

باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه های آزاد خراسان جنوبی

محمد اکبری بورنگ^۱، سید امیر امین یزدی^۲

چکیده

زمینه و هدف: امروزه نقش و اهمیت باورها و تصورات افراد از توانایی های خود در شئون مختلف زندگی (اعم از تحصیل و شغل) بیش از پیش روشن گردیده است. این نقش و اهمیت با تأکید نظام های آموزشی بر خود راهبری در یادگیری دو چندان گردیده است. این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه های آزاد خراسان جنوبی انجام گرفت. **روش تحقیق:** این تحقیق یک مطالعه ی توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه ی آماری در این مطالعه دانشجویان دانشگاه های آزاد خراسان جنوبی بودند. نمونه های مورد نظر شامل ۴۰۵ آزمودنی بودند که به شیوه ی نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب گردیدند. ابزارهایی که برای جمع آوری اطلاعات استفاده گردید عبارتند از: پرسشنامه ی استاندارد شده ی باورهای خودکارآمدی و پرسشنامه ی اضطراب امتحان. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار SPSS و روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون و آزمون معنی داری t استفاده گردید.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد میان خودکارآمدی و اضطراب امتحان رابطه ی معنی داری در سطح $p < 0/01$ وجود دارد. در بررسی رابطه ی بین متغیرهای فردی با اضطراب امتحان و باورهای خودکارآمدی تنها بین معدل دیپلم و باورهای خودکارآمدی رابطه ی معنی داری در سطح $p < 0/05$ به دست آمد. در بررسی میانگین نمرات آزمودنی ها بر حسب جنسیت تنها در متغیر اضطراب امتحان تفاوت معنی دار بود.

نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش به نظر می رسد توجه به باورها و تصورات افراد از توانایی های خود برای بهبود بهداشت روانی و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی و شغلی آنان بسیار مؤثر و ارزشمند باشد. پیشنهاد می گردد برای ارتقاء و بهبود باورهای خودکارآمدی، علاوه بر گنجاندن دروسی در برنامه درسی دانشجویان، اساتید دانشگاه ها و معلمان به منظور ارتقاء و بهبود باورهای خودکارآمدی دانشجویان و دانش آموزان آموزش های لازم را ببینند.

کلید واژه ها: باورهای خودکارآمدی؛ اضطراب؛ اضطراب امتحان

افق دانش؛ فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد (دوره ۱۵؛ شماره ۳؛ پاییز سال ۱۳۸۸)

پذیرش: ۱۳۸۸/۹/۳

اصلاح نهایی: ۱۳۸۸/۸/۴

دریافت: ۱۳۸۸/۱/۲۵

۱- نویسنده مسؤل؛ دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی، دانشگاه فردوسی مشهد، عضو باشگاه پژوهشگران جوان ۳۵۱۵۶
آدرس: مشهد- دانشگاه فردوسی- دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی- گروه تعلیم و تربیت - کد پستی: ۹۱۷۷۹۴۸۹۹۱- صندوق پستی: ۱۵۱۸
تلفن: ۰۵۱۱-۸۷۸۳۰۰۸ نمابر: ۰۵۱۱-۸۷۸۳۰۱۲ پست الکترونیکی: akbaryborng2003@yahoo.com

۲- دانشیار روانشناسی تربیتی، عضو هیأت علمی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد

مقدمه

اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده‌ی متداول آموزشی رابطه‌ی تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی و حتی عملکرد آتی میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجوی دارد (۱,۲). تحقیقات نظام‌دار در زمینه‌ی اضطراب امتحان به منزله‌ی یک پدیده‌ی مهم شناختی، هیجانی به پژوهش‌های ساراسون و مندلر باز می‌گردد، از نظر این محققین، موقعیت امتحان دو نوع سائق را فرا می‌خواند: در ابتدا سائق‌های مربوط به تکلیف‌برانگیخته می‌شوند و سپس سائق‌های مربوط به اضطراب آموخته شده به صورت رفتارهای نامربوط به تکلیف فراخوانده می‌شوند (۳). از نظر ساراسون و دیویدسون، اضطراب امتحان نوعی دل‌مشغولی ذهنی است که با خود کم‌انگاری و تردید در باره‌ی توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس و واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می‌گردد (۴). گیودا و لادلو اضطراب امتحان را نوعی واکنش ناخوشایند و هیجانی نسبت به موقعیت ارزیابی در مدرسه و کلاس درس تعریف کرده‌اند (۵). عده‌ای دیگر از نظریه‌پردازان معتقدند اضطراب امتحان با عادت‌های مطالعه‌ی نامناسب و ناکافی و نقایص توجهی (۶)، اضطراب خصیصه‌ای (۷,۸)، پایین بودن عزت نفس (۹,۱۰)، شخصیت و اعتماد به نفس (۱۱-۱۳)، عملکرد و پیشرفت تحصیلی (۱۴-۱۶)، سطوح تحصیلی (۱۷)، ترس اجتماعی (۱۸)، همچنین وجود سطح بالای اضطراب امتحان با خطاهای شناختی افزون‌تر (۱۹) افکار منفی بیشتر و ارزشیابی‌های مثبت‌تر همبستگی دارد (۲۰-۲۲). دانش‌آموزانی که دارای نمرات بالای اضطراب امتحان هستند تنها با دیدن چند سؤال اول در مورد کل امتحان قضاوت عجولانه‌ای دارند. در حالی که دانش‌آموزان دارای نمرات پایین اضطراب امتحان قضاوت را تا آخر امتحان به تعویق می‌اندازند (۲۳). از طرفی امروزه باورهای خودکارآمدی به عنوان عاملی مؤثر در نظم دهی انگیزش، هدایت رفتار انسان، کنار آمدن با موقعیت‌های اضطراب و استرس‌زا شناخته شده است (۲۴,۲۵). خودکارآمدی، درجه‌ای از احساس تسلط فرد در مورد توانایی‌اش برای انجام فعالیت‌های خاص می‌باشد. تئوری خودکارآمدی باندورا به نقش اعتماد و اطمینان و عزت نفس فرد نسبت به توانایی‌هایش در انجام رفتار خواسته شده از وی تأکید دارد (۲۶). خودکارآمدی

اطمینانی است که شخص، رفتار خاص را با موقعیت به اجرا می‌گذارد و انتظار نتایج به دست آمده را دارد (۲۷). جیکس و بیلس در بررسی رابطه‌ی بین نقش باورهای خودکارآمدی در مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا به این نتیجه دست یافتند که افرادی که از خودکارآمدی بالاتری برخوردار بودند از استرس و فشار روانی کمتری در محیط‌های استرس‌زا برخوردارند (۲۸). جنیس بررسی ارتباط خودکارآمدی دانش‌آموزان، عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان پرداخت و رابطه‌ی معنی‌داری بین این متغیرها گزارش نمود (۲۹). موریس (۲۰۰۱) رابطه‌ی معنی‌داری را بین خودکارآمدی و ترس اجتماعی بیان داشت (۳۰). رودباق نشان داد که افراد با خودکارآمدی پایین اغلب هراس از سخن گفتن در جمع را تجربه می‌کنند (۳۱). گرین و همکاران خودکارآمدی را عاملی مهم در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی در حوزه‌های خاص قلمداد کردند (۳۲). ولترز در مطالعه‌ی نشان داد که خودکارآمدی با سطوح بالای بهره‌گیری از راهبردهای شناختی و فراشناختی و همچنین پایداری در انجام دادن تکالیف درسی رابطه‌ی معنی‌داری دارد (۳۳). همان‌گونه که در بالا نیز اشاره گردید باورهای فرد از توانایی‌هایش یکی از عوامل مهم در عملکرد و کنار آمدن با موقعیت‌های اضطراب‌زا می‌باشد. حال این سؤال برایمان پیش می‌آید که چه رابطه‌ای بین اضطراب امتحان و باورهای خودکارآمدی دانشجویان وجود دارد؟ لذا این پژوهش با هدف بررسی نقش باورهای خودکارآمدی در ارتباط با اضطراب امتحان طراحی و اجرا گردید.

روش تحقیق

این تحقیق یک مطالعه‌ی توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد که در آن رابطه‌ی بین باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان دانشجویان مورد بررسی قرار گرفت. جامعه‌ی آماری در این مطالعه دانشجویان دانشگاه‌های آزاد خراسان جنوبی واحد‌های: بیرجند، قاین، فردوس بودند. حجم نمونه بر اساس فرمول تعیین حجم نمونه در مطالعات همبستگی تعداد ۲۷۰ نفر تعیین شده و با توجه به اینکه نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای انجام شد در عدد ۱/۵ (ضریب اصلاح نمونه‌گیری خوشه‌ای) ضرب گردید که عدد به دست آمده برای حجم نمونه ۴۰۵ شد که به شیوه‌ی نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای

کرونباخ یا همسانی کل سؤالات را برابر ۰/۸۵ به دست آورد. در این پژوهش نیز پایایی این آزمون بر طبق روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۶ می باشد.

این دو پرسشنامه همزمان در کلاس درس در اختیار آزمودنی ها قرار گرفت. آزمودنی ها برای پاسخ دادن ۱۵ دقیقه وقت داشتند. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش های آماری: ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون گام به گام و آزمون آماری t برای بررسی میانگین نمرات دو جنس و نرم افزار SPSS برای تحلیل داده ها استفاده گردید.

یافته ها

داده های توصیفی تحقیق نشان داد: از کل آزمودنی ها ۳۲/۲٪ پسر و ۶۷/۸٪ دختر بودند. میانگین سنی آنان ۲۲ و انحراف معیار آن ۵/۰۲ سال به دست آمد. میانگین نمرات اضطراب امتحان دانشجویان ۶۱/۹۶، بالاترین نمره ۱۰۹ و پایین ترین نمره ۲۱ و انحراف معیار ۱۶/۴۳، میانگین نمرات باورهای خودکارآمدی ۶۱/۲۱، بالاترین نمره ۸۵ و پایین ترین نمره ۲۹ و انحراف معیار ۹/۶۷ به دست آمد (جدول ۱).

جدول ۱: آماره توصیفی نمرات دانشجویان در مقیاس اضطراب امتحان و باورهای خودکارآمدی

مقیاس	فراوانی	میانگین	بالاترین	پایین ترین	انحراف معیار
اضطراب امتحان	۳۸۳	۶۱/۹۶	۱۰۹	۲۱	۱۶/۴۳
خودکارآمدی	۳۸۳	۶۱/۲۱	۸۵	۲۹	۹/۶۷

حسب رشته های تحصیلی آزمودنی ها انجام گرفت (جدول ۲).

از رشته های مختلف انتخاب گردیدند. برای جمع آوری داده ها نیز از پرسشنامه های استاندارد شده در این زمینه استفاده گردید. پرسشنامه های مورد نظر که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت عبارتند از:

۱- پرسشنامه ی اضطراب امتحان TAI این مقیاس که ماده هایی از مقیاس اضطراب مدرسه فیلیپس، مقیاس نگرانی هیجان پذیری موریس و لیبرت و آزمون اضطراب پیشرفت آلبرت و هالر را در بر دارد، توسط ابوالقاسمی در دانشگاه شهید چمران اهواز هنجار گردیده است (۳۴). ابوالقاسمی و همکاران برای بررسی روایی مقیاس از روش همسانی درونی و پایایی آزمون استفاده کرده اند: در روش همسانی درونی TAI از ضرایب آلفای کرونباخ استفاده شد. بر اساس نتایج حاصله ضریب آلفا برای کل نمونه، آزمودنی های دختر و پسر به ترتیب (۰/۹۴، ۰/۹۵، ۰/۹۲) می باشد. در این پژوهش نیز پایایی این آزمون بر طبق روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۳۵ به دست آمد.

۲- مقیاس خودکارآمدی عمومی: این پرسشنامه متعلق به شرر و همکاران می باشد. کرامتی در تحقیق خود آلفای

همچنین آماره های توصیفی مربوط به هر کدام از دو متغیر اضطراب امتحان و باورهای خودکارآمدی بر

جدول ۲: آماره توصیفی نمرات دانشجویان در مقیاس اضطراب امتحان و باورهای خودکارآمدی بر حسب رشته های مختلف

رشته	فراوانی	میانگین اضطراب	میانگین خودکارآمدی	انحراف معیار	خطای انحراف معیار
عمران	۳۵	۶۲/۴۵	۵۹/۹۰	۱۴/۶۳	۹/۲۷
آموزش ابتدایی	۳۶	۵۷/۹۸	۶۲/۶۱	۱۶/۱۷	۷/۱۸
حسابداری	۳۱	۶۴/۳۸	۵۶/۸۸	۱۵/۲۳	۱۰/۷۱
کشاورزی	۱۵	۶۵	۶۳	۱۹/۲۲	۱۱/۱۴
پرستاری	۴۶	۵۹/۰۸	۶۱/۶۷	۱۷/۸۸	۹/۳۲
گرافیک	۴۲	۶۰/۵۲	۶۲/۴۷	۱۸/۵۷	۹/۸۴
ادبیات فارسی	۲۸	۵۷/۶۰	۶۳/۲۳	۱۲/۸۵	۹/۱۹
مدیریت صنعتی	۲۲	۶۶/۹۷	۶۲/۷۷	۱۶/۴۹	۷/۹۷
شیمی	۲۳	۵۵/۹۱	۶۶/۰۲	۱۸/۲۰	۱۲/۳۴
برق	۱۲	۶۳/۶۵	۶۰/۸۵	۱۶/۴۸	۹/۷۸
کامپیوتر	۱۸	۶۰/۹۴	۶۰/۱۳	۱۸/۹۶	۸/۶۳
روانشناسی	۲۶	۶۶/۷۶	۵۸/۰۹	۱۲/۲۵	۸/۸۰

به منظور بررسی تفاوت میانگین نمرات اضطراب و باورهای خودکارآمدی بین دانشجویان مرد و زن از آزمون بررسی تفاوت میانگین ها در دو گروه مستقل استفاده گردید. نتایج نشان داد میانگین نمرات خودکارآمدی دختران: ۶۰/۸۶ و پسران: ۶۲/۰۶ که با $t=1/16$ و $p=0/24$ در سطح $0/05$ معنی دار نبود، در بررسی تفاوت میانگین ها در متغیر اضطراب امتحان میانگین اضطراب امتحان دختران: ۶۲/۹۳ پسران: ۵۹/۸۸ مشاهده گردید که این مقدار با $t=1/68$ در سطح $p<0/05$ معنی دار بود (جدول ۳).

به منظور بررسی رابطه ی بین باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. نتایج نشان داد که بین باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان دانشجویان رابطه ی معنی دار منفی ($-0/41$) در سطح $p<0/01$ وجود دارد. در بررسی رابطه بین متغیر های فردی (سن، جنس، معدل) با اضطراب امتحان و باورهای خودکارآمدی، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. نتایج نشان داد تنها بین معدل دیپلم و باورهای خودکارآمدی رابطه معنی دار منفی ($-0/15$) در سطح $p<0/05$ وجود دارد.

جدول ۳: آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین نمرات اضطراب امتحان و باورهای خودکارآمدی بین دو جنس

جنسیت	N	میانگین	انحراف معیار	اختلاف میانگین	t	p
اضطراب امتحان	مرد	۵۹/۸۸	۱۴/۴۷	-۳/۰۴	۱/۶۸	$p<0/05$
	زن	۶۲/۹۳	۱۷/۲۷			
باورهای خودکارآمدی	مرد	۶۲/۰۶	۸/۷۱	-۱/۲۴	۱/۱۶	۰/۲۴
	زن	۶۰/۸۶	۱۰/۱۲			

که دارای معدل بالایی در دبیرستان بوده اند نسبت به دانشجویانی که از معدل دیپلم پایین تری برخوردارند از باورهای خودکارآمدی بالاتری برخوردارند، چرا که تصور فرد از توانایی هایش تحت تأثیر موفقیت ها و شکست های قبلی اش قرار می گیرد، فردی که دارای تجارب قبلی موفق است نسبت به فردی که دارای تجارب شکست قبلی می باشد دارای باورهای خودکارآمدی مثبت تری خواهد بود. از طرفی افراد دارای خودکارآمدی بالا از راهبردهای شناختی و فراشناختی و همچنین پایداری در انجام دادن تکالیف درسی بهره می برند. بنابراین خودکارآمدی نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی دارد. این یافته ی تحقیق با پژوهش جنیس پاجارس و میلر، پاجارس و گراهام و گرین و همکاران ولترز (۳۲،۳۳،۳۵،۳۶) همسو می باشد.

تفاوت معنی دار میانگین نمرات دو جنس در متغیر اضطراب امتحان به خوبی با نقش پذیری جنسیتی تبیین می شود. زیرا دختران به پذیرش اضطراب و قبول آن به عنوان یک ویژگی زنانه تشویق می شوند و یاد می گیرند که هنگام اضطراب به طور منفعل تسلیم شوند. در حالی که پسران در مورد پذیرش اضطراب دفاعی برخورد می کنند،

بحث

با توجه به یافته های پژوهشی می توان چنین استنباط نمود که بین باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان دانشجویان رابطه ی معنی داری وجود دارد. این رابطه فراتر از آن است که بتوان آن را به تصادف و اتفاق نسبت داد. بنابراین در شرایط مشابه می توان انتظار داشت، دانشجویانی که از باور خودکارآمدی بالاتری برخوردارند از اضطراب امتحان پایین تر برخوردار می باشند. چرا که تصور فرد از توانایی هایش یکی از عوامل بسیار مهم در مواجهه با موقعیت های اضطراب زا می باشد (۲۸). از طرفی دانشجویانی که خودکارآمدی بالاتری دارند تمایل، تلاش و استقامت بیشتری را در انجام وظایف درسی به کار می گیرند و به توانایی خود اطمینان دارند (۱۶). این منجر به باورهای خودکارآمدی بالاتر و اضطراب امتحان پایین تر می گردد. این یافته پژوهش می تواند با یافته های: جیکس و بیلس، جنیس، مانی و ابولقاسمی همسو می باشد (۱۲،۲۸،۲۹،۳۴).

وجود رابطه ی معنی دار بین باورهای خودکارآمدی و معدل دیپلم را می توان این گونه تبیین کرد، دانشجویانی

توجه به باورها و تصورات افراد از توانایی های خود برای بهبود بهداشت روانی و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی و شغلی آتی آنان بسیار مؤثر و ارزشمند باشد. پیشنهاد می گردد برای ارتقاء و بهبود باورهای خودکارآمدی، علاوه بر گنجاندن دروسی در برنامه درسی دانشجویان، اساتید دانشگاه ها و معلمان به منظور ارتقاء و بهبود باورهای خودکارآمدی دانشجویان و دانش آموزان آموزش های لازم را ببینند.

زیرا آن را تهدیدی برای احساس مردانگی خود به حساب می آورند. پسران می آموزند که با اضطراب کنار بیایند و راه هایی برای مقابله با آن پیدا کرده و یا آن را انکار نمایند (۳۴). بنابراین وجود اضطراب بالاتر در زنان به خوبی با نقش جنسیتی آنان قابل تبیین می باشد. این یافته ی پژوهشی با یافته های مهرگان و همکاران، اسپیلبرگر، محرابیزاده و همکاران، زیدنر و همکاران، بشارت و همکاران توسلی و علی محمدی همسو می باشد (۳۷-۴۳).

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از دانشجویان دانشگاه آزاد خراسان جنوبی شرکت کننده در این پژوهش سپاسگزاری می گردد.

نتیجه گیری

بر اساس یافته های پژوهش (معنی دار بودن رابطه بین باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان) به نظر می رسد

References:

- 1- Kivimaki M. Test anxiety, below capacity performance: Intrasubject approach with violin students. *Personality and individual differences* 1995; 18(1): 47-56.
- 2- Hill KT. Debilitating motivation and testing: A major educational problem, possible solution and policy applications, In RE. Ames and C. Ames (Eds), *Research on motivation in education*. New york: Academic press 1984; 1: 245-274.
- 3- Sarason B, Mandler G. Some correlates of test anxiety. *Journal of Abnormal and social psychology* 1952; 47: 810-817.
- 4- Sarason SB, Davidson KS. Anxiety in Elementary school children: A report of research. *lightall: Yale university*, 1966.
- 5- Guida F, Ludlow J. A cross- cultural study of test anxiety. *Journal of Genetic psychology* 1989; 20(2): 189-191.
- 6- Benjamin M, Mc Keachie WJ, Lin Y. Two types of test anxious students. *Journal of educational psychology*, 1987; 79(21): 131-136.
- 7- Spielberger CD. Digit span: As incidents of trait or state anxiety. *Journal of consulting and clinical psychologist* 1969; 33: 430-434.
- 8- Sarason IG, Sarason BR. Test anxiety. In H. Leitenberg (Ed), *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Plenum, 1990; 475-496.
- 9- Mony MA, Many WA. The relationship between self-esteem and anxiety in grades four through eight. *Educational and psychology measurement* 1975; 35: 1017-21.
- 10- Hebmree R. Correlates, causes, Effects and treatment of test anxiety. *Review of Educational research* 1988; 58(1): 47-77.
- 11- Chamorro TP, Furnham A. Personality traits and academic examination performance. *European Journal of Personality* 2000; 17(3): 237-250.
- 12- Many MA, Many WA. The relationship between self-esteem and anxiety in grades four through eight. *Educational and Psychological Measurement* 1975; 35: 1017-21.

- 13- Spielberger CD, Gonzalez HP, Taylor CJ. Examination stress and test anxiety. In: Spielberger CD, Sarason IG, editors. *Stress and Anxiety*. Washington, DC: Wiley; 1980.
- 14- Zeidner M, Safir MP. Sex, ethnic and social differences in test anxiety among Israeli adolescents. *J Genet Psychol* 1989; 150(2): 175-85.
- 15- Hong E, Karstensson L. Antecedents of state test anxiety. *Contemporary Educational Psychology* 2002; 27(2): 348-367.
- 16- Cassady JC. The influence of cognitive test anxiety across the learning-testing cycle. *Learning and Instruction* 2004; 14(6): 569-592.
- 17- Peleg-Popko O. Differentiation and test anxiety in adolescents. *J Adolesc* 2004; 27(6): 645-662.
- 18- Sadock BJ, Sadock VA. *Anxiety disorders. Synopsis of Psychiatry*. Philadelphia: Lippincott William and Wilkins; 2003: 609.
- 19- Benson J. Causal components of test anxiety in adults: an exploratory study. Paper presented at the annual meeting of the 3 society for test anxiety research. Bergen, Norway, June, 1987.
- 20- Prins P J, Groot MJM, Hanewald GJFP. Cognition in test anxious children: the role of on-test and coping cognition reconsidered. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1994; 62: 404-409.
- 21- Zats S, Chassin L. Cognition of test anxious children under naturalistic test-taking condition. *Journal of consulting and clinical psychology*, 1985; 53: 393-401.
- 22- King NJ, Mietz A, Tinney L, Ollendick TH. Psychology and cognition in adolescents experiencing severe test anxiety. *Journal of clinical child psychology* 1995; 24: 49-54.
- 23- Schutz PA, Davis HA. Emotions and self-regulation during test taking. *Educational Psychologist* 2000; 35: 243-57.
- 24- Bandura A. Self regulation of motivation through anticipatory and self regulatory mechanisms. *Perspect on motivation* 1991; 38: 68-134.
- 25- Walteers S. Self-regulated learning and college students' regulation of motivation. *Journal of educational psychology*. 1998; 90: 221-229.
- 26- Bandura A, Adams NE. Analysis of self efficacy theory in behavior change, cognitive theory. *Ther & Res* 2002; 23(1): 287-310.
- 27- Bandura A, Schunk DH. Cultivating competence, self efficacy and intrinsic interest through proximal self motivation. *J Pers & Soc Psychology*. 2004; 41(3): 586-98.
- 28- Jex, S.M. and Bliese, P.D. Efficacy beliefs as moderator of the impact of work-related stressors: Multilevel study. *Journal of applied psychology* 1999; 84: 359-361.
- 29- Janice W.E. The relationship between efficacies for self-regulated: learning and domain. Specific academic performance controlling for test anxiety. *Journal of research and development in education* 1996; 29: 77-80.
- 30- Muris P, et al. Protective and vulnerability factors of depression in normal adolescents, *Behavioral Research and Therapy* 2001; 39(5): 555-565.
- 31- Rodebaugh T.L. Self-efficacy and social behavior, *Journal of Behavior Research and Therapy* 2006; 44: 1831-1838.
- 32- Greene, B.A & Miller, R.B., Crowson, M., Duke, B.L & Akey, K.L. Predicting high school students cognitive engagement and contemporary Educational psychology 2004; 29(4): 462-482

- 33- Wollters C.A. Advancing achievement goal theory: using goal, structures and goal orientations to predict students' motivation cognition and achievement. *Journal of Educational psychology* 2004; 82(1): 51-59.
- 34- Abolghasemi A. Constructing and validating test anxiety measurement scale and testing it on third grader female students of guidance school in Ahvaz for measuring their General anxiety, self-esteem, teachers expectations and educational function 1995
- 35- Pajares F, Miller M. Mathematics self – efficacy and mathematical problem solving. *Journal of Experimental Education* 1997; 3: 213–228.
- 36- Pajares F, Graham L. Self-efficacy, Motivation constructs, and mathematics performance of entering middle school students. *Contemporary Educational psychology* 1999; 24: 124-130.
- 37 - Besharat M.A, et al. Study of relationship anxiety and parent perfectionism with test anxiety of students. *Journal of Behavioral Sciences Research* 2005; 2(1): 27-21
- 38- Mehregan F, Najjarian B, Ahmadi A. Construction and Validation of a Scale for the Measurement of Test Anxiety and Examining its Relationship with Academic performance among Shahid Chamran Univerisity Students (Ferdowsi University) 2002; 3:7-24.
- 39- Spielberger CD, Gonzalez HP, Taylor CJ. Examination stress and test anxiety. In: Spielberger CD, Sarason IG, editors. *Stress and anxiety*. Washington, D.C: Wiley, 1980.
- 40- Mehrabizadeh H.M, Abolghasemi A, Najjarian B. Epidemiology of Test Anxiety and its relation with self efficacy: Test anxiety control through focusing on intelligence variable. *Journal of Education and Psychology (Chamran University)* 2000; 3: 55-72.
- 41- Zeidner M, Safir MP. Sex, ethnic, and social differences in test anxiety among Israeli adolescents. *J Genet Psychol* 1989; 150(2):175-85.
- 42- Tavassoli Roudsari, Nader. Study of Relationship between fear of success and test anxiety in girl and boy volunteers in the National Entrance Course Mathematical Physics city Roodsar 78-79 - Masters Thesis - Tehran Teacher Training University 2000.
- 43- Ali Mohammadi H. Study of relationship test anxiety, subjectivism, objectivism of students, and occupation of parents' literacy level with educational achievement of students in third grad, Masters Thesis - University of Shiraz 1996.

Test-Anxiety and Self-Efficacy: A Study on the Students of Islamic Azad University, Branch of Southern Khorasan

Mohammad Akbaryboorang¹ and Seyed Amir Aminyazdi²

Abstract

Background and Aim: Nowadays, self-directed approach to education is of great importance in the self-efficacy in educational settings. The findings of various research projects on the field reveal the vital role and importance of self-confidence in all areas of life. Accordingly, this project aims at studying the relationship between self-efficacy and test-anxiety in Iranian students of Islamic Azad University.

Materials and Methods: This study is a descriptive and analytic study of correlation type. The selected 405 subjects who participated in the study were studying in Azad University, Southern Khorasan Province. They were selected through cluster random sampling. The data were collected through standardized questionnaires for self-efficacy and test-anxiety. Pearson correlation and t-test were employed to analyze the collected data using SPSS software.

Results: There is a relationship between self-efficacy and test-anxiety at the level of $p < 0.01$. Also, the relationship between personal variables (age, sex, average, and ...) with test-anxiety and self-efficacy was scrutinized. The results showed that there is a significant relation between student average and self-efficacy at the level of $p < 0.05$; however, the sex variable was not influential in the results.

Conclusion: There is a significant relationship between self-efficacy and test-anxiety and this in turn proved that self-efficacy is effective in improving the students' mental health and their academic and vocational achievements. Accordingly, in order to improve self-efficacy, we need not only to include some instructions for self-efficacy in the curricula but also train teachers and students at any level of education.

Keywords: Self-efficacy, anxiety, test-anxiety

Ofogh-e-Danesh. GMUHS Journal, 2009; Vol. 15, No. 4

1- Corresponding Author: PhD Student in Curriculum, Department of Education, Faculty of Education and Psychology Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Tel: +98-511-8783008

Fax: +98-511-8783012

Email: akbaryborng2003@yahoo.com

2- Associate Professor, Department of Education, Faculty of Education and Psychology Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran