

بررسی رابطه سلامت روان و اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان

سعید احمدی^{۱*} علیرضا ذاکریان

۱. دبیر آموزش و پرورش، کارشناس ارشد آموزش زبان فارسی، پاره، ایران
۲. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، ایران

* saeed.ahmadi52@gmail.com

چکیده

هدف کلی این پژوهش بررسی رابطه سلامت روان و اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم پاره بود. روش تحقیق اعمال شده در این پژوهش توصیفی - پیمایشی و جامعه آماری شامل دانش آموزان متوسطه دوم شهر پاره در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بود. تحلیل یافته ها و نتایج نشان داد که اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر از دانش آموزان پسر بیشتر است. از طرفی بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی همبستگی منفی و بین سلامت روانی و عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد. از لحاظ زمان وقوع اضطراب امتحان بین دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود نداشت.

کلیدواژه ها: اضطراب امتحان، سلامت روانی، عملکرد تحصیلی، دانش آموزان متوسطه دوم

امروزه در مورد اضطراب امتحان بحث های گسترده ای در حال انجام است بطوری که دانشمندان سمینارها و تحقیقات زیادی در این خصوص انجام داده اند. اینکه در اضطراب امتحان چه عواملی نقش دارند و چگونه می توان آن ها را شناسایی کرد از اهم فعالیت های علمی پژوهشگران به ویژه روان شناسان است. از طرف دیگر در خصوص سلامت روانی به عنوان یک متغیر مهم روان شناختی نیز تحقیقات عدیده ای انجام شده و یا در حال انجام است. مطمئناً سلامت روانی می تواند از عوامل زیادی از قبیل اضطراب امتحان نیز متأثر شود در زمینه ارتباط سلامت روانی با اضطراب امتحان تاکنون بررسی های محدودی شده است که به نمونه هایی اشاره می شود. دیفنباچر و همکاران (۱۹۸۱) به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب امتحان و عملکرد و هیجان همبستگی منفی وجود دارد. وو و همکاران (۲۰۰۲) طی مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که جنسیت (زنان)، سلامت ادراک شده، درد و ناتوانی پیش بین کننده اضطراب و افسردگی است. اورسون و میلادسپ (۱۹۹۱) طی مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که زنان نسبت به مردان از لحاظ اضطراب امتحان نمرات بالاتری دارند سیپ (۱۹۹۱) طی مطالعه ای به این نتیجه رسید که بین اضطراب امتحان و عملکرد در امتحان همبستگی منفی وجود دارد. ریچاردسون (۱۹۹۰) با بررسی تحقیقات انجام شده به این نتیجه رسید که بین سطح اضطراب و بازده تحصیلی همبستگی وجود دارد (به نقل از چین آوه و باغباناشی، ۱۳۸۳) چپل و همکاران (۲۰۰۵) طی مطالعه ای با عنوان اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی همبستگی منفی وجود دارد. و ضمناً اضطراب امتحان و معدل تحصیلی دختران نسبت به پسران بالاتر بود. مک کارتی و گافین (۲۰۰۵) طی مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی همبستگی منفی وجود دارد.

ناصر و همکاران (۱۹۷۷) مطالعه ای با عنوان ساختار اضطراب امتحان در بین دانش آموزان دبیرستانی اسرائیلی عرب تبار (۴۲۱ نفر) به این نتیجه رسیدند که دانش آموزان دختر نسبت به دانش آموزان پسر سطوح بالایی از اضطراب امتحان، تنش و شکایت جسمی را گزارش دادند. التواب (۱۹۹۲) طی مطالعه ای که با عنوان اضطراب امتحان، هوش، سطح دانشگاه و پیشرفت تحصیلی روی ۲۰۰ دانشجوی پسر و ۲۰۰ دانشجوی دختر انجام داد به این نتیجه رسید که دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر اضطراب امتحان بیشتری داشتند.

علی محمدی (۱۳۷۵) طی مطالعه ای با عنوان رابطه اضطراب امتحان، درونگرایی، برونگرایی، تحصیلات و شغل والدین با پیشرفت تحصیلی ۳۵۴ دانش آموز دختر و پسر سال سوم راهنمایی شهر بافت به این نتیجه رسید که بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی معنی دار وجود دارد و نمرات دختران در مقیاس اضطراب امتحان بطور معنی داری بیشتر از پسران بود. بین تحصیلات والدین، مرتبه شغلی پدر و اشتغال مادر از یک طرف و پیشرفت تحصیلی آزمودنی ها از سوی دیگر رابطه مثبت و معنی داری بدست آمد و بهترین متغیر پیش بینی کننده پیشرفت

تحصیلی نمره فرد در مقیاس اضطراب امتحان است و مرتبه شغلی پدر، اشتغال مادر و تحصیلات مادر به ترتیب متغیرهای پیش‌بینی کننده دیگر برای پیشرفت تحصیلی می‌باشند.

اراکي (۱۹۹۲) طی مطالعه‌ای با عنوان اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان مدارس ابتدایی و دبیرستانی کشور ژاپن به این نتیجه رسید که دانش‌آموزان دختر اضطراب بالاتری داشتند تا پسران و اضطراب امتحان با پیشرفت تحصیلی همبستگی منفی داشت. کروسوا و هاراکویوز (۱۹۹۵) در یک بررسی با عنوان اضطراب امتحان، خودآگاهی، و مداخله شناختی در بین ۹۶ دانشجو به این نتیجه رسیدند که اضطراب امتحان به عملکرد ضعیف تحصیلی منجر می‌شود. سود و شارما (۱۹۹۵) طی مطالعه‌ای با عنوان اضطراب روی ۲۴۰ دانش‌آموز دبیرستانی به این نتیجه رسیدند که دانش‌آموزانی که دارای اضطراب بالا و تحت شرایط فشار خود قرار دارند، عملکرد تحصیلی پایین‌تری داشتند. الصافتی (۱۹۹۵) تحقیقی تحت عنوان اضطراب امتحان و ارتباط آن با انگیزش تحصیلی که روی ۳۴۰ نفر از کشور مصر و ۳۲۰ نفر از کشور امارات متحده عربی انجام داد به این نتیجه رسید که بین اضطراب امتحان و انگیزش تحصیلی ارتباط منفی وجود دارد. از طرفی بین اضطراب، جنس و ملیت اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

کیویماکی (۱۹۹۵) طی مطالعه‌ای با عنوان اضطراب امتحان و عملکرد ضعیف در آزمون روی ۱۰۱ دانشجو انجام داد به این نتیجه رسید که عملکرد پایین‌تر از ظرفیت با اضطراب بالای آزمون و با سطح آموزشی پایین در ارتباط بود. همچنین عملکرد پایین در آزمون با اضطراب بالای آزمون، تمرین کم، و پیشرفت پایین در مطالعه در ارتباط بود. سوانسون و هاوول (۱۹۹۶) طی مطالعه‌ای با عنوان اضطراب امتحان در نوجوانان با ناتوانی‌های یادگیری و اختلالات رفتاری (۸۲ نفر) به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب امتحان و مداخله شناختی همبستگی مثبت معنی‌داری و بین اضطراب امتحان و عادت مطالعه همبستگی منفی معنی‌داری وجود دارد. مداخله شناختی قویترین پیش‌بین اضطراب امتحان است اما اضطراب امتحان بطور معنی‌داری با عملکرد تحصیلی همبستگی نداشت. ویلیامز (۱۹۹۶) اضطراب امتحان و هیجان‌پذیری دانش‌آموزان با انگیزه تحصیلی بالا را مورد بررسی قرار داد (۱۰۳ نفر دختر و ۴۹ پسر) نتایج نشان داد که این افراد از اضطراب امتحان رنج می‌برند و اضطراب امتحان بالای آنها با عملکرد پایینی در امتحان پیشرفت علمی ارتباط داشت. دختران نسبت به پسران اضطراب امتحان بیشتری را گزارش کردند. مک کارتی و کافین (۲۰۰۵) طی مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی همبستگی منفی معنی‌داری وجود دارد و اضطراب امتحان در دختران بیشتر است تا در پسران. کاپل و همکاران (۲۰۰۵) طی مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی همبستگی منفی وجود دارد و دانش‌آموزان دختر نسبت به پسران بطور معنی‌داری اضطراب امتحان و معدل تحصیلی بالاتری داشتند.

روش

کلیه دانش‌آموزان متوسطه پایه جامعه آماری بودند که از بین آنان ۱۷۰ نفر (۹۳ پسر و ۷۷ دختر) به شیوه تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

اضطراب امتحان: برای جمع‌آوری داده‌ها در خصوص اضطراب امتحان هم از مصاحبه انفرادی و هم از پرسشنامه ساخته شده محقق استفاده شد. ابتدا از بین دانش‌آموزان ۱۰ نفر انتخاب و ضمن توضیح اهداف تحقیق برای آنان، با کمک مصاحبه درخصوص اینکه چه عواملی باعث اضطراب امتحان آنان می‌شوند، اطلاعات اولیه بدست آمد. از طرف دیگر ۴۰ نفر انتخاب و به صورت کتبی (سوال باز) نظر آنان نسبت به سوال یاد شده بررسی و تعدادی سوال مطرح و با سوالات بخش مصاحبه ترکیب و روی هم رفته سوالات اولیه پرسشنامه تنظیم گردید و به منظور رفع اشکالات اولیه در اختیار عده‌ای از دانش‌آموزان نیز تعدادی از اساتید دانشگاه قرار گرفت و در برخی از سوالات تغییراتی داده شد و اصطلاحات لازم انجام گردید. پس از طی این مرحله سوالات ساخته شده تکثیر و در بین نمونه نهایی و هدف آماری توزیع گردید. لازم به ذکر است که پرسشنامه از دو بخش تشکیل شده است. بخش اول اطلاعات فردی آزمودنی‌ها از قبیل سن، جنس، رشته تحصیلی و بخش دوم سوالات اصلی پرسشنامه که شامل ۱۶ سوال است. تحلیل عوامل نشان داد که پرسشنامه ساخته شده از دو عامل مربوط به انتظارات (مربک از ۷ سوال) و عامل دوم با عنوان درسی - نظارتی (مربک از ۱۱ سوال) تشکیل شده است. شیوه نمره‌گذاری گزینه‌ها بر اساس مقیاس لیکرت (گزینه خیلی زیاد نمره ۴، گزینه زیاد نمره ۳، گزینه کم نمره ۲، و گزینه خیلی کم نمره ۱) صورت گرفت. روایی پرسشنامه با کمک نظرات متخصصان بررسی شد. پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برای عوامل اول ۰/۸۹ و برای عامل دوم ۰/۸۲ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۹ بدست آمد.

سلامت روانی: پرسشنامه سلامت روانی تک عاملی و فرم کوتاه شده نسخه جدید نظر شده فهرست نود نشانه‌ای یعنی SCL-90-R توسط نجاریان و داودی (۱۳۸۰) ساخته و از ۲۵ سوال پنج گزینه‌ای تشکیل شده است. نمره گذاری هر سوال بر روی یک پیوستار از یک (برای هیچ) تا پنج (به شدت) می‌باشد. پایایی این پرسشنامه به شیوه باز آزمایی ۷ برابر ۰/۷۸ و از طریق همسانی درونی ۰/۹۷ گزارش شده است. اعتبار آن

Archive of SID

با مقیاس اضطراب عمومی ۰/۶۹ با افسردگی یک ۰/۴۹ با مقیاس کمال گرایی پاره ۰/۶۶ و با مقیاس سرسختی ۰/۵۶ گزارش شده است که همگی در سطح ۰/۰۱ معنی دار می باشد. (به نقل از شهینی بیلاق و همکاران ۱۳۸۳).
عملکرد تحصیلی:
در این تحقیق منظور از عملکرد تحصیلی میانگین کل نمرات دانش آموزان می باشد.

نتایج

یافته‌های تحقیق در جدول زیر آمده است:

جدول ۱. فراوانی و درصد فراوانی زمان وقوع اضطراب امتحان

درصد	فراوانی	زمان وقوع اضطراب امتحان
۶۵/۹	۱۱۲	قبل از امتحان
۱۹/۴	۳۳	زمان امتحان
۱۴/۷	۲۵	بعد از امتحان
۱۰۰	۱۷۰	جمع

جدول فوق نشان می دهد که ۶۵/۹ درصد دانش آموزان قبل از امتحان، ۱۹/۴ درصد در زمان امتحان و ۱۴/۷ درصد آنان بعد از امتحان احساس اضطراب کردند.

جدول ۲. ضریب همبستگی بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی

متغیرها	عملکرد تحصیلی (متغیر ملاک)
اضطراب امتحان (متغیر پیش بین)	مقدار ضریب همبستگی ۰/۱۶
	سطح معنی داری ۰/۰۳۵
	تعداد نمونه ۱۷۰

جدول فوق نشان می دهد که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان همبستگی منفی وجود دارد.

جدول ۳. ضریب همبستگی بین سلامت روانی و عملکرد تحصیلی

متغیرها	عملکرد تحصیلی (متغیر ملاک)
سلامت روانی (متغیر پیش بین)	مقدار ضریب همبستگی ۰/۲۸
	سطح معنی داری ۰/۰۱۳
	تعداد نمونه ۱۷۰

جدول فوق نشان می دهد که بین سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان همبستگی منفی وجود دارد.

جدول ۴. مقایسه میانگین اضطراب امتحان دانش آموزان دختر و پسر

متغیر	جنس	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	sig	t
اضطراب امتحان	دختر	۲۰/۱۵	۳/۶۷	۱۶۸	۰/۰۳	۶/۴۸
	پسر	۱۶	۴/۸۸			

جدول فوق نشان می دهد که میزان اضطراب امتحان دانش آموزان دختر از دانش آموزان پسر بیشتر است.

بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق رابطه اضطراب امتحان و سلامت روانی با عملکرد تحصیلی در بین دانش آموزان متوسطه دوم پاره مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که ۶۵/۹ درصد دانش آموزان قبل از امتحان، ۱۹/۴ درصد در زمان امتحان و ۱۴/۷ درصد بعد از امتحان احساس اضطراب کردند از لحاظ زمان وقوع اضطراب امتحان بین دانش آموزان دختر و پسر تفاوت وجود ندارد.

تحلیل نیز نشان داد که میزان اضطراب دانش آموزان دختر از اضطراب امتحان دانش آموزان پسر بیشتر است بنابراین این یافته با یافته علی محمدی (۱۳۷۵) ناصر و همکاران (۱۹۷۷) التواب (۱۹۹۲) اراکی (۱۹۹۲) مک کارتی گافینی (۲۰۰۵) و کاپل و همکاران (۲۰۰۵) هماهنگ است.

تحلیل انجام شده نیز نشان داد که اضطراب امتحان و سلامت روانی دانش‌آموزان متوسطه دوم پایه همبستگی منفی معنی‌داری وجود دارد به عبارتی هر چه اضطراب امتحان بیشتر باشد سلامت روانی دانش‌آموزان کمتر است و بر عکس. این یافته با یافته ناصر و همکاران (۱۹۷۷)، دیفناچر و همکاران (۱۹۸۱) وو و همکاران (۲۰۰۲) هماهنگ است.

از نتایج دیگر تحقیق حاضر این است که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان همبستگی منفی معنی‌داری وجود دارد. این یافته با یافته دیفناچر و همکاران (۱۹۸۱) علی محمدی (۱۳۷۵) ریچاردسون (۱۹۹۰) التواب (۱۹۹۲) اراکی (۱۹۹۲) کروسوا و هاراکیبویز (۱۹۹۵) سود و شارما (۱۹۹۵) الصافتی (۱۹۹۵) کیویماکی (۱۹۹۵) ویلیامز (۱۹۹۶) مک کارتی گافینی (۲۰۰۵) و کاپل و همکاران (۲۰۰۵) هماهنگ است.

منابع

چین آوه، محبوبه و باغباناشی، مهناز (۱۳۸۳). بررسی تاثیر روش درمانی منطقی - هیجانی - رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. مجموعه مقالات دانشگاه تربیت مدرس ۱۳-۱۲ اسفند ماه.
شهنی بیلاق، منیجه، موحد، احمد و شکر کن، حسین (۱۳۸۳). بررسی نگرش‌های مذهبی، خوشبینی، سلامت روانی و سلامت جسمانی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم. سال یازدهم. شماره ۱ و ۲.
۳. علی محمدی، حسین (۱۳۷۵). بررسی رابطه اضطراب امتحان، درونگرایی، برونگرایی دانش‌آموزان، تحصیلات و شغل والدین با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سال سوم راهنمایی. کارشناس ارشد ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه شیراز.

Araki.N(1992). Test Anxiety In Elementary School And Junior High School Students In Japan. Anxiety Stress And Coping . An International Journal.Vol.5(3).(205-215)
Chapell . M . Blanding . Benjamin . Sillverstien . Michanel . Takahashi . Masarni . Newman . Brain . Gubi . Aron . Mccann . Nicol . (2005) . Test anxiety T academic performance in undergraduate students . JOURNAL OF Educational psychology, 93,3,268-274.

ارتقای سلامت
سواد آموزی
اولین همایش ملی