادیر «0»، «1»، «2» و «3» نمره‌گذاری شده و نمره بالا در آن نشان دهنده وجود اضطراب امتحان بالا می‌باشد. مقیاس اضطراب امتحان TAI در ایران توسط محققین استاندارد شده و بومی گشته است. برای سنجش پایایی مقیاس اضطراب امتحان از روش باز آزمایی، آلفای کرونباخ استفاده شده است در باز آزمایی ضریب همبستگی بین دو نوبت آزمون برای مقیاس TAI، « $r=0/63$ » می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده نیز برای مقیاس مورد نظر « $r=0/92$ » می‌باشد (ابوالقاسمی، 1374).

پرسشنامه اضطراب امتحان طبق اظهار محققین از لحاظ روایی مورد تأیید قرار گرفته است چنانچه ابوالقاسمی «1374»، و محققان دیگر چون مهram (1373) و نجاریان (1372) روایی پرسشنامه اضطراب امتحان را مورد تأیید قرار داده‌اند و بالاخره برای تحلیل داده‌ها، آزمون T مستقل استفاده شد.

یافته‌ها

برای آزمون تفاوت اضطراب امتحان در دانشجویان دختر و پسر، ورزشکار و غیرورزشکار، پسر ورزشکار و

غیرورزشکار و دختر ورزشکار و غیرورزشکار از آزمون T مستقل استفاده شد که نتایج حاصل در جداول 1 تا 4 قابل مشاهده است. تفاوت‌ها در تمامی موارد معنادار می‌باشد.

فرضیه شماره 1

بین میزان اضطراب امتحان در دانشجویان ورزشکار با غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.

برای آزمودن فرضیه (1) از آزمون T دو گروه مستقل با واریانس ترکیبی استفاده شده است. چرا که F هارتلی به دست آمده کم تر از رقم 3 بوده و واریانس دو گروه همگن می باشد.

$$F = \frac{S^2 \max}{S^2 \min} = \frac{19/06^2}{18/76^2} = \frac{363/28}{351/93} = 1/03$$

جدول شماره(1): مقایسه اضطراب امتحان در دانشجویان

ورزشکار و غیرورزشکار

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	درجه آزادی	سطح معناداری
ورزشکار	129	31/82	18/76	3/48	365	0/05
غیرورزشکار	238	39/25				

فرضیه شماره 2

بین میزان اضطراب امتحان در دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.

در این آزمون نیز F به دست آمده کمتر از رقم 3 می باشد. لذا از آزمون T دو گروه مستقل با واریانس ترکیبی استفاده شده است.

$$F = \frac{18/28^2}{16/02^2} = \frac{33415}{2566} = 1/30$$

جدول شماره(2): مقایسه اضطراب امتحان در دانشجویان

دختر ورزشکار و غیرورزشکار

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	درجه آزادی	سطح معناداری
دختر ورزشکار	65	39/40	18/28	4/94	168	0/05
دختر غیرورزشکار	105	59/36	16/02			

فرضیه شماره 3

بین میزان اضطراب امتحان در دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار نیز تفاوت معناداری وجود دارد.

F به دست آمده «1/79» بوده که کمتر از رقم 3 می‌باشد. لذا در این فرضیه نیز از T دو گروه مستقل با واریانس ترکیبی استفاده شده است.

جدول شماره (3): مقایسه اضطراب امتحان در دانشجویان

پسر ورزشکار و غیرورزشکار

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	درجه آزادی	سطح معناداری
پسر ورزشکار	61	18/71	12/01	5/004	195	0/05
پسر غیرورزشکار	136	30/02	16/07			

فرضیه شماره 4

بین میزان اضطراب امتحان در دانشجویان دختر و پسر، تفاوت معناداری وجود دارد.

در این آزمون نیز چون هر دو گروه همگن می‌باشند از T مستقل با واریانس ترکیبی استفاده شده است.

جدول شماره (4): مربوط به تفاوت دختر و پسر در اضطراب امتحان

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	درجه آزادی	سطح معناداری
دختر	160	45/61	17/44	10/58	365	0/05
پسر	207	27/41	15/35			

بحث و نتیجه گیری

قبل از پرداختن به بحث و نتیجه گیری آزمونهای تحقیق ذکر این نکته مهم و اساسی است که با توجه به رابطه مثبتی که بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی وجود دارد میتوان اضطراب عمومی را به عنوان فاکتوری برای پیش بینی اضطراب امتحان به کار برده، در این ارتباط نریمانی (1379) دریافت که بین اضطراب

امتحانی و اضطراب عمومی همبستگی 59٪ درصدی وجود دارد و ابوالقاسمی (1374) نیز دقیقاً همان را تکرار کرد لی (1999) و مک لود (1996) ارتباط اضطراب امتحان و عمومی را تأیید کرده‌اند. و تأیید نتایج تحقیقات انجام گرفته رابطه معناداری بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی وجود دارد و اضطراب عمومی، قدرت پیش‌بینی اضطراب امتحان را داشته و در صورت وجود اضطراب عمومی بالا در یک قشر می‌توان نتیجه گرفت که اضطراب امتحانی نیز در آنها بالا خواهد بود.

بنابراین بررسی‌هایی که در مورد میزان اضطراب دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در این پژوهش به عمل آمده حاکی از آن است که بین اضطراب دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد که صدارتی (1371)، سیف (1374)، فروزش (1374)، موسوی (1379)، فروزنده (1373)، پیرس و پات (1994)، سالمینین (2000)، الگین (1998)، بونی (2004)، ویت (2000) و برن (1993) یافته‌های تحقیق فوق را مورد تأیید قرار می‌دهند. آنها معتقدند که میزان اضطراب در ورزشکاران و غیرورزشکاران یکسان نبوده و در ورزشکاران به صورت معناداری کمتر از غیرورزشکاران وجود دارد که یافته‌های آنها کاملاً با نتایج فرضیه تحقیق یکسان بوده و همخوانی دارد.

همچنین یافته‌های دانشمندان خارجی همچون روث و هولمز (1985)، نورول و بلس (1993)، پیرس و پات (1994)، سالمینین (2000)، بونی (2004)، ویت (2000) و برن استیول (1993) نشان می‌دهند که افرادی که درگیر فعالیت‌های جسمانی و ورزشی هستند در مقایسه با افرادی که فعالیت‌های جسمانی کمتری داشتند یا اصلاً نداشتند، مشکلات سلامت مربوط به تنبندگی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی کمتری دچار خواهند شد. همچنین ارتباط بین تمرینات ورزشی و سلامت روانی به وسیله محققان مختلف نشان داده شده و نتایج تحقیق حاضر را مورد تأیید قرار داده است که در این راستا می‌توان به تحقیقات آیرالنر

(2001)، استفانز و گوریک (1990) و مک گرا (2000) اشاره نمود. آنها معتقدند که انجام فعالیت های جسمانی منظم بر کاهش میزان اضطراب و استرس موثر است که با یافته های حاضر که برتری ورزشکاران را چه دختر و چه پسر بر غیرورزشکاران که در گرایش به اضطراب کمترند، همخوانی دارد.

پژوهشهای استپتو و کوکس (1998)، درباره شدت تمرینات ورزشی و دی گئوس (1993) درباره خود ارتباط بین برنامه های ورزشی و بهداشتی و همچنین مطالعات ای، جی ابوت پیترز و وگل (1990) و کینگ و تایلر و هاسکل و دی بوسک (1989) همه نشان دادند که بین سلامت روانی (افسردگی، اضطراب و هیجانات) و ورزش ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد که همگی نشانگر همخوانی کامل یافته های فوق با نتایج تحقیق حاضر است.

با این حال یافته های تحقیق نشان می دهند که میزان اضطراب امتحان بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار معنادار بوده و حکایت از آن دارد که میانگین آن در دختران غیرورزشکار نسبت به دختران ورزشکار بیشتر است و یافته های نریمانی (1379)، ابوالقاسمی (1374)، صدارتی (1371)، موسوی (1379)، سیف (1374)، بریس والتر (2002) و مک گرا (2000) نشان می دهند دختران ورزشکار که منظم فعالیت های جسمانی را در برنامه خود گنجانده اند، کمتر از دختران غیرورزشکار مضطرب می شوند. چنانچه بالابودن میانگین اضطراب غیرورزشکاران دختر در پژوهش حاضر نیز به وضوح مشاهده می شود با نتایج تحقیقات مذکور همخوانی دارد.

نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد که پسران ورزشکار نیز همانند دختران ورزشکار دارای اضطراب امتحان کمتری نسبت به پسران غیرورزشکارند، که با نتایج تحقیقات علی محمدی (1376)، سیف (1374)، صدارتی (1371)، هومند (1373)، فروزش (1374)، موسوی (1379)، نوروزی (1377)، فروزنده (1373)، کرین و ویلیام (1994)، ویت (2000)، نورول و بلس (1993)، ای، جی ابوت پیترز

و وگل (1990) و لی جی اچ (1999) کاملاً همخوانی دارد. آنها نیز معتقدند که بین اضطراب پسران ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد که پسران ورزشکار با همتهای غیرورزشکار خود کمتر دچار اضطراب می شوند.

در بررسی که به منظور مقایسه میانگین میزان اضطراب دو گروه از دانشجویان دختر و پسر به عمل آمد، مشاهده شد که میانگین اضطراب امتحان در دختران بیشتر است. که در این راستا موسوی (1979)، نوروزی (1377)، علی احمدی (1375) و هومند (1373) نشان دادند که تفاوت معنی داری بین دختران و پسران در نمرات اضطراب امتحان وجود دارد و میانگین نمرات اضطراب امتحان دختران بیشتر از پسران است که نتایج آنها با یافته های ما در این پژوهش کاملاً همخوانی داشته و آنها را مورد تأیید قرار می دهد.

علی رغم یافته های بالا، جونز و کال (1989) و جونز، کال و سوین (1991) و کرین و ویلیام (1994) و مارتین و ماک (1996) اضطراب امتحان در آنها مشاهده نمی شود. در حالی که دیفن باچر و همکاران (1978) به نقل از سلیگمن و روزبنام، مک لود (1996)، برانون و فیست (1997) معتقدند گروه ورزشکاران دختر و پسر نسبت به گروه غیرورزشکار کمتر به اضطراب امتحانی مبتلا می شوند که نتایج تحقیقات ما را مورد تأیید قرار می دهند.

منابع

ابوالقاسمی، عباس. (1374). ساخت و اعتباریابی مقدماتی پرسشنامه اضطراب امتحان و بررسی رابطه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی و پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.

سیف، محمدرضا. (1374). بررسی و مقایسه اضطراب دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار منطقه 18 تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

صدارتی، مریم. (1371). مقایسه اضطراب بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه الزهراء (س). دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران.

علی محمدی، حسین. (1375). بررسی رابطه اضطراب امتحان و ... پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.

فروزش، مجید، (1374)، مقایسه میزان اضطراب صفت دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار ... پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران.

فروزنده، سماوات. (1373). بررسی اثر تمرینات هوازی معین بر تغییر برخی از ترکیبات خون ناشی از اضطراب امتحان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.

قائم، علی. (1368). اضطراب. تهران: انتشارات بعثت، ص 26.

محمدی، شهلا. (1382)، امتحان و اضطراب، تهران: انتشارات راه گشا، ص 86.

موسوی، زین العابدین. (1379)، توصیف و مقایسه سطح اضطراب دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیرورزشکار و ... پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.

میرکازمی و همکاران، (1383)، بررسی اضطراب دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار در مقطع متوسطه بیرجند. مجموعه مقالات ششمین همایش ملی تربیت بدنی در اصفهان، دانشگاه اصفهان.

مهرام، بهروز. (1373). هنجاریابی آزمون اضطراب اشپیل برگر در شهر مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

نجاریان، بهمن. (1372). ساخت و اعتباریابی مقیاس اضطراب ANQ. دانشکده روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

نریمانی، محمد. (1379). بررسی میزان شیوع اضطراب امتحان و علل اضطراب امتحان و روش‌های مقابله با آن در میان دانشجویان. دانشگاه محقق اردبیلی.

نوروزی بروجی، شهربانو. (1377). بررسی میزان اضطراب بین دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز و ... پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.

هومند، فیروز. (1373). بررسی اضطراب امتحان و متغیرهای مربوط به آن در بین دانش آموزان سال سوم راهنمایی مدارس شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.

Abbot, A.V., Peters, R.K., & Volgel, M.E. (1990). Type u behavior and exercise: A follow-up study of coronary patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 34, 153-162.

Bernsteivl, D.A., Nash, D.W., Clarke-Steivart, A., Penner, L.A. And Roy, E.J. (2002). *Essentials of Psychology*. Houghton-Mifflin. PP.43-47.

Brannon, L.& Feist, J. (1997). *Health psychology*. Pacific Grove, CA: Broole cole .pp. 125-129.

Boni, N. (2004). Exercise and physical fitness. *Journal of Australasian center for policing Research*, No. 10, 1-6.

Byrne, A., & Byrne, D.C. (1993). The effects of exercise on Depression, anxiety and other mood ststes: A review. *Journal of psychosomatic Research*, 37, 565-574.

Deffenbacher, J.& Detts, R. (1978). Effects of test anxiety of performance, worry and emotionality in naturally exams. *Psychology in the school*, Vol 15. No.S, PP 446-450.

De Geus & et al. (1993) Regular exercise and aerobic fitness in relation to psychological make up and psychological stress reactivity. *Psychosomatic Medicine*. 55(4). Pp. 346-363.

Dutke, S.and stober, J.(2001). *Test Anxiety, working memory, and cognitive performance supportive effects of sequential Demands*. Cognitive and Emotion. Pp. 381-389.

Ellis,D.(1998). *Letting go of anxiety*. Becoming a master student Houghton Mifflin: Boston, Pp. 152-161.

Elenor , A (2001). *Everything you need to know about stress*. Rosen Publishing Group, Inc., New york. PP. 220-226.

ElGin, S.L. (1998). *State anxiety of woman basketball players prior to competition*. Department of psychology, Missouri western state college. Pp. 231-235.

Elkin, Allen. (2004). *Adapted from stress Management for Dummies*. Pp. 95-101.

- Engels, H.J., Currie, J.S., Luesk, C.C. & Wirth, J.C. (2002). Bench/step training with and without extremity loading. Effects on muscular fitness, body composition profile, and psychological affect. *Journal of sport Medicine & physical fitness*, 42, 71-78.
- Eriksson, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest. *Sport Medicine*, 31, 571-276.
- Hancock, D.R. (2001). effects of test anxiety and evaluative threat or students, achievement and Motivation, *Journal of Educational Research*, Pp. 284-290.
- Jones, J.G. & Cale, A. (1989). Pre competition temporal patterning of anxiety and self-confidence in males and females. *Journal of sport behavior*, 12, pp. 183-195.
- Jones, J.G. & Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and non-elite performers. *The sport Psychologist*, 9, pp 202-212.
- King, A.C., Taylor, C.B., Haskell, E.L., & Debusk, R.F. (1989). Influence of regular aerobic exercise on psychological health: A randomized, controlled trial of healthy middle-aged adults. *Health psychology*, 8, 305-324.
- Krane, V. & Williams, J.m. (1994). Cognitive anxiety and confidence in track and field athletes. *International Journal of sport psychology*, 25(2), pp 203-217.
- Lee, J.H. (1999). TEST Anxiety and working Memory. *The Journal of Experimental Education*. Pp 218-240.
- Macleod, C. (1996). "*Anxiety and cognitive processes*", in Sarason, I.G., Pierce, G.R. et al. (eds), *Cognitive Interference: Theories, Methods, and Findings*. The Lea series in personality and clinical psychology. Pp. 47-76.
- Martin, K.A. & Mack, D. (1996). Relationships between physical self presentation and sport competition trait anxiety. *Journal of sport & exercise psychology*, 18, pp. 75-82.
- Norwell, N. & Belles, D. (1993). Psychological and physical benefits of weight training in law enforcement personnel. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61, pp 520-527.

- Mc Graw, J. (2002). *Life strategies for Teens. Simon & Schuster Adult polishing Group*, New York. Pp. 85-91.
- Youngs, B. (2001). *A fasten-berry teen's guide to managing the stress and pressures of life*. Health communications, Inc., New York. Pp 181-190.
- Pierce, E.F. & Pte, D.W.(1994). Mood alterations in older adults following acute exercise. *Journal perceptual and motor skills*, 79, pp 191-194.
- Rehor, P.R., Dennagan, T., Stewart, C., & Cooley, D. (2001). Alteration of mood state after asingle bout of non competitive and competitive exercise programs. *Perceptual & Motors skills*, 93, 249-256.
- Roth, D.L. & Holmes, D.S.(1985). Influence of physical fitness in deterring the impact of stressful life events on physical and psychological health. *Psychosomatic medicine*, 47, pp. 164-173.
- Salminen, simo. (2000). Anxiety and athletic-performance of finish athletes: Application of the zone of optimal functioning model. *Journal personality and individual differences*, vol. 19, pp. 725-729.
- Sinyor, D., Golden, M., stienert, Y. & Seraganian, P. (1988). Experimental manipulation of aerobic fitness and the response to psychosocial stress: Hearth rate and self-report measures. *Psychosomatic Medicine*, 48, pp. 324-337.
- Stephens, T.& Griage, G.L.(1990). The well-being of Canadians: *high-lights of the compbell,s survey*. Canadian fitness and liestyle, Research institute, Ottawa. Pp. 212-215.
- Steptoe, A.&Cox, S. (1988). Acute effects of aerobic exercise on mood. *Health psychology*, 7, 329-340.
- Voit, S. (2000). Work-site health and fitness programs: Impact on the employee and employer. *Work*, 16, 273-286.