



تاریخ دریافت: ۹۳/۸/۱۵

تاریخ پذیرش: ۹۴/۴/۲۸

تعیین میزان شیوع اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان

محمود شیرازی *

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین میزان شیوع اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان بود. روش پژوهش حاضر روش توصیفی و جامعه مورد پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستان‌های استان سیستان و بلوچستان از یازده شهرستان و بخش‌های مربوطه به تعداد ۳۶۶۲۴ نفر بودند. نمونه مورد مطالعه ۳۷۴ دختر و ۳۷۸ پسر بود. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران با میزان خطای ۵ درصد بدست آمد. برای جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس اضطراب امتحان ساراسون استفاده گردید. یافته‌ها نشان می‌دهد که ۴۱/۱ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی مشکوک به اضطراب امتحان می‌باشند. شیوع اضطراب امتحان در دختران بیشتر (۴۶/۵) از پسران (۳۵/۷) بود. همچنین میانگین‌های نمرات اضطراب امتحان در دو گروه دختر و پسر در سطح یک درصد تفاوت معناداری داشت و میانگین نمره اضطراب امتحان دختران بیشتر از پسران بود. ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد همچنین نتایج رگرسیون برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی نشان داد که اضطراب امتحان پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی است.

واژگان کلیدی: شیوع، اضطراب امتحان، دانش‌آموزان دبیرستانی.

مقدمه

در جریان رشد و تحول، کودکان و نوجوانان انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب را تجربه می‌کنند و گاهی این اضطراب‌ها از چنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازند. یکی از انواع این اضطراب‌ها اضطراب امتحان^۱ است. اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است، این هیجان با احساس ذهنی از تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود (گیودا^۲ و لودلو^۳ ۱۹۸۹). ساراسون^۴ (۱۹۷۵) نیز اضطراب امتحان را نوعی خود اشتهالی ذهنی می‌داند که با خود کم‌انگاری و تردید درباره‌ی توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزشیابی شناختی منفی عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می‌گردد و نقش مخرب و بازدارنده‌ای در سلامت روانی و تحصیلی دانش‌آموز ایفا می‌کند. در واقع اضطراب امتحان در برگیرنده‌ی گونه‌ای از اضطراب است که در موقعیت ارزشیابی یا حل مسئله بروز می‌کند و محور آن تردید درباره‌ی عملکرد و پیامد آن، افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است به بیان دیگر اضطراب امتحان سطح بروز عملکرد را تقلیل یافته تر از سطح واقعی فرد قرار می‌دهد. به شکل اختصاصی تر می‌توان گفت که هرچه اضطراب در این مورد بیشتر باشد شاهد کاهش کارآمدی تحصیلی خواهیم بود (دادستان، ۱۳۷۶).

اسپیلبرگر^۵ (۱۹۸۰) بین اضطراب حالت^۶ و صفت^۷ تفاوت قائل شده است، در اضطراب حالت فرد به طور موقت واکنش هیجانی دارد و علتش این است که فرد با موقعیت بخصوصی برانگیخته می‌شود. در حالتی که اضطراب صفت خصوصیت پایداری است که فرد مستعد

-
1. Test anxiety
 2. Guida
 3. Lodlow
 4. Sarason
 5. Spielberger
 6. State
 7. Trait

اضطراب است و موقعیت‌های مختلف را تهدید کننده می‌یابد. کئوگ^۱ و فرنچ^۲ (۲۰۰۱) در مطالعات خود به این موضوع پرداخته‌اند که اضطراب امتحان نوعی اضطراب صفت است، فردی که دارای اضطراب امتحان است هنگامیکه در مواجهه با یک امتحان سخت قرار می‌گیرد تغییرات شناختی از خود نشان می‌دهد. در عین حال که کامینیون^۳ (۱۹۹۳) لیبرت^۴ و موریس^۵ (۱۹۶۷) معتقدند اضطراب امتحان دارای دو مفهوم است که یکی مفهوم شناختی که همان جنبه نگرانی^۶ است و به فکر نابجا بر می‌گردد که در واقع توجه ناآگاهانه فرد در مورد عملکردش می‌باشد، برای مثال توجه به عواقب مردود شدن در امتحان، مقایسه خودش با دیگران و انتظار عملکرد منفی، دیگری مفهوم هیجانی^۷ اضطراب امتحان است که با علائم جسمی و تنش مشخص می‌شود، مثل بالا رفتن ضربان قلب، اختلالات گوارشی و تعریق. امروزه اضطراب امتحان یک پدیده‌ی جهانی است که سالانه میلیون‌ها دانش‌آموز آن را تجربه می‌کنند (هیل^۸، ۱۹۸۴). واین^۹ (۱۹۸۰) اضطراب امتحان را به عنوان یک سازه شناختی - توجه‌ای برای تبیین چگونگی تأثیر اضطراب امتحان بر عملکرد توصیف کرده است. براساس مدل شناختی - توجه‌ای، افراد دارای اضطراب امتحان توجه خود را معطوف به فعالیت‌های نامربوط به تکلیف، اشتغال فکری، انتقاد از خود و نگرانی‌های جسمانی نموده و در نتیجه توجه کمتری بر تکلیف دارند که این امر موجب کاهش عملکرد در آنان می‌گردد (ابوالقاسمی، گلپور، نریمانی و قمری، ۱۳۸۸).

سیبرا^۹ (۱۹۸۰) اضطراب امتحان را یک حالت خاصی از اضطراب عمومی می‌داند که شامل پاسخ‌های پدیدار شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری مرتبط با ترس از شکست میباشد و فرد آن

1. Keogh
2. French
3. Comunian
4. Liebert
5. Liebert
6. Morris
7. Emotional
8. Hill
9. Sieber

را در موقعیت‌های ارزیابی، تجربه می‌کند. هنگامی که اضطراب امتحان رخ می‌دهد، بسیاری از فرایندهای شناختی و توجه‌ای با عملکرد مؤثر فرد تداخل می‌کنند (مهرابی زاده هنرمند، کاظمیان مقدم، ۱۳۸۶).

در ارتباط با شیوع اضطراب امتحان نیز مطالعات نشان داده است که سالانه حدود ۱۰ میلیون دانش‌آموز در سطح پیش‌دانشگاهی و ۱۵ درصد از دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا اضطراب را تجربه می‌کردند (دنداتو^۱ و دینر^۲، ۱۹۸۶).

میزان شیوع اضطراب امتحان در مدارس راهنمایی شهر زاهدان در پژوهش لشکری‌پور، بخشانی و سلیمانی (۱۳۸۵) ۴۲/۸ درصد گزارش شده است. که این میزان در دختران به پسران ۴۸/۳ به ۳۵/۸ درصد بوده است. در عین حال عوامل متعددی از جمله سن، جنس، توقعات والدین و یا اجتماع و محتویات آزمون می‌توانند با اضطراب امتحان ارتباط داشته باشند.

در چندین پژوهش میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است (مهرابی زاده هنرمند، ابوالقاسمی، نجاریان و شکرکن، ۱۳۷۹). با این وجود این مقدار ثابت نیست و برخی پژوهش‌های دیگر میزان متفاوتی با این طیف را گزارش می‌کنند. این برآورد در ایران برای دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد گزارش شده است (بیرامی، عبدی، ۱۳۸۸). بور^۳ (۱۹۸۷)، معتقد است که اضطراب امتحان ممکن است خیلی زود حتی در سنین پیش‌دبستانی ظاهر شود. اما شوارزر (به نقل از جعفری، ۱۳۸۰) معتقد است، اضطراب امتحان بین سنین ۱۰ تا ۱۱ سالگی شکل گرفته، ثابت یافته و تا بزرگسالی تداوم می‌یابد. وی اظهار می‌دارد که نمرات اضطراب امتحان در مدارس ابتدایی با افزایش سن بیشتر می‌شود. یافته‌های پژوهش مهرابی زاده هنرمند و همکاران (۱۳۷۹)، نریمانی، اسلام‌دوست، غفاری (۱۳۸۵) شعیری، ملامیرزایی، پروری، شهمرادی، هاشمی (۱۳۸۳)، لشکری‌پور و همکاران (۱۳۸۵) موسوی، حق‌شناس، علیشاهی، نجمی (۱۳۸۷)، اکبری بورنگ،

1. Dendato
2. Dendato & Diener
3. Boor

محمد و امین یزدی (۱۳۸۸) نیز بیان می‌کند که بین سطح اضطراب امتحان دختران و پسران تفاوت معناداری وجود دارد و اضطراب امتحان در دختران بیشتر می‌باشد. اضطراب امتحان یکی از اضطراب‌های موقعیتی است که در تمامی طبقات اجتماعی - اقتصادی دیده می‌شود و با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در مراکز آموزشی رابطه‌ی تنگاتنگ دارد (سپهریان، رضایی، ۱۳۸۹). منتها اقلیت‌های نژادی و کسانی که سطح اجتماعی - اقتصادی پایینی دارند، مستعد فشارهای روانی بیشتر بخصوص اضطراب امتحان هستند (مهرابی زاده و همکاران، ۱۳۷۹). بیدل^۱، هیگز^۲ و ترنر^۳ (۱۹۹۳) در مطالعه‌ای میزان همه‌گیر شناسی اضطراب دانش‌آموزان دارای وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین آمریکایی و آفریقایی را حدود ۴۱ درصد بدست آوردند.

نتایج پژوهش معدلی، غضنفری و آبادی (۱۳۸۴) نشان داد که میانگین اضطراب امتحان دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر بود. همچنین میزان اضطراب دانشجویان با سن رابطه معناداری نداشت. علاوه بر این بین میزان اضطراب امتحان دانشجویان با سن والدین، شغل مادر، فوت والدین، وضعیت اقتصادی و اسکان ارتباطی وجود نداشت. تفاوت‌هایی بین جمعیت روستایی و شهری در میزان اضطراب امتحان دیده شده است. با توجه به مطالعه آکاند (۱۹۹۰) اضطراب امتحان در کودکان روستایی بالاتر بود که شاید به علت کوشش و عادت درس خواندن و امکانات تحصیلی موجود در شهر باشد. همچنین بر اساس پژوهش‌های حاضر همه‌گیر شناسی و شدت اضطراب امتحان در دانش‌آموزان کشورهای عربی مانند عربستان سعودی، اردن، مصر و اسرائیل در مقایسه با کشورهای غیر عربی مانند چین، آلمان، کره، ترکیه، ایالات متحده و هندوستان بیشتر است (شعیری و همکاران، ۱۳۸۳).

با توجه به نتایج پژوهش‌های انجام شده و شیوع بالای اضطراب امتحان در سطح آموزشگاه‌ها و ایجاد خلل در دستیابی به اهداف آموزشی، ایجاد مشکلات آموزشی، صرف وقت و انرژی

1. Bidel
2. Hughes
3. Turner

معلمان و دانش‌آموزان ایجاد تأثیر منفی در عزت نفس، انگیزه‌ی موفقیت، کارآمدی، عملکرد تحصیلی و غیره ضروری است تا میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مورد بررسی و مطالعه قرار گیرد.

هدف کلی پژوهش حاضر تعیین میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان بود.

بر این اساس در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به سه سؤال و یک فرضیه هستیم.

۱. میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان چقدر است؟

۲. میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی استان به تفکیک جنسیت چقدر است؟

۳. آیا بین دانش‌آموزان دختر و پسر از نظر میزان اضطراب امتحان تفاوت وجود دارد؟

۴. اضطراب امتحان پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی است.

روش

جامعه، نمونه آماری و روش‌های نمونه‌گیری

جامعه پژوهش حاضر عبارت است از کلیه دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان (دختر و پسر) در سال تحصیلی ۹۰ - ۹۱، این تعداد براساس گزارش اداره آمار و فناوری اداره کل آموزش و پرورش استان سیستان و بلوچستان ۸۰۷۳۶ نفر بود. روش نمونه‌گیری این تحقیق خوشه‌ای چند مرحله‌ای می‌باشد و نمونه مورد بررسی در پژوهش حاضر به این صورت انتخاب شد، که ابتدا با توجه به اطلاعات اداره آمار و فناوری اداره کل آموزش و پرورش استان سیستان و بلوچستان و پراکندگی مناطق در نواحی جغرافیایی شمال، مرکز و جنوب استان، از میان ۳۱ منطقه‌ی آموزش و پرورش کل استان به طور تصادفی ۱۱ منطقه انتخاب شد. سپس با در نظر گرفتن جنسیت حجم نمونه لازم از آن منطقه محاسبه گردید، در مرحله بعد با استفاده از لیست دبیرستان‌ها و تعداد دبیرستان‌های دخترانه و پسرانه شهرستان‌های انتخاب شده، مجدداً به صورت تصادفی یکی از دبیرستان‌های دخترانه و یکی

از دبیرستان‌های پسرانه جهت نمونه‌گیری انتخاب شدند. پس از مشخص شدن مدارس و مراجعه به دبیرستان‌ها، از بین کلاس‌های موجود در هر دبیرستان به تصادف یک کلاس انتخاب گردید. با استفاده از لیست حضور و غیاب دانش‌آموزان کلاس به صورت تصادفی تعدادی از دانش‌آموزان کلاس انتخاب شدند و پرسشنامه اضطراب امتحان جهت تکمیل در اختیار آنها قرار گرفت. روش تحقیق حاضر روش توصیفی می‌باشد.

ابزار اصلی پژوهش

به منظور تعیین میزان اضطراب امتحان از مقیاس اضطراب امتحان ساراسون استفاده گردید، پرسشنامه مذکور ۳۷ ماده‌ای است و از گزینه‌های بلی و خیر تشکیل شده است، انتخاب گزینه بلی نشان دهنده اضطراب فرد و نمره ۱ می‌گیرد و گزینه خیر به معنای عدم وجود اضطراب است و فرد نمره صفر می‌گیرد. عبارت‌های ۳، ۲۷ و ۳۳ معکوس بوده و برعکس نمره می‌گیرند (نمره منفی). با جمع بندی نمره‌ها نمره‌ی کلی اضطراب امتحان ساراسون بدست می‌آید. نمره بالاتر از ۲۰ نشانگر اضطراب امتحان بیمارگون بوده و فرد را دچار اختلال عملکرد می‌نماید. ضریب پایایی همسانی درونی این مقیاس از طریق دو نیمه کردن، ۹۱٪ بوده و ضریب بازآزمایی آن بعد از گذشت ۶ هفته، ۸۲٪ بوده است. ضریب اعتبار این آزمون با استفاده از روش دو نیمه کردن، ۸۸٪ و ضریب آلفا نیز ۶۷٪ محاسبه شده است.

شیوه‌های تحلیل اطلاعات

به منظور پاسخ به سؤال اول و دوم پژوهش از روش‌های آماری توصیفی نظیر فراوانی و درصد استفاده شده است. برای پاسخ به سؤال سوم از آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین‌های دو گروه مستقل و برای پاسخ به سؤال چهارم از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد.

یافته‌ها

در این پژوهش به تعیین میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی پرداخته شده است. بدین منظور تعداد

۷۵۲ دانش‌آموز دوره دبیرستان استان سیستان و بلوچستان مورد ارزیابی قرار گرفتند. در این بخش به ارائه نتایج به دست آمده از این ارزیابی پرداخته می‌شود. بخش اول: اطلاعات توصیفی حاصل از داده‌ها

▼ جدول ۱: فراوانی دانش‌آموزان دوره متوسطه استان سیستان و بلوچستان بر حسب جنسیت و منطقه آموزشی

نام منطقه	تعداد کل دانش‌آموزان دختر و پسر در منطقه	حجم کل نمونه (دختر و پسر) از هر منطقه	حجم کل نمونه دختران	حجم کل نمونه پسران
زاهدان ناحیه ۲	۱۰۲۹۲	۲۱۱	۱۰۷	۱۰۴
زابل	۷۰۸۰	۱۴۵	۸۶	۵۹
سراوان	۵۱۴۸	۱۰۶	۵۲	۵۴
نیکشهر	۲۴۶۲	۵۱	۲۲	۲۹
فنوج	۱۶۵۲	۳۴	۱۶	۱۸
نوک آباد	۷۸۴	۱۶	۸	۸
بمپور	۲۲۰۹	۴۵	۱۹	۲۶
سیب و سوران	۲۶۸۵	۵۵	۲۴	۳۱
جالق	۹۸۲	۲۰	۸	۱۲
سرباز	۱۸۳۹	۳۸	۱۶	۲۲
قصرقند	۱۴۹۱	۳۱	۱۶	۱۵
جمع کل	۳۶۶۲۴	۷۵۲	۳۷۴	۳۷۸

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود از مجموع ۷۵۲ دانش‌آموز دبیرستانی که مورد ارزیابی قرار گرفته ۳۷۴ نفر دختر و ۳۷۸ نفر پسر بودند.

▼ جدول ۲: فراوانی دانش‌آموزان دوره متوسطه استان سیستان و بلوچستان بر حسب تحصیلات والدین

لیسانس و بالاتر		فوق دیپلم تا لیسانس		دیپلم و زیر دیپلم		وضعیت تحصیلی
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۱۵,۸	۱۱۹	۲۴,۳	۱۸۳	۵۹,۸	۴۵۰	پدر
۷,۴	۵۶	۲۰,۳	۱۵۳	۷۲,۲	۵۴۳	مادر

همانطور که از جدول ۲ مشاهده می‌شود تحصیلات پدر ۴۵۰ دانش‌آموز از مجموع ۷۵۲ دانش‌آموز دوره متوسطه دیپلم و یا زیر دیپلم می‌باشد و تحصیلات ۱۸۳ نفر از پدران دانش‌آموزان دوره متوسطه، فوق دیپلم تا لیسانس بوده همچنین ۱۱۹ نفر از پدران دانش‌آموزان نمونه مورد نظر دارای تحصیلات لیسانس و بالاتر می‌باشند. در عین حال که ۵۴۳ نفر از مادران دانش‌آموزان مذکور دارای مدرک تحصیلی دیپلم و زیر دیپلم بوده‌اند، ۱۵۳ نفر فوق دیپلم تا لیسانس بوده و ۵۶ نفر تحصیلات بالای لیسانس داشته‌اند.

بخش دوم: سؤالات تحقیق

سؤال اول: میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان چقدر است؟

▼ جدول ۳: شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان

کل		مشکوک به اضطراب امتحان		فاقد اضطراب امتحان	
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
۱۰۰	۷۵۲	۴۱,۱	۳۰۹	۵۸,۹	۴۴۳

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که ۵۸/۹ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان بر اساس پرسشنامه TAQ فاقد اضطراب امتحان بوده‌اند و ۴۱/۱ درصد نیز مشکوک به اضطراب امتحان می‌باشند.

سؤال دوم: میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی استان به تفکیک جنسیت چقدر است؟

▼ جدول ۴: میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی استان به تفکیک جنسیت

کل		پسر		دختر		جنسیت
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۵۸,۹	۴۴۳	۶۴,۳	۲۴۳	۵۳,۵	۲۰۰	فاقد اضطراب امتحان
۴۱,۱	۳۰۹	۳۵,۷	۱۳۵	۴۶,۵	۱۷۴	مشکوک به اضطراب امتحان

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بر اساس پرسشنامه TAQ ۴۶/۵ درصد دانش‌آموزان دختر و ۳۵/۷ درصد دانش‌آموزان پسر مشکوک به اضطراب امتحان می‌باشند. سؤال سوم: آیا بین دانش‌آموزان دختر و پسر از نظر میزان اضطراب امتحان تفاوت وجود دارد؟

جدول ۵: نتایج آزمون t جهت مقایسه دانش‌آموزان دختر و دانش‌آموزان پسر از نظر نمره اضطراب امتحان

T	P	انحراف معیار	میانگین نمره اضطراب امتحان	تعداد	جنس
۲,۸۸۷	۰,۰۰۴	۵,۰۳۶۴۷	۱۶,۸۵۴۵	۳۷۸	دختر
		۵,۶۷۰۵۶	۱۷,۹۸۴۰	۳۷۴	پسر

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که بین دانش‌آموزان دختر و دانش‌آموزان پسر از نظر نمره اضطراب تفاوت معناداری وجود دارد ($p = 0.004$), بر این اساس میانگین نمره اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر ($M = 17.984$) بیشتر از میانگین دانش‌آموزان پسر ($M = 16.854$) می‌باشد.

سوال چهارم: آیا بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی رابطه وجود دارد؟

▼ جدول ۶: نتایج ماتریس همبستگی بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی

شاخصهای آماری متغیر	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی	۷۵۲	*-۰/۰۸۴	۰/۰۲۲

* ($p < 0/05$) (=N ۷۵۲)

همانطور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی (-۰/۰۸۴) رابطه معکوس و معنادار در سطح ۹۵٪ اطمینان وجود دارد. (=I

▼ جدول ۷: نتایج رگرسیون خطی ساده برای پیش بینی عملکرد تحصیلی

F(df)	t	Beta	Adjusted R Square	R2	R	عملکرد تحصیلی
۵/۲۸۶ (۷۵۱،۱)	۲،۳۹۹	-۰/۰۸۴	۰/۰۰۶	۰/۰۰۷	۰/۰۸۴	اضطراب امتحان

متغیر ملاک : اضطراب امتحان ($p < 0/05$) *

همانطور که جدول شماره ۷ نشان می‌دهد نتایج رگرسیون برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی نشان می‌دهد که اضطراب امتحان ۰/۰۰۶ عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین، اضطراب ($Beta = -0/084, p < 0/05$) رابطه معکوس و معنی‌داری با عملکرد تحصیلی دارد و پیش‌بینی کننده عملکرد تحصیلی می‌باشد.

ضرایب استاندارد بتا نشان می‌دهد به ازاء یک واحد تغییر در انحراف معیار اضطراب امتحان به اندازه -۰/۰۸۴ در انحراف معیار متغیر ملاک (عملکرد تحصیلی) تغییر ایجاد می‌شود.

نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج پژوهش حاضر ۵۸/۹ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان فاقد اضطراب امتحان بوده‌اند و ۴۱/۱ درصد نیز مشکوک به اضطراب امتحان

می‌باشند، مرور مطالعات انجام شده جهت بررسی میزان شیوع اضطراب امتحان در ایران چندین پژوهش نشان می‌دهد میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان ۱۰ تا ۳۰ درصد بوده است (مهرابی زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۷۹) هرچند این مقدار ثابت نیست و برخی پژوهش‌های دیگر میزان متفاوتی با این طیف را گزارش می‌کنند، در پژوهش‌های دیگر این میزان برای دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد گزارش شده است (بیرامی، عبدی، ۱۳۸۸). در حالیکه طبق پژوهش لشکری پور و همکاران (۱۳۸۵) که بر روی دانش‌آموزان مدارس راهنمایی شهرستان زاهدان صورت گرفت، ۴۲/۸ درصد از دانش‌آموزان اضطراب امتحان داشتند. همچنین در مطالعه‌ای که در چین بین دانش‌آموزان دبیرستانی انجام پذیرفت، شیوع اضطراب امتحان ۶۵/۲ درصد گزارش گردید (بور، ۱۹۷۸). نتایج پژوهش حاضر میزان ۴۱/۱ اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی استان تقریباً به میزان شیوع پژوهش لشکری پور و همکاران (۱۳۸۵) که در شهر زاهدان که یکی از شهرهای استان سیستان و بلوچستان می‌باشد نزدیک است در حالیکه این میزان شیوع در مقایسه درصد ۱۷/۲ پژوهش بیرامی و عبدی (۱۳۸۸) که در دانش‌آموزان دبیرستانی صورت گرفت، میزان بیشتری می‌باشد، در عین حال که از طیف ۱۰ تا ۳۰ درصدی بدست آمده در پژوهش‌های انجام گرفته شده توسط مهرابی زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۱) نیز درصد بیشتری می‌باشد که در این صورت به نظر می‌رسد میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان نسبت به پژوهش‌های انجام گرفته در سایر مناطق کشور درصد قابل توجه‌تری است. میزان شیوع بالای اضطراب امتحان در استان لزوم توجه به مداخلات روانشناختی را آشکارتر می‌سازد. اسپیل برگر^۱ (۱۹۸۰) تفاوت بین اضطراب حالت و صفت قائل شد، در اضطراب حالت فرد به طور موقت واکنش هیجانی دارد و علتش هم این است که فرد با موقعیت به خصوصی برانگیخته می‌شود، در حالیکه اضطراب صفت، خصوصیت پایداری است که فرد مستعد اضطراب است و موقعیت‌های مختلف را تهدید کننده می‌داند. این در حالی است که استان سیستان و بلوچستان از نظر میزان افت تحصیلی نسبت به

1. Spielberger

میانگین کشوری در رتبه‌های بالا و از نظر رتبه‌ی قبولی در کنکور سراسری در بین استان‌های کشور دارای رتبه‌ای می‌باشد که مناسب به نظر نمی‌رسد، مبانی نظری به این نکته اشاره دارد که اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده‌ی متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد (ابوالقاسمی و همکاران ۱۳۸۸، مک دونالد^۱ ۲۰۰۱). البته به این نکته باید توجه نمود آنچه در آزمون اضطراب امتحان TAQ به عنوان اضطراب امتحان در نظر گرفته می‌شود، اضطراب امتحان به عنوان یک صفت می‌باشد. در برخی از مطالعات انجام شده از اضطراب امتحان به عنوان یک اضطراب صفت یاد شده است که فرد دارای اضطراب امتحان هنگامی تغییر شناختی را از خود نشان می‌دهد که در معرض یک امتحان دشوار قرار گیرد (کنوگ^۲ و فرنچ^۳، ۲۰۰۱). در عین حال که ساراسون^۴ نیز معتقد است که اضطراب امتحان یک صفت منفرد پنهان یا بنیادی است و برای سنجش این سازه مقیاس اضطراب امتحان خود یا TAQ را ارائه کردند. اگرچه نمی‌توان تنها دلیل تفاوت سطح عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان استان را در مقایسه با میانگین‌های کشوری این عامل روانشناختی در نظر گرفت و همانگونه که نتایج پژوهش‌های کوپر^۵ به نقل از پاشایی‌پور و خوش‌کنش (۱۳۸۸) نشان داده علاوه بر اضطراب امتحان عوامل گوناگونی از جمله ساختار و محتوای آموزشی، سلامت روان، توانایی‌های شناختی، هیجان‌ها و ویژگی‌های فردی و خانوادگی نقش عمده‌ای در سطح عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارند، اما میزان شیوع بالای اضطراب امتحان در استان لزوم توجه به مداخلات روانشناختی را آشکارتر می‌سازد. از طرفی شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی بر اساس جنسیت همانگونه که اشاره شد نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که از ۳۷۴ دانش‌آموز دختر که در نمونه این تحقیق حضور داشتند، ۲۰۰ نفر یعنی ۵۳/۵ درصد فاقد اضطراب امتحان بوده‌اند. ۴۶/۵ یعنی ۱۷۴ نفر آن‌ها مشکوک به اضطراب امتحان می‌باشند. علاوه بر این ۲۴۳ نفر از پسران دانش‌آموز معادل

1. McDonald
2. Keogh
3. French
4. Sarason
5. Coper

۶۴/۳ درصد اضطراب امتحان نداشته‌اند لیکن در مقایسه ۳۵/۷ از دانش‌آموزان پسر یا ۱۳۵ نفر از آنها مشکوک به اضطراب امتحان می‌باشند. از نظر مقایسه نیز نتایج نشانگر این است که تفاوت معناداری بین دانش‌آموزان دختر و پسر از نظر اضطراب امتحان وجود دارد و میانگین نمره اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر بیشتر از میانگین اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر است. نتایج پژوهش‌های مختلف حاکی از آن است که میزان همه‌گیرشناسی، اضطراب امتحان در دختران بیشتر از پسران است و دختران اضطراب امتحان را با شدت بیشتری تجربه می‌کنند (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۸).

یافته‌های پژوهش مهرابی زاده هنرمند و همکاران (۱۳۷۹)، نیرمانی و همکاران (۱۳۸۵)، شعیری و همکاران (۱۳۸۳)، لشکری‌پور و همکاران (۱۳۸۵)، موسوی و همکاران (۱۳۸۷)، قویدل، علی‌اقدام و آقازاده (۱۳۸۹) نیز بیان می‌کند که بین سطح اضطراب امتحان دختران و پسران تفاوت معناداری وجود دارد و اضطراب امتحان در دختران بیشتر است که با یافته‌های این تحقیق هم‌سو می‌باشد. در عین حال که نتایج پژوهش میرسمیعی و ابراهیمی قوام (۱۳۸۷) نشان داد بین نمره اضطراب امتحان دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد. این یافته مغایر با یافته‌های پینتریچ (۱۹۹۴)، میل‌تادو (۱۹۹۹)، تهامی (۱۳۷۸)، هومند (۱۳۷۳)، توسلی رودسری (۱۳۷۹) است و با یافته‌های ماموندا (۱۹۹۴) و سعادت (۱۳۶۳) هم‌سو می‌باشد (به نقل از میرسمیعی، ابراهیمی قوام، ۱۳۸۷). همچنین نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های هومند (۱۳۷۳)، توسلی رودسری (۱۳۷۹) هم‌سو می‌باشد. تبیین یافته فوق را می‌توان از دو جنبه مورد بررسی قرار داد، اول اینکه اضطراب برای دختران به عنوان بخشی از جنسیت آنها در نظر گرفته می‌شود. در واقع برای زنان و دختران اضطراب به عنوان یک ویژگی زنانه تشویق نیز می‌گردد، در نتیجه دختران یاد می‌گیرند که در هنگام اضطراب منفعلانه عمل کرده و تسلیم می‌شوند در حالیکه برای مردان و پسران پذیرش اضطراب احساس مردانگی آن‌ها را به چالش می‌کشد لذا در مقابل اضطراب حتی اگر با حالتی دفاعی برخورد نمایند تلاش می‌کنند تا در هنگام مواجهه با آن راه‌هایی را برای مقابله با آن پیدا کنند در عین حال برای حفظ احساس هویت مردانگی در بسیاری از موارد وجود اضطراب را انکار می‌نمایند تا لطمه‌ای به احساس خودارزشمندی آنها وارد نشود. بر این اساس اگر

اضطراب امتحان را نیز به عنوان شکلی از اضطراب در نظر بگیریم بنظر می‌رسد نقش پذیری جنسی که منجر می‌شد نسبت به مردان، زنان احساس اضطراب بیشتری را تجربه نمایند، در این ارتباط نیز مصداق یابد. نکته دیگر که در تبیین بیشتر بودن اضطراب امتحان در دختران نسبت به پسران می‌توان به آن اشاره نمود، رقابتی بودن دخترها در برابر پسرها است. اصولاً در مقاطع مختلف تحصیلی دخترها بیشتر از پسرها سعی در کسب بیشترین امتیازات تحصیلی را دارند. علاوه بر این و بر اساس آنچه سیبر^۱ (۱۹۸۰) معتقد است اگر اضطراب امتحان را حالت خاصی از اضطراب عمومی در نظر بگیریم که شامل پاسخ‌های پدیدار شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری مرتبط با ترس از شکست می‌باشد و فرد آن را در موقعیت‌های ارزیابی تجربه می‌کند. هنگامیکه اضطراب امتحان رخ می‌دهد، بسیاری از فرآیندهای شناختی و توجه‌ای با عملکرد مؤثر فرد تداخل می‌کنند (به نقل از مهرابی زاده و همکاران^{۱۳۸۱}). پس اضطراب امتحان به عنوان یکی از انواع اضطراب‌ها در زنان بیشتر از مردان است. این میزان بالاتر شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر را بادر نظر گرفتن عوامل متعددی می‌توان تفسیر کرد، از جمله بالاتر بودن میزان رقابت در موضوعات تحصیلی در دختران نسبت به پسران، ترس از سرزنش افراد خانواده، تمسخر همکلاسان و دوستان، ترس از ناتوانی برای ادامه تحصیل و تمایل بیشتر دختران به موفقیت تحصیلی بخصوص اینکه در حال حاضر درصد بیشتری از متقاضیان ورود به دانشگاه را دختران تشکیل می‌دهند و این خود در بالا رفتن میزان اضطراب عمومی و اضطراب امتحان می‌تواند نقش داشته باشد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد و علاوه بر این نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که اضطراب امتحان ۰/۶ عملکرد تحصیلی را پیش بینی می‌کند. نتایج این یافته با یافته‌های مرادی زاده^{۱۳۸۲}، سرگلزایی و همکاران^{۱۳۸۲}، موسوی و همکاران^{۱۳۸۷}، رضا زاده و توکلی^{۱۳۸۷}، اندرو و همکاران^{۲۰۰۱}، پوتوان و دلی^{۲۰۱۳}، باناکو، ریو و وین

1. Sieber

2. Andrew, Elliot, Holly, McGregor,

3. Putwain, , Daly

فورد^۱ (۲۰۱۳) همسو می‌باشد.

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه جوامع، به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد. فقدان اضطراب یا اضطراب بیمارگونه ممکن است ما را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد. اضطراب در حد متعادل و سازنده ما را وا می‌دارد که برای انجام امور خود، به موقع و مناسب تلاش کرده، بدین ترتیب زندگی خود را با دوام‌تر و بارورتر سازیم. اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده‌ی متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگ با عملکرد و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد. اضطراب امتحان دربرگیرنده گونه‌ای از اضطراب است که در موقعیت ارزشیابی یا حل مسأله بروز می‌کند و محور آن تردید درباره عملکرد و پیامد آن افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است، به عبارت دیگر این اضطراب سطح بروز عملکرد را تقلیل یافته‌تر از سطح واقعی فرد قرار می‌دهد. دانش‌آموزانی که تردید درباره عملکرد خود ندارند و درباره عملکرد خود احساس شایستگی می‌کنند سطح اضطراب کمتری را در هنگام تحصیل تجربه می‌کنند.

بنابراین پیشنهاد می‌گردد که آموزش و پرورش با ایجاد تنوع در تکالیف جهت به چالش کشاندن دانش‌آموزان به گونه‌ای عمل کند که این احساس به دانش‌آموز دست بدهد که انجام تکالیف برای یادگیری خود او سودمند است و این می‌تواند دانش‌آموز را به سمت عملکرد بهتر تحصیلی پیش ببرد.

1. Bonaccio, Reeve, Winford

منابع

- Aboulghasemi, A., Golpour, R., Narimani, M., and Ghamari, H. (2009). The Relationship between metacognitive beliefs and academic success of students with test anxiety. *Journal of Education and Psychology*, 10(20), 3-5. [persian]
- Akbari Borang, M., and Amin Yazdi, S.A. (2009). Self-efficacy beliefs and test anxiety in students of Islamic Azad Universities in South Khorasan. *Journal of Gonabad University of Medical Sciences and Health Services*, 15(3), 70-77. [persian]
- Andrew, J., Elliot, A., Holly, A., & McGregor, M. CA (2001). Achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 501-519.
- Beirami, M., and Abdi, R. (2009). Effect of training mindfulness-based techniques to reduce test anxiety. *Journal of Education*, 2(54), 6-35. [persian]
- Bidel ,dc., hughes, s., & terner, mw.(1993).test anxiety in african American school children .*school psychology quarterly* ,8(2),140-152.
- Bonaccio, S., Reeve, C .L., Winford, E. C. (2013). Text anxiety on cognitive ability test can result in differential predictive validity of academic performance. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 497-502.
- Boor, M. (1980). Test anxiety and classroom examination performance: A reply to Daniels and Hewitt (1978). *Journal of Clinical Psychology*, 36(1), 177-179.
- Comunian, A.L. (1993). Anxiety, cognitive interference, and school performance of Italian children. *Psychological Reports*, 73, 747-54.
- Dadsetan, P. (1997). Evaluation and treatment of test anxiety. *Journal of Psychology*, 1(1), 31-60. [persian]

- Dendato, K. M., Diener, D. (1986). Effectiveness of cognitive/relaxation therapy and study-skills training in reducing self-reported anxiety and improving the academic performance of testanxious students. *Journal of Counseling Psychology*, 33, (2), 131-137.
- Ghavidel, H., Aliaghadam, A., and Aghazadeh, R. (2010). The interactive effects of personality traits and self-regulated learning on the academic performance of students studying in different fields of study in Islamic Azad University and Payam-e-Noor University in Maku. *Journal of New ideas in Educational Sciences*, 5(2), 143-165. [persian]
- Guida, F., & Ludlow, L. (1989). A cross-cultural study of test anxiety. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 20, 178-190.
- Hill, K.T. (1984). Debilitating motivation and testing: A major educational problem, possible Solutions, and policy applications, In R. Ames & C. Ames (Eds), *Research on motivation in Education. student motivation (vol.1)*. New York: Academic press.
- Hoomand, F. (1994). Examining test anxiety and variables related to it in the third grade secondary school students in Shiraz. MA Thesis, Shiraz University. [persian]
- Ja'fari, F. (2004). Stressors in 13-year-old adolescents studying in selected secondary schools in Kermanshah. *Journal of Improvement*, 1(1), 35-42. [persian]
- Keogh, E., & French, C. C. (2001). Test anxiety, evaluative stress, and susceptibility to distraction from threat. *European Journal of Personality*, 15, 123-141.
- Lashkaripour, K., Bakhshani, N.M., and Soleimani, M.J. (2006). Examining the relationship between test anxiety and academic performance in secondary school students in Zahedan in the academic year 2005-2006. *Tabib-e-Shargh*, 8(4), 253-259. [persian]

- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*, 21, 89-102.
- Mehrabizadeh Honarmand, M., and Haghghi, K. (2007). Study the effects of systematic desensitization on test anxiety and academic performance. *Quarterly of Applied Psychology*, 2(30), 5-23. [persian]
- Mirsamiee, M., and Ebrahimi Ghavam, S. (2008). Examining the relationship of self-efficacy, social support and test anxiety with mental health of male and female students of Allameh Tabatabaiee University. *Journal of Psychology and Educational Sciences*, 7, 72-93. [persian]
- Moaddeli, Z., Ghazanfari, M., and Abadi, H. (2005). Study the level of test anxiety in students of Hazrat Fatimah (sa) School of Nursing and Midwifery in Spring 2004. *Journal of developmental Steps in Medical Education*, 1(2), 57-63. [persian]
- Mousavi, M., Haghshenas, H., Alishahi, M.J., and Najmi, S.B. (2008). Test anxiety and some of the social and individual factors associated with it among high school students in Shiraz. *Behavioral Science Research*, 6(1), 17-24. [persian]
- Narimani, M., Islamdoost, S., and Ghaffari, M. (2006). The causes of test anxiety in students and methods of dealing with it. *Journal of Research and Planning in Higher Education*, 41, 23-39. [persian]
- Pashaeepour, Z., Taghipur, E., and Khoshkonesh, A. Gh. (2009). The impact of training skills of coping with emotions on test anxiety and academic performance of female high school students. *Applied Psychology*, 3(12), 7-20. [persian]

- Putwain, D. W. , Daly, A. L. (2013). Do clusters of test anxiety and academic buoyancy differentially predict academic performance?. *Learning and Individual Differences*, 27, 157–162
- Research and Applications. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ, pp. 15–42.
- Sarason, I.G. (1975). Anxiety and self – preoccupation. In I.G. Sarason & C.D. Spielberger (eds.). *Stress and Anxiety*. Vol. 2, New York: Hemisphere/Hastead.
- Sargolzaei, M. (2003). Effects of cognitive-behavioral approach and neuro-linguistic programming in controlling test anxiety. *Journal of Mental Health Principles*, 5(17), 34-48. [persian]
- Seprehian, F., and Rezaiee, Z. (2010). Prevalence of test anxiety and effects of coping therapy on reducing it and increasing female high school students' academic performance. *Journal of Curriculum, Science and Research*, 25, 65-80. [persian]
- Shairee, M.R., Mollamirzaee, M.A., Parvari, M., Shahmoradi, F., and Hashemi, A. (2004) Study of test anxiety and academic achievement with regard to gender and field of study among high school students. *Knowledge and Behavior*, 11(62), 6-55. [persian]
- Sieber, J.E. (1980). Defining test anxiety: problems and approaches. In: Sarason, I.G. (Ed.), *Test Anxiety: Theory*,
- Spielberger, C. D. (1980). *The Test Anxiety inventory*. Palo Alto, CA; Consulting Psychology, Press, Inc.
- Tavasoli Roodsari, N. (2000). Examining the relationship between fear of success and test anxiety in male and female volunteer students studying in the field of mathematical physics in Roodsar. MA Thesis, Tehran Teacher Training University. [persian]