



مقایسه میزان اضطراب امتحان دانش آموزان رشته های مختلف مقطع متوسطه دوم

Compare different test anxiety in high school students II

الهام عینالو، اعظم خسروجردی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی elhame379@yahoo.com

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی khosrojerdiazam238@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه میزان اضطراب امتحان رشته های مختلف مقطع متوسطه بود بدین منظور از جامعه آماری دانش آموزان دختر متوسطه شهرستان تربت حیدریه به حجم حدودا ۵۲۳۴ نفر نمونه ای به حجم ۳۲۱ نفر از روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای و سپس تصادفی ساده انتخاب و پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون را تکمیل نموده اند (لازم به ذکر است که ابتدا آزمون ساراسون را برای این جامعه هدف هنجاریابی کرده ایم). پس از جمع آوری داده ها و استفاده از آزمون T نتایج نشان داد که با توجه به توصیف های بدست آمده می شود چنین استنباط کرد که بین رشته های مختلف تحصیلی در میزان اضطراب امتحان تفاوت معنی داری مشاهده نمیگردد و احتمالا به خاطر تشابه جنسیتی و شرایط یکسان فرهنگی، اجتماعی و آموزشی ایشان باشد. به طور کلی به نظر میرسد محیط خانوادگی، مدرسه و اجتماع به یکمیزان در اضطراب این دانش آموزان تاثیرگذار بوده است.

واژگان کلیدی: اضطراب، اضطراب امتحان، رشته های مختلف، مقطع متوسطه دوم

مقدمه

سلامت یک امر مهم و اساسی در زندگی انسان است. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی کسی را از نظر روانی سالم می داند که " قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح فردی و اجتماعی و حل تضاد ها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب " را داشته باشد (میلانی فر، ۱۳۷۲).

از نظر کارل راجرز "شخص سالم انسانی است بسیار کارآمد که از تمام توانایی هایش بهره می گیرد و بطور خلاصه کسی از سلامت روان برخوردار است که آمادگی کسب تجربه، زندگی هستی دار، اعتماد به ارگانیزم خود، احساس آزادی، خلاقیت و آفرینندگی را داشته باشد" (شولتز، ۱۳۸۹).

همان طور که سلامت جسمی انسان در معرض خطر بیماری قرار دارد سلامت روانی نیز به وسیله استرس، ترس، اضطراب، تنش و بسیاری مسایل و مشکلات در معرض خطر بیماری قرار دارد. بیماری روانی به حالتی نیز اطلاق می شود که در آن رفتار فرد باعث به وجود آمدن نوعی از روش زندگی بیمارگونه می شود (فراهانی و همکاران، ۱۳۸۳).



محور I در DSM-IV، شامل تمام مقوله های تشخیصی به جز اختلالات شخصیت و عقب ماندگی ذهنی می باشد، یکی از اختلال هایی که به محور I مطعلق است، اختلالات اضطرابی می باشد (دیویسون و همکاران، ۱۳۸۶).

مقداری از اضطراب می تواند مفید و سازنده باشد، اما این حالت ممکن است جنبه مزمن و مداوم بیابد که در این صورت نه تنها نمی توان پاسخ را سازش یافته دانست، بلکه باید آن را به منزله منبع شکست، سازش نایافتگی و استیصال گسترده ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم میکند. فقط بر اساس راهبرد های محدود کننده آزادی و انعطاف فردی کاهش می یابد و طیف گسترده اختلال های اضطرابی را به وجود می آورد (دادستان، ۱۳۷۶).

شخص مضطرب به آسانی خسته می شود، دل آشوبه و سر درد و تنش عضلانی و اشکال در تمرکز فکر دارد (ساراسون، ساراسون ۱۳۸۳)

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مولفه های ساختار شخصیت وی را تشکیل می دهد و از این زاویه است که پاره ای از اضطراب های دوران کودکی و نوجوانی را می توان بهنجار دانست و تاثیر مثبت آنها را بر فرایند تحول پذیرفت، بالعکس اضطراب مرضی نیز وجود دارد چرا که حدی از اضطراب می تواند مفید باشد و اگر اغلب مردم اضطراب را تجربه کنند، این حالت ممکن است جنبه مزمن و مداوم بیابد (دادستان، ۱۳۷۶).

"اضطراب روان رنجور، نوعی احساس ترس غیر واقعی است و به هیچ نوع تهدید واقعی مربوط نمیشود" (دیویسون و همکاران، ۱۳۸۶)

انواع دیگر اضطراب شامل، اضطراب از جداییها، اضطراب میان فردی، اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان می باشد. احساس نگرانی و اضطراب در هنگام برگزاری امتحان یا ساعت و لحظات قبل از آن، بخش طبیعی از زندگی یک دانشجو یا محصل است و انتظار می رود که این افراد در دوران تحصیل بارها با آن مواجه شوند. البته مقداری اضطراب لازم و سودمند است، زیرا همچنان که بدن به استرس امتحان پاسخ می دهد، سطح هوشیاری، انگیزش و تمرکز ذهن را نیز بالا برده و از این طریق به افزایش سطح کارایی و بهبود عملکرد شخص کمک میکند. با این وجود چنانچه اضطراب از حد معینی فراتر رود نه تنها مفید نیست بلکه عملکرد فرد را مختل کرده و شکل بیمارگون به خود میگیرد که از آن به عنوان "اضطراب امتحان" یاد می شود (جمعه پور، ۱۳۸۵).

"اضطراب امتحان یک احساس پریشانی و ترس قابل ملاحظه و فراگیر است که ممکن است قبل از امتحان، یا بعد از امتحان ظاهر شود و کاهش عملکرد، ضعف یادگیری یا افت نمرات درسی را در پی داشته باشد" (جمعه پور، ۱۳۸۵).

در نظریه اضطراب موقعیت-خصیصه، اضطراب امتحان شکلی از اضطراب موقعیت-خصیصه ای است (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

پژوهش در مورد اضطراب امتحان، حداقل از اواسط قرن گذشته به طور جدی دنبال شده است. محققانی نظیر تیلور ۱۹۵۳، سعی کردند اضطراب امتحان را با استفاده از ابزارهای خودسنجی اندازه گیری کنند. بعدها ابر و آلپورت (۱۹۶۰) نشان دادند که برخی مولفه های اضطراب، عملکرد در آزمون را بهتر میکنند، در حالی که بعضی دیگر آن را دستخوش افت و تنزل می نمایند. سپس لیبرت



وموریس ۱۹۶۷ تفاوت بین اجزای شناختی و عاطفی اضطراب را برشمردند به عبارت دیگر، تفاوت بین افکار شما حین امتحان و علائمی نظیر لرزش تعریق و خشکی لب که تجربه می کنید. نتایج نشان دادند که عامل اندیشه نسبت به احساسات، اثر مخربتری در عملکرد امتحان دارند. افراد دارای اضطراب امتحان بالا در موقعیت های امتحان و ارزیابی به طور هیجانی پاسخ می دهند و نگرانی آنها با عوامل آشکار ساز موقعیتی ظاهر می شود، از این رو هیجان پذیری و نگرانی هر دو موجب کاهش عملکرد می شوند (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

در مدل تداخل، اضطراب امتحان یادآوری آموخته های قبلی را مغشوش ساخته و به این طریق عملکرد فرد را مختل میکند (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

در یک نگاه نسبتاً جامع به پدیده سبب شناسی اضطراب امتحان، نمیتوان تنها و تنها یک عامل را سبب این پدیده (اضطراب امتحان دانش آموزان) قلمداد کرد، بلکه هم شیوه های نادرست مطالعه، هم شیوه های نادرست نظام تربیتی والدین و هم معیوب بودن برنامه های درسی نظام آموزشی و... همه و همه از طریق تاثیر و تاثر بر روی یکدیگر این پدیده (اضطراب امتحان) را در دانش آموزان پدید می آورند (صمدی، ۱۳۸۶).

یکی از عوارض امتحان، افت تحصیلی یادگیرندگان در سطوح مختلف تحصیلی می باشد. اضطراب امتحان، عواقب و خسارت های روانی و مادی فوق العاده ای با خود به همراه دارد و باعث ایجاد عاطفه منفی یادگیرندگان نسبت به موضوع یا موضوعات درسی، و به هم زدن سازگاری و سلامت روانی یادگیرندگان می شود و علاوه بر آن، باعث اتلاف منابع مادی و انسانی قابل ملاحظه ای خواهد شد (ساراسون، ۱۹۷۱).

رقابت شدید در بین دانش آموزان و فشار والدین عواملی هستند که گاهی اوقات باعث اضطراب دانش آموز از امتحان و مدرسه می شود. روشهای غلط والدین و معلمان در درمان اضطراب از قبیل نصیحت کردن یا ابراز خشم نیز خود به اضطراب بیشتر دانش آموزان انجامیده و عوارض فردی و اجتماعی شدیدی برای آنها به دنبال دارد.

یک سوال اساسی اینست که مرز بین اضطراب مفید یا قابل انتظار و اضطراب امتحان شدید و یا مساله ساز کجاست؟ شاید میزان رنجی که از اضطراب امتحان می برید یا تاثیری که اضطراب بر عملکرد و نمرات درسی اتان دارد؟ پاسخ این سوال را در بر داشته باشد اما آن را نمی توان یک ملاک دقیق و قابل سنجش برای تعیین شدت اضطراب امتحان به حساب آورد برای پاسخ به سوال فوق یک روش بهتر، استفاده از آزمون است (جمعه پور، ۱۳۸۵).

آزمونها به صورت علمی تهیه می شوند، منظور از علمی تهیه شدن یک آزمون اینست که باید ویژگیهایی را داشته باشد. مهمترین ویژگی اعتبار و روایی یک آزمون می باشد. روایی یعنی آزمون باید حاجت آزمونگر را برآورده کند، چیزی را اندازه بگیرد که برای اندازه گیری آن ساخته شده و اعتبار آزمون به دقت اندازه گیری و ثبات و پایایی آن مربوط است (گنجی، ۱۳۷۶).



در این پژوهش ما به دنبال آن هستیم که با استفاده از آزمون اضطراب امتحان ساراسون، میزان اضطراب رشته های مختلف تحصیلی را در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم مقایسه کنیم.

روش پژوهش

پژوهش حاضر، پژوهش مقایسه ای از نوع تحقیقات توصیفی است که با هدف مقایسه اضطراب امتحان رشته های مختلف در جامعه دختران دبیرستانی بوده است. جامعه مورد نظر کلیه دختران دبیرستانی تربت حیدریه، به حجم ۵۲۳۴ نفر می باشد. آنجا که حجم جامعه بزرگ بوده و اندازه گیری ویژگیهای تک تک افراد جامعه وقت گیر و هزینه بر بوده با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای و سپس تصادفی ساده، نمونه ای به حجم ۳۲۱ نفر را انتخاب کرده و پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون را در اختیارشان قرار دادیم. البته برای پاسخگویی صادقانه دانش آموزان از پرسیدن نام و نام خانوادگی آنها خودداری شده است، این آزمون به صورت گروهی اجرا شده است.

۱. پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون، ابزاری است که میزان اضطراب امتحان را به صورت کمی یا درجه بندی شده می سنجد و هنجارهایی را ارائه می کند که بتوان بر اساس آن از کم و کیف میزان اضطراب در فرد با خبر شد، این مقیاس را آ.جی. ساراسون در سال ۱۹۵۸ ساخته شده و در سال ۱۹۸۰ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. ضرایب پایایی بازآزمایی مقیاس اضطراب در فواصل چند هفته بیش از ۸۰ درصد بوده است (جمعه پور، ۱۳۸۵).

یافته ها

فرضیه ۱. بین اضطراب امتحان دختران در رشته های تحصیلی ریاضی و انسانی تفاوت معنی دار وجود دارد.

رشته های تحصیلی	N اولیه	N اصلاح شده	\bar{X}	T مشاهده شده	t جدول	α	Df
ریاضی	45	45	19/17	0/84	1/98	0/05	93
انسانی	83	50	23/7				

فرضیه ۲. بین اضطراب دختران در رشته های ریاضی و تجربی تفاوت معنی دار وجود دارد.

رشته های تحصیلی	N اولیه	N اصلاح شده	\bar{X}	T مشاهده شده	t جدول	α	Df
تجربی	94	50	21/94	0/64	1/98	0/05	93
ریاضی	45	45	19/17				



فرضیه ۳. بین اضطراب امتحان دختران در رشته های تحصیلی تجربی و انسانی تفاوت معنی دار وجود دارد .

رشته های تحصیلی	N	\bar{X}	T مشاهده شده	t جدول	α	Df
تجربی	94	21/29	0/37	1/960	/05	175
انسانی	83	22/57				

*** در هر ۳ جدول آماری ارایه شده در بالا T مشاهده شده از T جدول کوچکتر بدست آمده بنابراین فرض صفر پذیرفته شده در اینصورت بین رشته ای مختلف تحصیلی مقطع متوسطه دوم تفاوت معنی داری مشاهده نشده است.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش که با هدف مقایسه اضطراب امتحان رشته های مختلف دبیرستانی صورت گرفته بود به این نتیجه رسید که بین رشته های مختلف از نظر میزان اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود ندارد که احتمالاً به خاطر هم جنس بودن نمونه ها و مشترک بودن فرهنگ و آموزش جامعه مورد نظر بوده است و نشان میدهد که خانواده و آموزش و فرهنگ به یک میزان بر اضطراب امتحان تاثیر گذار است.

محدودیت های در کنترل پژوهشگر، جامعه آماری که فقط مدارس تربت حیدریه بوده ، نمونه، محدود ساختن حجم نمونه به ۳۲۴ نفر، سن نمونه مورد پژوهش که بین ۱۵ تا ۱۹ سال بوده اند، جنسیت نمونه که فقط با دختران دبیرستانی کار شده و فقط مقطع دبیرستان.

توصیه می شود این آزمون در سطح وسیعتری مثل استان یا کشور هم اجرا شود تا نتایج قابل تعمیم باشد.

خوب است که در مورد اضطراب امتحان و ارتباط آن با مشکلات روحی و ارتباطی دانش آموزان نیز پژوهش شود.

منابع

- آزاد ، حسین ، آسیب شناسی روانی ، جلد یک ، ۱۳۷۸ ، انتشارات دانشگاه پیام نور ، تهران .
- ارومی ، طاهره ، هنجار یابی آزمون عدت نفس کوپراسمیت در جامعه دختران دبیرستانی و پیش دانشگاهی تربت حیدریه ، ۱۳۸۷ ، پایان نامه برای اخذ درجه کارشناسی رشته روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور تربت حیدریه به راهنمایی استاد سید ابوالقاسم سیدان .
- بیابان گرد ، اسماعیل ، اضطراب امتحان ، ۱۳۷۸ ، چاپ اول ، دفتر نشر فرهنگ اسلامی ، تهران .



- جمعه پور، احمد، رهایی از اضطراب امتحان، ۱۳۸۵، فرانگیزش، مشهد.
- دادستان، پریخ، روانشناسی مرضی تحولی، ۱۳۷۶، چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران.
- دلاور، علی، روش های آماری در روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۳۸۳، چاپ نوزده ام، انتشارات دانشگاه پیام نور، تهران.
- دلاور، علی، روش های تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۳۸۵، چاپ اول، انتشارات دانشگاه پیام نور، تهران.
- دیویسون، نیل و کرینگ، آسیب شناسی روانی، ۱۳۸۶، دهستانی، مهدی، انتشارات ویرایش، تهران.
- ساراسون، ایروین، جی، ساراسون، باربارا آر، روانشناسی مرضی، ۱۳۸۳، نجاریان، اصغر، مقدم، محمد علی، دهستانی، محسن، انتشارات رشد، تهران.
- شولتز، سیدنی الن، شولتز، دوان، نظریه های شخصیت، ۱۳۸۹، سید محمدی، یحیی، انتشارات ویرایش، تهران.
- فراهانی، محد نقی، کرمی نوری، رضا، روانشناسی، ۱۳۸۳، چاپ و نشر کتاب های درسی، تهران.
- گنجی، حمزه، آزمون های روانی، ۱۳۸۷، نشر ساوالان، تهران.
- لطف آبادی، محبوبه، هنجار یابی آزمون هوش آر بی کتل مقیاس دو برای کودکان ۱۴-۸ ساله تربت حیدریه، ۱۳۸۵، پایان نامه برای اخذ درجه کارشناسی رشته روانشناسی دانشگاه پیام نور تربت حیدریه به راهنمایی استاد سید ابوالقاسم سیدان.
- میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، ۱۳۷۰، نشر قومس، تهران.

-Bruch, M.A.(1981). Relationship of test – taking strategies to test anxiety and performance: Toward a task analysis of examination behavior. *Cognitive thrapy and research*, 5, 41-56.

-Calvo. M.G.,& Carreirras, M (1993). Selective influence of test anxiety on reading processes. *British Journal of Psychology*, 84, 375-388.

-Carr,. A. (1999). *The handbook of child and Adolescent clinical psychology*. London: Routledge

-Kiselica, M. S., Baker , S. B., Thomas, R. N. and Reedy , S. (1994) Effects of stress inculcation training on anxiety, stress , and academic performance among adolescents, *Journal of Counselling Psychlogy* 41,335-42.