

نقش ابعاد پنج گانه شخصیت، تعلق ورزی و تحمل ابهام در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان مدارس دولتی و غیر انتفاعی

لیلا فولادوند، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد پارس آباد، پارس آباد ایران

چکیده

زمینه و هدف: اضطراب یک علت مهم سایکوپاتولوژی و عامل تسریع کننده بیماری روانی می باشد و همچنین از عوامل موثر بر سلامتی جسمی و روانی افراد است. هدف اصلی تحقیق حاضر بررسی نقش ابعاد پنج گانه شخصیت، تعلق ورزی و تحمل ابهام در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان مدارس دولتی و غیر انتفاعی مورد مطالعه می باشد.

روش: این تحقیق از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان دولتی و غیرانتفاعی دوره متوسطه شهرستان پارس آباد جامعه مورد مطالعه این پژوهش را تشکیل می دهند. حجم نمونه ۱۵۰ نفر می باشد که با روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شد. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه استاندارد پنج گانه شخصیت (نئو)، پرسشنامه تعلق ورزی تاکنن (۱۹۹۱)، پرسشنامه تحمل ابهام ایومک لین و دیوید ال (۱۹۹۳) و پرسشنامه اضطراب امتحان توسط اسپیلبرگر (۱۹۸۰) می باشد. با استفاده از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره و به کمک نرم افزار SPSS داده ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج: براساس یافته ها بین ابعاد پنج گانه شخصیت فقط روان نژندی رابطه مثبت معنی داری بدست آمد، اما بین سایر ابعاد پنج گانه شخصیت نئو با اضطراب امتحان رابطه معنی داری بدست نیامد. همچنین بین تعلق ورزی و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد. اما بین تحمل ابهام و اضطراب امتحان رابطه معنی داری بدست نیامد. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که متغیر ابعاد پنج گانه شخصیت (روان نژندی)، اضطراب امتحان را به طور معنی داری پیش بینی می کنند. اما فقط تحمل ابهام و تعلق ورزی به طور معنی داری پیش بینی نمی کند.

نتیجه گیری: بنظر می رسد ابعاد پنج گانه شخصیت، تعلق ورزی و تحمل ابهام مجموعه ای از ویژگی هایی است که در حفظ بهداشت روانی فرد موثر بوده است. علاوه بر سبب خودآگاهی و بینش عمیق فرد نسبت به زندگی، باعث کاهش اضطراب بوده و همین فرآیند موجب سازگاری فرد با محیط می شود.

کلیدواژه ها: اضطراب امتحان، ابعاد پنج گانه شخصیت، تعلق ورزی و تحمل ابهام.

۱- مقدمه

اضطراب امتحان به عنوان یک مشکل مهم آموزشی، سالانه میلیون‌ها دانش‌آموز را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد تحصیلی آنان می‌شود. اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس نوعی از تنش، تشویب و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود. اضطراب امتحان، سلامت روانی دانش‌آموزان را تهدید می‌کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تاثیر سوء می‌گذارد. اضطراب انواع مختلفی دارد از جمله: ۱- اضطراب تسهیل‌کننده یا تسریع‌کننده: میزان متوسط اضطراب و فشار موجب تسهیل کارکرد فرد می‌شود ۲- اضطراب ناتوان‌کننده: اگر اضطراب از حد معینی فراتر رود باعث پریشانی، عدم تمرکز، احساس درماندگی، اختلال ذهنی، شناختی و رفتاری / جسمی می‌گردد. علائم اضطراب امتحان بسیارند از جمله: ۱- فرد به خاطر مرور درس‌هایش دچار هیجان بیش از حد می‌شود. ۲- دارای دلشوره و دل‌بهیم‌خوردگی (احساس پروانه در شکم) است. ۳- هنگام مرور درس‌هایش دستپاچه و عجل است. ۴- از اینکه هر چه می‌خواند، چیزی نمی‌فهمد نالان است. ۵- از گرفتن نمره‌ی کم‌ترس و وحشت دارد. ۶- هنگام درس خواندن، ناخن‌هایش را می‌جود، پوست لب را می‌کند یا با موی سرش بازی می‌کند. ۷- بی‌اشتهاست و نمی‌تواند غذا بخورد. ۸- حالت تهوع دارد. ۹- گریان است و بهانه‌گیری‌های بی‌دلیل دارد.

متغیرهای متعددی با اضطراب امتحان ارتباط دارند که ابعاد پنج‌گانه شخصیت، تعلل ورزی و تحمل ابهام از جمله این متغیرها هستند. ویژگی‌های شخصیتی به عنوان مجموعه سازمان یافته و واحدی متشکل از خصوصیات نسبتاً پایدار در افراد که بر روی هم، یک فرد را از فرد دیگر متمایز می‌سازد می‌تواند بر اضطراب تاثیر بگذارد. پنج بعد شخصیت که یک فضای مرکزی پنج بعدی برای شخصیت فراهم آورده‌اند عبارتند از: نوروژایی (N)، برون‌گرایی (E)، گشودگی (O)، همسازی A و وظیفه‌شناسی (C). (شاملو، ۱۳۸۲).

جویس و مردیت^۱ (۱۹۹۳) نشان دادند که ابعاد چندگانه شخصیت نقش مهمی را در عملکرد اثر بخش در هنگام امتحان بجای می‌گذارد. جنیدل و پاندال^۲ (۲۰۱۰) در مطالعه‌ای دریافته‌اند که بین اضطراب امتحان و برون‌گرایی ارتباط منفی وجود دارد. چامووری و فرنهام^۳ (۲۰۱۱) دریافته‌اند که خصوصیات شخصیتی همچون روان‌رنجوری و برون‌گرایی به طور معناداری با سطوح اضطراب امتحان مرتبط است.

دیگر متغیر پیش‌بین، تعلل ورزی است. تعلل ورزی یا به آینده موکول کردن کارها آن قدر متداول است که شاید بتوان آن را از تمایلات ذاتی انسان برشمرد. در تعریف این سازمان محققان به کاهلی و امروز و فردا کردن در انجام کارهای مهم (در زمان مورد انتظار)، همراه با تجارب ذهنی ناراحت‌کننده اشاره نموده‌اند (الیسی^۴ و همکاران، ۱۳۸۲). طبق نظریه «تنزیل موقت» که در آن دانش‌آموز، پاداش‌های بزرگ اما در دسترس را به پاداش‌های بزرگ اما دور از دسترس ترجیح می‌دهد؛ مطالعه برای امتحان را به شب امتحان، که فاصله زمانی کمی با پاداش دارد، موکول می‌کند. پژوهش‌های افرادی نظیر بهنگ و ساویز^۵ (۲۰۱۰) نشان داد که اضطراب امتحان با تعلل ورزی دانش‌آموزان مرتبط است. این پژوهشگران، بر این باورند که ۹۵ درصد دانش‌آموزان در آمریکا، بطور قطع شروع و تکمیل تکالیف را به تأخیر می‌اندازند و شواهد رو به افزایشی در دست است که ۷۵ درصد دانش‌آموزان، گرفتار اهمالکاری مداوم هستند همچنین مطالعات نشان داده است که ۷۰ درصد جمعیت دانش‌آموزی، که در تکالیف آموزشی اهمالکارند، در هنگام

¹ Joyz & Mardet

² Janedal & Pandal

³ Chamore & Farnham

⁴ Aliss

⁵ Bahank & savez

امتحانات دچار اضطراب می‌شوند. دیگر متغیر پیش‌بین، تحمل ابهام است. این متغیر شامل چگونگی ادراک، تفسیر و کنش افراد به موقعیت‌ها و محرک‌های مبهم است. از اواخر دهه 40 میلادی، تحمل ابهام به عنوان یک متغیر شخصیتی، هیجانی و ادراکی مطرح شد. اشخاصی که نمی‌توانند ابهام را تحمل کنند زمانی که با موقعیتی مبهم مانند امتحان مواجه می‌شوند، به سرعت به سوی بندش ادراکی - مفهومی حرکت می‌کنند. برعکس افرادی که تحمل ابهام بالایی دارند در تکالیف و سؤالات مبهم به خوبی عمل می‌کنند و طالب ابهام‌اند و از آن لذت می‌برند. رینک¹ (2009) در پژوهشی در مورد ویژگی‌های اختلالات رفتاری دانش‌آموزان دبیرستانی شهر بیرمنگام این نتیجه رسید که اختلالات رفتاری در دانش‌آموزان دبیرستانی از جمله ناتوانی در درک موقعیت‌های جدید و ابهام‌آور موجب اضطراب امتحان است. ولروولر² (2010) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که کمبود قدرت تحمل ابهام به میزان 60 تا 70 درصد خطر تداوم اضطراب امتحان را افزایش می‌دهد براینسما و ون (2011) گزارش کرده‌اند که بین 50 تا 65 درصد دانش‌آموزان کانادایی در هنگام امتحان فاقد قدرت کافی برای تحمل موقعیت مبهم هستند. با توجه به نتایج متناقض تحقیقات انجام شده در مورد ابعاد پنج‌گانه شخصیت، تعلل ورزی و تحمل ابهام با اضطراب امتحان محقق بر آن شد تا رابطه‌ی این چهار عامل را در میان دانش‌آموزان مدارس دولتی و غیر انتفاعی بررسی کند. به این ترتیب، تحقیق حاضر به دنبال پاسخ به این سؤالات است که: آیا ابعاد پنج‌گانه شخصیت، تعلل ورزی و تحمل ابهام، اضطراب امتحان دانش‌آموزان مدارس دولتی و غیر انتفاعی بطور معنی‌داری پیش‌بینی می‌کند؟

اهمیت و ضرورت انجام تحقیق

دانش‌آموزان به عنوان فرهیختگان جوان، محقق و کوشای جامعه، نقش ارزنده‌ای در چارچوب توسعه ایفا می‌کنند و به عنوان گروهی فعال و پر تحرک و برخوردار از انرژی و توانایی قابل ملاحظه، می‌توانند در جریان فعالیتهای جامعه برای نیل به پیشرفت و ترقی روز افزون در کلیه حوزه‌های فرهنگی، صنعتی و اقتصادی نقش مهمی را بر عهده گیرند. از این رو، توجه به وضعیت سلامتی جسمانی و بهداشت روانی آنان از اهمیت زیادی برخوردار است. باین وجود، بررسی وضع سلامت روان دانش‌آموزان طی سالهای اخیر حاکی از آن است که 17 الی 20 درصد از دانش‌آموزان مشکوک به مشکلات جسمی و روانی اجتماعی هستند (دفتر مرکزی مشاوره و بهداشت، آمار سالهای 76-82). بنابراین از جمله مسائل مهمی که دانش‌آموزان با آن مواجه هستند، مشکلات روحی و روانی آنهاست که باید حالت‌های روحی آنها را شناخته و در کاهش ناراحتی‌های ناشی از آن اقدام کرد. بطوری که عدم توجه به مشکلات روحی و روانی مبتلایان سبب وسعت بیماری آنان و صرف هزینه‌های زیادی برای مراقبت و درمان، نهایت گرایش به مواد مخدر یا ترک تحصیل می‌شود. همچنین نتایج امتحانات تاثیر به‌سزایی در جنبه‌های مختلف زندگی دانش‌آموزان دارند. این مساله انتظارات و فشارهای بیشتری از سوی والدین و سیستم‌های آموزشی در خصوص عملکرد آنان به دنبال می‌آورد و تدریجاً اضطراب امتحان را افزایش می‌دهد. و دلیل افت تحصیلی در بسیاری از دانش‌آموزان ناتوانی در یادگیری یا ضعف هوشی نبوده است. بلکه ناشی از سطح بالای اضطراب امتحان می‌باشد. این امر به نوبه خود موجب به هدر رفتن سرمایه‌های اقتصادی جامعه (در مدارس دولتی) و خانواده‌ها (در مدارس غیرانتفاعی) می‌شود و از لحاظ اجتماعی نیز روابط اولیا و مربیان و همچنین روابط والدین و دانش‌آموزان را تحت تاثیر قرار می‌دهد از ضرورت انجام تحقیق می‌باشد. لذا می‌توان از لحاظ نظری با انجام دادن این پژوهش به فهم فرایندهای زمینه‌ساز این اختلال کمک کرد. یکی دیگر از ضرورت‌های تحقیق حاضر این است که زمینه‌ساز و پیش‌گام پژوهش‌های آینده است تا با استفاده از دستاوردهای این تحقیق بتوان گام‌هایی در افزایش سلامت روانی دانش‌آموزان بطور سریع تر و کارآمدتر برداشت. نتایج این تحقیق ضمن راه‌گشا بودن برای تحقیقات آینده، می‌تواند مورد استفاده محققان و مراکز مشاوره و روان

- 1- Reeng
- 2- Valar & valar

درمانی قرار گیرد. همچنین نتایج این پژوهش پیش درآمد تحقیقات و برنامه ریزی های مسئولین در مورد پیشگیری از ناراحتی های روانی و افت تحصیلی دانش آموزان در مدارس کشور گردد.

اهداف تحقیق

الف) هدف کلی

آگاهی بر نقش ابعاد پنج گانه شخصیت، تعلل ورزی و تحمل ابهام در پیش بینی اضطراب امتحان (ب) اهداف فرعی:

شناسایی ارتباط ابعاد پنج گانه شخصیت با اضطراب امتحان

شناسایی ارتباط تعلل ورزی با اضطراب امتحان

شناسایی ارتباط تحمل ابهام با اضطراب امتحان

پیش بینی اضطراب امتحان با استفاده از ابعاد پنج گانه شخصیت

پیش بینی اضطراب امتحان با استفاده از تعلل ورزی و تحمل ابهام

2- روش تحقیق

روش تحقیق در پژوهش حاضر با توجه به اهداف و ماهیت تحقیق از نظر توصیفی از نوع همبستگی می باشد.

جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانش آموزان دولتی و غیرانتفاعی دوره متوسطه شهرستان پارس آباد بوده است. مطابق آمار سال تحصیلی 1397 آموزش پرورش شهرستان پارس آباد، تعداد آن N= 3780 نفر مشغول تحصیل می باشند.

نمونه و روش نمونه گیری

برای تعیین حجم نمونه، مطالعه مقدماتی با توزیع تعدادی پرسشنامه ترکیبی بین دانش آموزان دبیرستانی پارس آباد انجام شد و با برآورد واریانس نمونه اولیه در سطح اطمینان 95 درصد، حجم نمونه از طریق فرمول زیر محاسبه گردید:

$$n = \frac{Z^2 \times S^2}{d^2}$$

در این فرمول مهم ترین پارامتری که نیاز به برآورد دارد S^2 است که همان واریانس نمونه اولیه است. مقدار $Z_{\frac{\alpha}{2}}$ یک مقدار ثابت است که به فاصله اطمینان و سطح خطا (α) بستگی دارد. معمولاً سطح خطا 5% یا 1% در نظر می گیرند. برای مثال اگر سطح خطا یا سطح معناداری (significant level) برابر 5% در نظر گرفته شود. سطح اطمینان برابر با 95% خواهد بود. در نتیجه $Z_{\frac{\alpha}{2}}$ با توجه به جدول آماری 1,96 خواهد بود. این جداول در انتهای کتابهای آمار وجود دارند. مقدار d نیز براساس همان سطح خطا یا برابر 0,05 در نظر گرفته می شود. با توجه به محاسبات انجام شده 150 نفر (مرد) به عنوان نمونه آماری مورد مطالعه برآورد گردید.

ابزار گردآوری داده ها

- 1- پرسشنامه به عنوان یکی از متداول‌ترین ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها در تحقیقات توصیفی، ابزاری است که با بهره‌گیری از مقیاس‌های خاصی نظر، دیدگاه و بینش فرد پاسخ‌گو به وسیله آن مورد سنجش قرار می‌گیرد. در این پژوهش از چهار پرسشنامه استاندارد پنج‌گانه شخصیت (نئو)، پرسشنامه تعلل ورزی تاکمن (1991)، پرسشنامه تحمل ابهام ایومک لین و دیوید ال (1993) و پرسشنامه اضطراب امتحان توسط اسپیلبرگر (1980) استفاده شد. اجزاء اصلی این پرسشنامه‌ها عبارتند از:
- 1- پرسشنامه ابعاد پنج‌گانه شخصیت

فهرست پنج‌عاملی (NEO-FFI): فهرست پنج‌عاملی یک پرسشنامه 60 ماده‌ای است که در سال 1991 توسط کوستا و مک‌کری ساخته شد و پنج حوزه بزرگ شخصیتی یعنی نوزگرایی، برون‌گرایی، سازگاری، تجربه‌گرایی و وظیفه‌شناسی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. آیت‌های این پرسشنامه بر اساس مقیاس 5 نقطه‌ای لیکرت (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) نمره‌گذاری شده است. ثبات درونی این پرسشنامه در 68 دامنه‌ای 0 تا 0/89 تخمین زده شده است (کوستا و مک‌کری، 1991). در پژوهش حاضر نیز ضرایب پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای کل پرسشنامه 0/82 به دست آمد.

2- پرسشنامه تعلل ورزی:

با توجه به شیوع بالای اهمال‌کاری به خصوص در دانش‌آموزان و دانشجویان این عامل نیاز به توجه خاصی دارد که در این زمینه چندین پرسشنامه ساخته شده است که یکی از آنها پرسشنامه اهمال‌کاری تاکمن می‌باشد. تاکمن (1991) این پرسشنامه جهت سنجش اهمال‌کاری دانشجویان طراحی و هنجار یابی نمود. این پرسشنامه مشتمل بر 35 آیت‌می‌باشد که در یک مقیاس چهار درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف پاسخ داده می‌شود. این گزینه‌ها به ترتیب بر اساس مقدار 2-3-4-1 نمره‌گذاری می‌شود. بالاترین نمره آن 140 و پایین‌ترین آن نمره 35 است. گرفتن نمره بالا نشان‌دهنده اهمال‌کاری شدید است (وان ویک، 2004). تاکمن (1991) پایایی آیت‌می پرسشنامه را با استفاده از روش تحلیلی عاملی 0/90 اعلام کرده است. در مورد روایی این پرسشنامه گزارش ارائه نشده است (وان ویک، 2004؛ به نقل از نریمانی و همکاران، 1384). در پژوهش حاضر نیز ضرایب پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای کل پرسشنامه 0/84 به دست آمد.

3- پرسشنامه تحمل ابهام

این مقیاس توسط ایومک لین و دیوید ال (1993) ساخته شده و دارای 22 ماده است. آزمودنی روی یک مقیاس 5 درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف پاسخ می‌دهد. این مقیاس بر اساس تعریف‌های تجدید نظر شده مشخصه‌های ابهام و واکنش‌های فرد نسبت به درک آنان طراحی گردیده و اعتبار، روایی و پایداری آن بسیار خوب گزارش شده است و ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس 0/90 گزارش شده است (نریمانی و ابولقاسمی، 1381). باونر و همکاران (1988) در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را بالای 0/90 گزارش نموده‌اند. در این مقیاس ابهام‌واژه‌ای است که هنگام کمبود اطلاعات یا درک غیر اصولی اطلاعات مربوط به انگیزه یا محتوای بخصوص که شکل نظری داشته باشد به شکل واکنش‌های قضاوتی (فرانکل و برونزیک، 1962) خود را نشان می‌دهد. محاسبات گسترده در زمینه تحمل ابهام به خاطر ضعف روانسنجی در مورد آن بیشتر مورد انتقاد می‌گیرد (مک‌دو نالد، 1970، رای، 1988). این مقیاس چگونگی توسعه ترکیبی و عملیاتی انواع انگیزه چندگانه فردی در تحمل ابهام را شرح می‌دهد (پوران، 1384). در پژوهش حاضر نیز ضرایب پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای کل پرسشنامه 0/86 به دست آمد.

4- پرسشنامه اضطراب امتحان

پرسشنامه اضطراب امتحان توسط اسپیلبرگر (1980) ساخته شده است. این پرسشنامه 25 ماده دارد که واکنش قبل، حین و بعد از امتحان ها را توصیف می کند. در این پرسشنامه ضریب همسانی درونی 0/92. گزارش شده است. ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در نمونه های دختر و پسر بالای 0/92 بود. ضرایب پایایی بازآزمایی بعد از سه هفته و یک ماه 0/80 گزارش شده است (بندالوس و یتز، 1995). در پژوهش حاضر نیز ضرایب پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای کل پرسشنامه سلامت عمومی 0/83 به دست آمد.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

روش های آماری مورد استفاده در این تحقیق

1- آمار توصیفی

در این پژوهش برای تحلیل داده های حاصل از پرسشنامه و متناسب با سوالات تحقیق برای توصیف وضعیت موجود و دسته بندی گروه های آزمودنی از نظر صفات مختلف و توصیف ویژگی های جامعه آماری از شاخص های آمار توصیفی همچون فراوانی، درصد نمودار، شاخص های گرایش مرکزی (میانگین، میانه، مد) شاخص های گرایش پراکندگی (خطای استاندارد، میانگین، انحراف استاندارد، واریانس، دامنه تغییرات) استفاده شده است.

2- آمار استنباطی

- برای آزمون فرضیه های 1-2-3 از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است.

- برای آزمون سوال 1 و 2 از رگرسیون چند متغیره استفاده شده است.

3- یافته های تحقیق

همانگونه که گفته شد هدف پژوهش حاضر بررسی نقش ابعاد پنج گانه شخصیت، تعلل ورزی و تحمل ابهام در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی می باشد. یافته های پژوهشی حاضر در دو بخش یافته های توصیفی و یافته های استنباطی به شرح زیر ارائه می شوند:

الف: یافته های توصیفی

جدول 1 میانگین و انحراف معیار اضطراب امتحان دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی

گروه	میانگین	انحراف معیار
دانش آموزان دولتی	33,48	15,48
دانش آموزان غیر انتفاعی	32,46	12,74

همانطور که در جدول (1) مشاهده می شود، میانگین (انحراف معیار) اضطراب امتحان دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی و غیر آسیب پذیر به ترتیب 33,48 (15,48) و 32,46 (12,74) می باشد.

جدول 2 میانگین و انحراف معیار تحمل ابهام دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی

گروه	میانگین	انحراف معیار
دانش آموزان دولتی	55,77	11,25
دانش آموزان غیر انتفاعی	51,54	12,37

همانطور که در جدول (2) مشاهده می شود، میانگین (انحراف معیار) تحمل ابهام دانشجویان آسیب پذیر و غیر آسیب پذیر به ترتیب 55,77 (11,25) و 51,54 (12,37) می باشد .

جدول 3 میانگین و انحراف معیار تعلل ورزشی دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی

گروه	میانگین	انحراف معیار
دانش آموزان دولتی	94,72	14,33
دانش آموزان غیر انتفاعی	92,34	12,34

همانطور که در جدول (3) مشاهده می شود، میانگین (و انحراف معیار) تعلل ورزشی دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی به ترتیب 94,72 (14,33) و 92,34 (12,34) می باشد.

جدول 4 میانگین و انحراف معیار ابعاد پنج گانه شخصیت دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی

گروه	دانش آموزان دولتی		دانش آموزان غیر انتفاعی	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
روان نژندی	36,78	6,38	32,78	5,36
برونگرایی - درونگرایی	33,56	5,86	31,56	4,86
اشتیاق به تجارب تازه	40,40	6,02	41,40	6,02
توافق پذیری	35,52	4,96	3352	5,96
مسئولیت پذیری	46,74	902	44,74	4,02

ب : یافته های آمار استنباطی

فرضیه (1) : بین ابعاد پنج گانه شخصیت و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (5) : ضریب همبستگی پیرسون بین ابعاد پنج گانه شخصیت و اضطراب امتحان

اضطراب امتحان		متغیر
سطح معناداری	ضریب همبستگی پیرسون	
0/001	0/37	روان نژندی
0/187	0/10	برونگرایی - درونگرایی
0/223	0/10	اشتیاق به تجارب تازه
0/059	-0/61	توافق پذیری
0/112	-0/36	مسئولیت پذیری

نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول 5 نشان می دهد که بین ابعاد پنج گانه شخصیت فقط روان نژندی با ضریب همبستگی $r = 0/37$ و p برابر 0/001 می باشد. با توجه به این که p برابر 0/001 از مقدار 0/05 کمتر است لذا فرض صفر رد می شود و فرض خلاف تأیید می گردد به این معنی که هر اندازه ابعاد پنج گانه شخصیت (روان نژندی) بالاتر باشد اضطراب امتحان آنان نیز بالاتر خواهد شد ($p \leq 0/05$). اما بین سایر ابعاد پنج گانه شخصیت نتو با اضطراب امتحان رابطه معنی داری بدست نیامد.

فرضیه (2) : بین تعلل ورزشی و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد

جدول (6) ضریب همبستگی پیرسون بین تعلل ورزشی و اضطراب امتحان

اضطراب امتحان		متغیر
سطح معناداری	ضریب همبستگی پیرسون	
0/007	0/34	تعلل ورزشی

نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول 6 نشان می دهد که بین تعلل ورزی و اضطراب امتحان با ضریب همبستگی $r = 0/34$ و p برابر $0/007$ می باشد. با توجه به این که p برابر $0/007$ از مقدار $0/05$ کمتر است لذا فرض صفر رد می شود و فرض خلاف تأیید می گردد به این معنی که بین تعلل ورزی و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد ($p \leq 0/05$).

فرضیه (3): بین تحمل ابهام و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (7) نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین تحمل ابهام و اضطراب امتحان

اضطراب امتحان		متغیر
سطح معناداری	ضریب همبستگی پیرسون	
0/372	0/17	تحمل ابهام

همانطور که در جدول 7 مشاهده می شود بین تحمل ابهام و اضطراب امتحان همبستگی معنی داری وجود دارد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول 8 نشان می دهد که بین تحمل ابهام و اضطراب امتحان با ضریب همبستگی $r = 0/17$ و p برابر $0/372$ می باشد. با توجه به این که p برابر $0/372$ از مقدار $0/05$ بیشتر است لذا فرض صفر تأیید می شود و فرض خلاف رد می گردد به این معنی که بین تحمل ابهام و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$).

سوال (1): آیا ابعاد پنج گانه شخصیت ، اضطراب امتحان دانش آموزان را به طور معنی داری پیش بینی می کند؟

جدول (8): نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری ابعاد پنج گانه شخصیت و اضطراب امتحان دانش آموزان

P		F	MS	DF	SS	مدل	
0/006		3,399	748,271	5	3741,355	رگرسیون	
			220,125	43	31477,867	باقیمانده	
				149	35219,221	کل	
P	T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیر استاندارد		ARS	R2	R
		Beta	B	SE	0/75	0/106	0/326
0/052	1,959						مدل 1
0/020	2,347	0/216	0/521	0/222	0/75	0/106	0/326
0/607	0/516	0/047	0/123	0/239	0/75	0/106	0/326
0/390	-0/862	0/070	0/218	0/253	0/75	0/106	0/326
0/296	1,049	0/092	0/236	0/225	0/75	0/106	0/326
0/195	-1,303	0/119	0/203	0/156	0/75	0/106	0/326
روان نژندی							
برونگرایی - درونگرایی							
اشتیاق به تجارب تازه							
توافق پذیری							
مسئولیت پذیری							

برای تعیین تاثیر هر یک از متغیرها ابعاد پنج گانه شخصیت به عنوان متغیرهای پیش بین و اضطراب امتحان دانش آموزان به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند. در جدول (8) میزان F مشاهده شده معنی دار است ($P < 0/005$) و 10 درصد از واریانس اضطراب امتحان دانش آموزان توسط متغیرهای ابعاد پنج گانه شخصیت تبیین می شوند. همانطور که ملاحظه می شود در ابعاد پنج گانه شخصیت فقط روان نژندی ($B = 0/521$) می تواند تغییرات مربوط به اضطراب امتحان را در دانش آموزان به صورت معنی داری پیش بینی کنند.

سوال (2): آیا تعلل ورزی و تحمل ابهام، اضطراب امتحان دانش آموزان را به طور معنی داری پیش بینی می کند؟
جدول (9): نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری تعلل ورزی و تحمل ابهام، اضطراب امتحان دانش آموزان

P		F		MS		DF		SS		مدل
0/669		0/403		97.309		2		194.618		رگرسیون
				241.734		147		3553.855		باقیمانده
						149		35729.473		کل
(p)	T	ضرایب استاندارد		ضرایب غیر استاندارد		ARS	R2	R	متغیرهای پیش بین	
.000	3.844	Beta		B	SE	0/008	0/005	0/047	مدل 1	
.922	.099	.008	.010	.103		0/007	0/001	0/012	تعلل ورزی	
.377	-.886	-.073	-.079	.089		0/001	0/005	0/073	تحمل ابهام	

برای تعیین تاثیر هر یک از متغیرها تعلل ورزی و تحمل ابهام به عنوان متغیرهای پیش بین و اضطراب امتحان دانش آموزان به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند. در جدول (9) میزان F مشاهده شده معنی دار نیست ($P > 0/669$) و به عبارت دیگر متغیرهای تعلل ورزی و تحمل ابهام نمی تواند و اضطراب امتحان دانش آموزان را تبیین و پیش بینی کنند.

ج) یافته های جانبی

جدول (10) نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین نمرات اضطراب امتحان دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی

شاخص متغیر	t	درجه آزادی df	سطح معناداری sig
اضطراب امتحان	6/516	148	0/001

نتایج آزمون t با نمونه های مستقل در جدول 10 نشان می دهد که تی برابر 6/516 و sig برابر 0/001 می باشد. با توجه به این که sig برابر 0/001 از مقدار 0/05 کمتر است لذا فرض صفر رد می شود و فرض خلاف تأیید می گردد به این معنی که بین میانگین نمرات اضطراب امتحان دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی تفاوت معنی داری وجود دارد ($p = 0/001$ ، $df = 148$ ، $t = 6/516$).

جدول (11) نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین نمرات تعلل ورزی دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی

سطح معنا داری sig	درجه آزادی df	t	شاخص متغیر
0/245	148	2/514	تعلل ورزی

نتایج آزمون t با نمونه های مستقل در جدول 11 نشان می دهد که تی برابر 2/514 و sig برابر 0/245 می باشد. با توجه به این که این که sig برابر 0/245 از مقدار 0/05 بیشتر است لذا فرض صفر تأیید می شود و فرض خلاف رد می گردد به این معنی که بین میانگین نمرات تعلل ورزی دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی تفاوت معنی داری وجود ندارد ($P>0/05$).

جدول (12) نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین نمرات تحمل ابهام دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی

سطح معنا داری sig	درجه آزادی df	t	شاخص متغیر
0/125	148	1/512	تحمل ابهام

نتایج آزمون t با نمونه های مستقل در جدول 12 نشان می دهد که تی برابر 1/512 و sig برابر 0/125 می باشد. با توجه به این که این که sig برابر 0/125 از مقدار 0/05 بیشتر است لذا فرض صفر تأیید می شود و فرض خلاف رد می گردد به این معنی که بین میانگین نمرات تحمل ابهام دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی تفاوت معنی داری وجود ندارد ($P>0/05$).

جدول (13) نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین نمرات بین ابعاد پنج گانه شخصیت امتحان دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی

سطح معنا داری sig	درجه آزادی df	t	شاخص متغیر
0/321	148	3/212	ابعاد پنج گانه شخصیت

نتایج آزمون t با نمونه های مستقل در جدول 13 نشان می دهد که تی برابر 3/212 و sig برابر 0/321 می باشد. با توجه به این که این که sig برابر 0/321 از مقدار 0/05 بیشتر است لذا فرض صفر تأیید می شود و فرض خلاف رد می گردد به این معنی که بین میانگین نمرات بین ابعاد پنج گانه شخصیت دانش آموزان دولتی و غیر انتفاعی تفاوت معنی داری وجود ندارد ($P>0/05$).

4- بحث و نتیجه گیری:

فرضیه اول پژوهش این بود که بین ابعاد پنج گانه شخصیت و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین عوامل پنج گانه شخصیت و اضطراب امتحان دانش آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بطوری که هر چه روان رنجوری فرد بیشتر باشد، اضطراب امتحان دانش آموزان نیز افزایش می یابد. این یافته ها با نتایج موریراو همکاران (1998)، شافر (2001) و نوفل، شیور، (2006) همسو بود. در این پژوهش رابطه اضطراب امتحان و دیگر عوامل شخصیتی معنادار بدست نیامد. در حالی که سایر پژوهش ها به روابط معناداری دست یافتند. حجم نمونه در تحقیقات مذکور بسار زیاد بوده و همان طور که نوفل و شیور (2006) نیز بیان کرده اند به علی حجم زیاد نمونه همبستگی های ناچیز نیز در این پژوهش ها معنادار شده است. با این حال جهت ضرایب همبستگی غیر معناداری که از اندازه تقریباً متوسط برخوردارند با جهت ضرایب معادل آن ها در تحقیقات مذکور همسان است.

فرضیه دوم پژوهش این بود که بین تعلل ورزی و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین تعلل ورزی و اضطراب امتحان رابطه معنی داری وجود دارد، به این معنی که فرضیه پژوهش تأیید می شود. نتایج پژوهش حاضر با یافته های یهیل (2008)، بهنگ و ساویر (2010) و بیات (1390)، راث بلوم، سولومون و موراکامی (1986) و دویت و شوونبرگ (2005)، فریتزش و همکاران (2003)، لی (2005) و میگلی و اوردان (2001) همسو نمی باشد. این پژوهشگران بیان می کنند میزان تعلل ورزی تحصیلی مشکل آفرین در بین دانشجویان، حداقل 70 تا 95 درصد (استیل، 2007) و تعلل ورزی حاد در 20 تا 30 درصد دانشجویان (مک کاون و جانسون، 1997) برآورد شده است. به علاوه، تعلل ورزی، تاخیر عمدی در یک دوره خاص عمل تلقی شده و فرد علی رغم آگاهی از پیامدهای آن، عملکرد غیر رضایت بخش دارد (استیل، 2007؛ فراری، اوکالاگان، نیوبگین، 2005). توجه قابل ملاحظه های به علل تعلل ورزی در پژوهش های علمی وجود دارد که در این راستا مطالعات هاوول و واتسون (2007)، وادکینز و اولافسون (2007) و ولترز (2003) نشان می دهد که تعلل ورزی با سطوح پایین خودتنظیم گری، کفایت مندی تحصیلی و اعتماد به نفس و با سطوح بالای اضطراب، استرس و بیماری ارتباط دارد. از سویی مطالعات دویت و شوونبرگ (2005)، فریتزش و همکاران (2003)، لی (2005) و میگلی و اوردان (2001) نشان می دهند که تعلل ورزی با پیامدهای منفی مانند ارایه با تاخیر تکالیف، شتاب در آماده کردن خود برای امتحان، اضطراب اجتماعی، اجتناب از تکلیف، عملکردگریزی، خودتنظیم گری پایین، وظیفه شناسی و موفقیت پایین رابطه داشته و از سویی دیگر، موجب پیامدهای منفی در سلامت روان می شود.

فرضیه سوم پژوهش این بود که بین تحمل ابهام و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین تحمل ابهام و اضطراب امتحان رابطه معنی داری وجود ندارد، به این معنی که فرضیه پژوهش رد می شود. نتایج پژوهش حاضر با یافته های ولرو ولر (2010) و براینسما و و (2011) و پیروسی (13889) همسو نمی باشد و تحقیقات مشابه در این زمینه انجام نگرفته است. برای تبیین این مسئله می توان گفت افراد دارای تحمل ابهام پایین معمولاً استرس بیشتری تجربه می کند و در تکالیف مبهم شکست می خورد. در حالی که افراد دارای تحمل ابهام بالا در تکالیف مبهم به خوبی عمل می کند و از آن لذت می برند. بطور کلی عدم تحمل ابهام نقش مهمی در نگرانی و اضطراب و استرس دارد (بولقاسمی و نریمانی، 1385). شاید یکی از دلایل فقدان تفاوت در نتایج، استفاده از ابزارهای مختلف برای سنجش باشد.

سوال اول پژوهش این بود که آیا عوامل پنج گانه شخصیت، اضطراب امتحان را پیش بینی می کند؟ یافته های سوال اول نشان داد که ترکیبی از ابعاد پنج گانه شخصیت دانش آموزان می توانند بعد اضطراب امتحان را پیش بینی نمایند. از میان ویژگی های شخصیتی با توجه به مقدار ضریب تعیین اصلاح شده، یک ویژگی شخصیتی (روان نژندی) به صورت ترکیبی 10 درصد از واریانس نمرات مربوط اضطراب امتحان دانش آموزان را تبیین نمودند. این یافته ها با نتایج موریرا و همکاران (1998)، شافر (2001) و نوفل، شیور، (2006) ناهمخوان می باشد. برای تبیین می توان گفت که افراد

دارای ویژگی‌های روان‌نژندی قدرت تحمل استرس و فشارهای بیرونی پایین برخوردارند و وقتی با یک موقعیت اضطراب‌زا مانند امتحان مواجه می‌شوند فکرهای منفی و غیر منطقی از موقعیت می‌کنند و قدرت سازگاری با محیط را از دست می‌دهند.

سوال دوم پژوهش این بود که تعلل‌ورزی و تحمل ابهام نقشی در پیش بینی اضطراب امتحان دارند؟ یافته‌های سوال دوم نشان داد که تعلل‌ورزی و تحمل ابهام نمی‌توانند بعد اضطراب امتحان دانش‌آموزان را پیش بینی نمایند. این یافته‌ها با نتایج ولرو و لور (2010) و براینسما و و (2011) و پیروسی (13889) یهیل (2008)، بهنگ و ساویر (2010) و بیات (1390)، راث بلوم، سولومون و موراکامی (1986) و دویت و شوونبرگ (2005)، فریتزش و همکاران (2003)، لی (2005) و میگی و اوردان (2001) ناهمخوان می‌باشد. تعلل‌ورزی با توجه به پیچیدگی مولفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن، در حوزه‌های تحصیلی، امور روزمره و به شکل مختل یا بدون کنترل و نیز به صورت وسواسی در تصمیم‌گیریها تظاهرات گوناگونی پیدا می‌کند. در حالی که تعلل‌ورزی تحصیلی و کلی به اجتناب از تکلیف مربوط هستند، به نظر می‌رسد سایر اشکال تعلل‌ورزی با تصمیم‌گیری در ارتباط باشند. متداولترین شکل تعلل‌ورزی، نوع تحصیلی بوده و راث بلوم، سولومون و موراکامی (1986) آن را تمایل غالب فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت‌های تحصیلی تعریف نموده‌اند که همیشه با اضطراب توأم است. فریتزش و همکاران (2003) با انواع مختلف اضطراب مربوط به تحصیل از قبیل اضطراب امتحان و اضطراب اجتماعی در ارتباط است که نه فقط مانع پیشرفت تحصیلی می‌شود، بلکه به صورت منفی بر کیفیت زندگی دانشجویان تاثیر می‌گذارد. شاید یکی از دلایل این اختلافات در نتایج، استفاده از ابزارهای مختلف برای سنجش باشد. این اختلافات ممکن است ناشی از تفاوت در جوامع آماری تحقیقات مختلف باشد.

نتیجه‌گیری

به‌طور خلاصه یافته‌های این پژوهش بیانگر نقش عوامل پنج‌گانه شخصیت و تعلل‌ورزی و تحمل ابهام در اضطراب امتحان دانش‌آموزان است. با توجه به نقش اساسی عوامل پنج‌گانه شخصیت در ظهور سلامت روانشناختی و کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان، می‌توان با تغییر در سبک زندگی و آموزش مهارت‌های زندگی و روش‌های مقابله با استرس زندگی، کیفیت زندگی و رفتار مربوط به تندرستی و سرانجام طول عمر آنها را افزایش داد.

پیشنهادات

الف) پیشنهادات پژوهشی

- 1- انجام پژوهش‌های مشابه بر روی آزمودنی‌های دختر قابلیت تعمیم نتایج را افزایش می‌بخشد.
- 2- انجام پژوهش بر روی سایر گروه‌های سنی و شغلی.
- 3- انجام پژوهش بر روی سایر گروه‌های قومی و مناطق دیگر کشور.
- 4- بررسی سایر متغیرهای موثر بر اضطراب که در پژوهش حاضر به آنها پرداخته نشده است.

ب) پیشنهادات کاربردی

با توجه به اهمیت و نقش اضطراب در سلامت عمومی دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود کارگاه‌ها و دوره‌های ویژه در آموزش و پرورش برای مقابله با اضطراب امتحان برای دانش‌آموزان و معلمان برگزار گردد.

5- منابع

- [1] آریا پوران، سعید(1384). بررسی مقایسه‌ای خود پایی، سلامت روانی، خودکارآمدی، تحمل ابهام ورزشکاران گروهی و انفرادی با افراد غیر ورزشکار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیل.
- [2] اتکینسون، ریتال و همکاران (1381) زمینه روانشناسی (ترجمه براهینی محمد تقی) انتشارات رشد، تهران.
- [3] احدی، حسنو بنی جمالی، شکوه السادات(1379) روانشناسی رشد، تهران، انتشارات پردیس.
- [4] حسینی س ح، موسوی س الف: بررسی وضعیت سلامت روانی دانشجویان ورودی سال تحصیلی 79-80، مجله نامه دانشگاه، شماره 28، صفحات 32.
- [5] شاملو، سعید(1382). آسیب شناسی روانی. تهران، انتشارات رشد.
- [6] شولتز، بی دوان؛ شولتز، الن سیدنی(1381) نظریه‌های شخصیتی (ترجمه یحیی سید محمدی) انتشارات تهران.
- [7] دلاور، علی (1385). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: نشر ویرایش.
- [8] صادقیان، عفت؛ حیدریان پور، علی (1388)، عوامل استرس‌زا و ارتباط آن با سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی همدان.
- [9] کاپلان و سادوک (2003). خلاصه روانپزشکی بالینی. ترجمه پورافکاری، انتشارات سمت، تهران، 1386.
- [10] لارنس، ای (1387) روانشناسی شخصیت (ترجمه جوادی جعفر محمد) انتشارات رسا.
- [11] نوری، احمد(1377). بررسی عوامل شخصیتی دورنگرایی - برونگرایی و تیپ شخصیتی a,b در دانش آموزان دبیرستان اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد خوراسگان.
- [12] نریمانی، محمد؛ ابوالقاسمی، عباس، آزمون‌های روان‌شناختی، اردبیل: باغ رضوان، 1384.
- [1] Aldwin, C.M. & Revenson, T.A. (1987). Dose coping help? A reexamination of the relationship between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348
- [2] Neal WA. Student Stress: Effects and Solutions Association for the Study of Higher Education, 2006. ERIC Digest 85-1. Available from: <http://www.ericdigests.org/>.
- [3] The Mental Health of Student in Higher Education. Council Report CR112. January 2003. Royal College of Psychiatric London.
- [4] Tyssen R, Vaglum P, Grønvold NT, Ekeberg O. Factors in medical school that predict postgraduate mental health problems in need of treatment. A nationwide and longitudinal study. *Med Educ*. 2001 Feb; 35(2): 110-20.
- [5] Shaikh BT, Kahloon A, Kazmi M, Khalid H, Nawaz K, Khan N, Khan S. Students, stress and coping strategies: a case of Pakistani medical school. *Educ Health (Abingdon)*. 2004 Nov; 17(3): 346-53.
- [6] Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C., & Bajgar, J. (2001) Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31, 1105-1119.
- [7] Cox, R. (2002) *Sport psychology: Concepts and applications*. New York, McGraw Hill.
- [8] Devonport, T.J. (2006) Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing, *Journal of Sports Science and Medicine*. CSSI, 99-107.