



## بررسی اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول

نسیم کباری<sup>۱</sup>، سید محسن موسوی<sup>۲</sup>، لیلا تردیدی<sup>۳</sup>، سیدعلی فیروزپور<sup>۴</sup>، سامان مصطفایی لمر<sup>۵</sup>

۱- کارشناسی ارشد محیط زیست دانشگاه شهید بهشتی

۲- کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی مهرآستان واحد آستان اشرافیه

۳- کارشناسی ارشد شیمی دانشگاه اردبیل

۴- لیسانس فقه و اصول حوزه علمیه اردبیل

۵- کارشناسی ارشد محاسبات دانشگاه علم و صنعت تهران

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر متوسطه اول شهر رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می باشد. اضطراب امتحان نوعی خود مشغولی ذهنی است که با خود پنداره ی ضعیف و تردید فرد دربارهی توانایی های خود مشخص می شود و غالباً با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی همراه است (انجمن مدرسن تهران، ۱۳۸۸). جامعه آماری در پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در رشت که تعداد آن ۳۵۰ نفر است. تعداد اعضای نمونه ما ۶۰ نفر می باشد. ابزار جمع آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه می باشد پرسشنامه اضطراب امتحان اهواز T این پرسشنامه با استفاده از روش آماری تحلیل عوامل برای سنجش علائم اضطراب امتحان توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۲) ساخته شده است. در این پژوهش برای توصیف داده ها از روش آمار توصیفی یعنی فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شده است و برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون و آنوا استفاده شده است. نتایج نشان داد، تحصیلات والدین در پیشرفت تحصیلی افراد تاثیر دارد و افرادی که والدین آنها تحصیلات بالاتری دارند از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند. درآمد والدین در پیشرفت تحصیلی افراد تاثیر ندارد و افرادی که والدین آنها درآمد بالاتر دارند از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند.

**کلیدواژگان:** اضطراب، امتحان، عملکرد تحصیلی، دانش آموز، متوسطه اول، پسر



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقدمه

معمولاً همه ما قبل از امتحانات یا سایر رویدادهای مهم زندگی تا حدی دچار نگرانی یا تنش می شویم. نگرانی اندک در عمل می تواند به ارتقای سطح انگیزه ما کمک کند. معهذاً نگرانی زیاد از حد ممکن است مشکل ساز شود به ویژه اگر در توانایی ما برای آمادگی و عملکرد در امتحانات اثر منفی بگذارد (عربگل، ۱۳۸۷).

درجاتی از اضطراب امتحان در ۳۰-۲۰ درصد کودکان و نوجوانان دانش آموز دیده می شود. این موضوع در پسران شایع تر از پسران است. در تعریف اضطراب امتحان در ابتدا باید اضطراب طبیعی را از اضطراب غیرطبیعی و بیمارگونه افتراق داد. آنچه مسلم است درجاتی از اضطراب و استرس می تواند مثبت باشد و احساس تهییج و به دست آوردن یک فرصت را به فرد دست دهد. مثل استرسی که باعث می شود یک ورزشکار در موقعیت مسابقه بهتر از تمرین عمل کند، یا فردی در شغل جدید خود با انرژی و عملکرد بهتری کار کند. و یا یک دانش آموز در زمان امتحان دچار تهییج و اضطرابی می شود که تمرکز او را روی مطالعه افزایش داده و باعث می شود برنامه خود را منظم تر نماید و زمان خود را مدیریت بیشتری کند، در نهایت این اضطراب منجر به افزایش عملکرد فرد می شود. پس درجاتی از اضطراب لازم بوده و باعث بهبودی عملکرد ما می شود. این نوع اضطراب را تکلیف محور می گوئیم. ولی زمانی که استرس و اضطراب منفی می شود، ما احساس می کنیم اوضاع از کنترل ما خارج است، تحت فشار هستیم و تمرکز خود را از دست داده ایم. اضطراب فوق منجر به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد شخص می گردد (عربگل، ۱۳۸۷).

## بیان مسأله

اضطراب امتحان اضطراب یکی از شایع ترین حالات روحی است که تقریباً در همه ی انسان ها در طول زندگی و به درجات مختلف بروز می کند. اضطراب امتحان نیز معمولاً با نزدیک شدن امتحانات در فرد نمایان می شود، به طوری که هر کسی در طول زندگی خود حداقل یک بار این احساس را تجربه کرده است. انسان دوست دارد هنگام ارزیابی و نقادانه رفتارهایش بوسیله ی دیگران حداکثر امتیاز ممکن را کسب نماید. به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان یا آزمونی قرار می گیرد دچار اضطراب می شود، هر چند موضوع امتحان را بارها و بارها تمرین کرده باشد (انجمن مدرسن تهران، ۱۳۸۸).

دانش آموزی که درسش را خوانده و یا فردی که برای استخدام باید در مصاحبه شرکت کند، گر چه می داند از او سوالات معمولی پرسیده خواهد شد اما با نزدیک تر شدن زمان امتحان مضطرب تر می شود. وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل ساز خواهد بود؛ به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت کافی قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند (انجمن مدرسن تهران، ۱۳۸۸).

## اهمیت تحقیق

از جمله مهمترین نگرانی های استادان، مسئولان آموزش مدرسه و خانواده های دانش آموزان، پیشرفت تحصیلی و جلوگیری از افت آنها است. نقطه مقابل پیشرفت تحصیلی، افت تحصیلی است که بر اساس مطالعات متعدد تأثیر بسزایی در سرنوشت فرد داشته و همچنین هزینه ی گزافی به خانواده و جامعه تحمیل می کند. در ایران، این امر از مهم ترین مشکلات کنونی نظام آموزشی است که هر ساله ده ها میلیارد ریال بودجه کشور را هدر می دهد و نیروهای بالقوه و سرمایه های جامعه که همان نیروی انسانی است بی ثمر می ماند.

## اهداف پژوهش:

### هدف کلی:

۱- بررسی رابطه اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهرستان رشت.

### اهداف جزئی

۱- اهداف جزئی در تحقیق زیر مجموعه و برگرفته از اهداف کلی می باشد که در این پژوهش اهداف جزئی عبارت است از:



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۲- بررسی سطح تحصیلات والدین با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

۳- بررسی میزان درآمد والدین با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

## فرضیه های پژوهش:

۱- رابطه اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد .

۲- دانش آموزانی که والدین آنها سطح تحصیلات بالا دارند عملکرد تحصیلی بهتری دارند .

۳- دانش آموزانی که والدین آنها درآمد بالاتری دارند عملکرد تحصیلی بالاتری دارند .

## اضطراب امتحان دو بعد دارد

۱. بعد جسمانی: که شامل واکنش فیزیولوژیک خودکار است مثل تپش قلب، سردرد، تعریق، لرزش دست و اندامها، آشفتگی معده، رنگ پریدگی، حالت تهوع و استفراغ و غیره.

۲. بعد شناختی و فکری: دلواپسی راجع به پیامد کار، دلواپسی راجع به شکست و ناکامی، افکار تحقیر و سرزنش خود، مقایسه خود با دیگران، انتظارات منفی از خود، مشکل تمرکز و توجه، فراموش کردن مطالب خوانده شده، گفتگوی منفی با خود و... که همه اینها مانع انجام تکلیف و حل مشکل می گردد (عربگل، ۱۳۸۷).

## تعاریف عملیاتی

منظور از اضطراب امتحان نمره ای است که دانش آموز در آزمون اضطراب امتحان ابوالقاسمی بدست می آورد

## اضطراب امتحان

درجاتی از اضطراب امتحان در ۳۰-۲۰ درصد کودکان و نوجوانان دانش آموز دیده می شود. این موضوع در دختران شایع تر از پسران است.

در تعریف اضطراب امتحان در ابتدا باید اضطراب طبیعی را از اضطراب غیرطبیعی و بیمارگونه افتراق داد.

آنچه مسلم است درجاتی از اضطراب و استرس می تواند مثبت باشد و احساس تهییج و به دست آوردن یک فرصت را به فرد دست دهد. مثل استرسی که باعث می شود یک ورزشکار در موقعیت مسابقه بهتر از تمرین عمل کند، یا فردی در شغل جدید خود با انرژی و عملکرد بهتری کار کند.

و یا یک دانش آموز در زمان امتحان دچار تهییج و اضطرابی می شود که تمرکز او را روی مطالعه افزایش داده و باعث می شود برنامه خود را منظم تر نماید و زمان خود را مدیریت بیشتری کند، در نهایت این اضطراب منجر به افزایش عملکرد فرد می شود. پس درجاتی از اضطراب لازم بوده و باعث بهبودی عملکرد ما می شود. این نوع اضطراب را تکلیف محور می گوئیم. ولی زمانی که استرس و اضطراب منفی می شود، ما احساس می کنیم اوضاع از کنترل ما خارج است، تحت فشار هستیم و تمرکز خود را از دست داده ایم. اضطراب فوق منجر به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد شخص می گردد.

## انواع اضطراب امتحان

الف) اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده:

به اضطراب کم و یا در حد معقول که موجب تلاش بیشتر برای کسب موفقیت می شود و نتیجه ی بهتری را عاید فرد می کند، اضطراب تسهیل یا تسریع کننده اطلاق می شود.

نشانه ها یا علائم اضطراب تسهیل یا تسریع کننده:

۱- فرد به خاطر مرور کردن درس هایش دچار هیجان می شود.

۲- خودش را در اتاقش حبس می کند و مشغول درس خواندن می شود و به کوچکترین مزاحمت اعتراض می کند.

۳- به شیوه ی خاصی درس هایش را مرور می کند، مثلاً با صدای بلند درس می خواند در اتاق راه می رود و یا دراز می کشد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۴- به درخواست‌های اطرافیان توجه نمی‌کند یا در مقابل خواسته‌ها با اعتراض می‌گوید که درس دارد.

۵- کم غذا یا نسبت به غذایی بی‌میل می‌شود.

ب) اضطراب ناتوان کننده

اضطراب ناتوان کننده دلهره و تشویق شدیدی است که یا خود فرد دارد و یا اطرافیان آن را در فرد تشدید می‌کنند. اضطراب شدید اثر منفی روی عملکرد فرد می‌گذارد، زیرا با متأثر و درگیر کردن ذهن، زمینه‌ی فراموشی‌های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می‌کند..

اضطراب امتحان دو حالت دارد

۱. بعد جسمانی: که شامل واکنش فیزیولوژیک خودکار است مثل تپش قلب، سردرد، تعریق، لرزش دست و اندام‌ها، آشفتگی معده، رنگ‌پریدگی، حالت تهوع و استفراغ و غیره.

۲. بعد شناختی و فکری: دلواپسی راجع به پیامد کار، دلواپسی راجع به شکست و ناکامی، افکار تحقیر و سرزنش خود، مقایسه خود با دیگران، انتظارات منفی از خود، مشکل تمرکز و توجه، فراموش کردن مطالب خوانده شده، گفتگوی منفی با خود و... که همه اینها مانع انجام تکلیف و حل مشکل می‌گردد.

## علل اضطراب امتحان چیست

چرا کودکی با امتحان خود نسبتاً خونسرد و آرام برخورد می‌کند و کودک دیگر شب امتحان دچار بی‌خوابی و بی‌قراری می‌شود، تمرکز خود را از دست می‌دهد، می‌خواند اما در حافظه‌اش نمی‌ماند و....

به نظر می‌رسد مثل تمام بیماری‌ها و حالت‌های روانپزشکی، عواملی دست به دست هم می‌دهند تا کودکی به حدی مضطرب شود که نتواند توانایی‌های واقعی خود را نشان دهد:

۱. علل شخصیتی

افرادی که عزت نفس پایینی دارند، احساس خودکارآمدی پایین‌تری دارند، شکست‌ها و ناکامی‌های متعددی را تجربه کرده‌اند، یا اضطراب منتشر دارند بیشتر مستعد اضطراب امتحان هستند.

۲. علل خانوادگی

الگوی خشک و غیرقابل انعطاف و پرورش کودک، انتظارات بیش از حد والدین و تفکر کمال‌طلبانه آنها، تنبیه و سرزنش، عدم ارائه تشویق و تقویت مناسب، وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین، جزء عوامل خانوداگی محسوب می‌شوند. گاه والدین پیام‌هایی را به سوی فرزند خود می‌فرستند که او را دچار اضطراب می‌کند (همین امسال را فرصت داری. تو باید مرا سرافراز کنی، مایه سرشکستگی من در فامیل نشوی، ببینم چه می‌کنی؟ اگر قبول نشی همه تلاش مرا بی‌نتیجه گذاشتی، ای خدا کاش زودتر این امتحان کنکور تمام می‌شد دلم مثل سیر و سرکه می‌جوشد، همه آینده تو در گرو همین امتحان است .

۳. علل آموزشگاهی

از علل آموزشگاهی می‌شود به این موارد اشاره کرد: انتظارات بیش از حد و نابجای معلم، درس و امتحان دشوار، ماهیت امتحان (مانند بعد رقابتی و مسابقه‌ای بالا در امتحان کنکور)، ناآشنا بودن مراقبان امتحان، محدودیت‌های زمانی، محیط نامناسب امتحان، وجود عوامل مزاحم مثل سروصدا، نور نامناسب، گرمای محیط و... .

۴. علل مربوط به امتحان

گاه ماهیت یک امتحان به گونه‌ای است که نسبت به سایر امتحانات در شخص ایجاد اضطراب بیشتری می‌کند. مثلاً امتحان کنکور یک مسابقه است و به این شکل نیست که اگر کسی به حد مشخصی از توانایی رسیده باشد پذیرفته شود. یک رقابت است، رقابتی سخت و فشرده.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقابله با اضطراب

نخستین گام برای مقابله با اضطراب، تمایز قائل شدن بین دو نوع اضطراب است. اگر اضطراب شما به دلیل عدم آمادگی برای امتحان باشد، در آن صورت این اضطراب امری طبیعی و یک واکنش منطقی محسوب می شود. اما اگر از آمادگی کافی برخوردار باشید و باز هم از امتحان بترسید، این اضطراب بیمارگونه، افراطی و یک واکنش غیرمنطقی محسوب می شود، اما اگر بدانیم که چگونه می توان بر اثرات و عوارض آن غلبه کرد، قطعاً کمک زیادی به ما خواهد کرد.

## آمادگی برای امتحان

آماده شدن برای امتحانات بهترین روش تقلیل اضطراب منطقی است. بدین منظور می توان اقدامات ذیل را انجام داد: از آماده شدن برای امتحان در شب امتحان بپرهیزید. تلاش برای یادگیری و تسلط کامل بر کلیه مطالب در روز قبل از امتحان، شیوه و سبک نامناسبی برای یادگیری است و می تواند به راحتی تولید اضطراب کند. در چنین ایامی نمی توان حجم زیادی از مطالب را فراگرفت.

به هنگامی که درسی را برای امتحان مطالعه می کنید، از خودتان بپرسید که چه سوالاتی ممکن است از این مطلب در امتحان بیاید و سعی کنید با تلفیق مطالبی که در جزوات، یادداشت ها و کتب موجود است، به آن سوالات پاسخ دهید. اگر نمی توانید بر کلیه مطالبی که در طول نیم سال تحصیل گفته شده است به خوبی مسلط شوید، مطالب و نکات مهم را انتخاب کنید و سعی کنید آنها را به خوبی فراگیرید.

## تغییر نگرش

بهبود دیدگاه شما نسبت به امتحان دادن می تواند کمک کند تا کاملاً از مطالعه کردن لذت برده و عملکرد تحصیلی خود را ارتقاء دهید. بر اهمیت نمره زیاد تاکید نکنید، بدانید که نمره نه نشانه ارزش وجودی و به معنی کل شخصیت شماست و نه پیش بینی کننده موفقیت آتی شما.

-به خاطر داشته باشید که منطقی ترین انتظار آن است که نشان دهید تا حد امکان از چه مقدار اطلاعات و دانش در این زمینه خاص برخوردارید.

-به خود یادآوری کنید که امتحان فقط یک امتحان است و نه چیز بیشتری.

-از فکر کردن به صورت غیرمنطقی و همه یا هیچ بپرهیزید ( فکر کنید که اگر در یک امتحان موفق نشدید یا به تعدادی از سوالات نتوانستید پاسخ دهید به معنی این است که همه چیز را از دست داده اید).

پس از امتحان سعی کنید با رفتن به سینما، پارک یا ملاقات دوستان به خودتان پاداش دهید.

از نیازهای اساسی خودتان غافل نشوید. دانشجویانی که خود را آماده امتحان می کنند، اغلب از نیازهای زیستی، عاطفی و اجتماعی خود غفلت می کنند. برای اینکه عملکرد بهینه ای داشته باشید، لازم است به این نیازها توجه جدی داشته باشید. خودتان را به عنوان یک فرد کامل در نظر بگیرید و نه فقط به عنوان یک امتحان دهنده، به خاطر داشته باشید که:

به عادت های مطلوب غذایی و ورزش ادامه دهید. فعالیت های اجتماعی و تفریحی خود را دنبال کنید، همه این موارد در بهزیستی عاطفی و جسمانی موثرند.

موقع مطالعه، آهنگ و سرعت مطالعه متوسطی را در پیش بگیرید، در صورت امکان تنوع در مطالعه را رعایت نموده و در فواصل مطالعه به خود استراحت بدهید. شب قبل از امتحان به اندازه کافی بخوابید در صورتی که زیاد خسته باشید، عملکرد خوبی در امتحان نخواهید داشت. در صورتی که احساس می کنید به اندازه کافی برای امتحان آماده شده اید، یک فعالیت آرامش بخش انجام دهید.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## عملکرد خوب در روز امتحان

روز را با صبحانه مختصری آغاز کرده و اگر متعاقب مصرف مواد کافئینی دچار دلشوره و اضطراب می شوید، از مصرف آن اجتناب کنید.

سعی کنید یک ساعت قبل از امتحان به انجام یک فعالیت آرامش بخش بپردازید، با عجله و اضطراب و تا آخرین دقایق شروع امتحان درس خواندن باعث می شود که احساس تسلط شما بر مطالب کلی درس زیر سوال برود. طوری برنامه ریزی کنید که اندکی قبل از شروع امتحان به محل امتحان برسید که این امر موجب آرامش شما شده و سبب می گردد تا صندلی مناسبی از نظر دوری یا نزدیکی به درها، پنجره ها یا سایر عوامل حواس پرت کن، انتخاب کنید. انتظار برای شروع امتحان سبب اضطراب می گردد، لذا سعی کنید به شکلی حواس خود را پرت کنید.

## راهبردهای پایه موقع امتحان

قبل از شروع به پاسخ دهی پرسش های امتحان، چند دقیقه وقت گذاشته و این کارها را انجام دهید: ابتدا کل سوالات را مرور کنید، سپس دستورالعمل ها و راهنماهای امتحان را دوباره مطالعه کنید سعی کنید امتحان را به منزله فرصتی بدانید که می خواهید به استادان نشان دهید که چقدر می دانید، سپس زمان خود را از بخش های آسان شروع کنید.

برای سوال های تشریحی، سعی کنید نزد خودتان یک طرح کلی داشته باشید و سپس پاسخ خود را با یک جمله مختصر شروع کنید. این امر سبب می شود که از نوشتن های بی ربط و تکرار مکررات که می تواند موجب کسر نمره شود اجتناب کنید. در سوال های کوتاه پاسخ، فقط پاسخ خواسته شده است، لذا پاسخ ها را کوتاه و مختصر بنویسید. اگر در خصوص یکی از بندهای سوالهای تشریحی مشکل دارید، سعی کنید با پاسخ دادن به بقیه موارد نشان دهید که تا چه حد در آن زمینه می دانید. اگر یک اصطلاح خاص به یادتان نمی آید، سعی کنید با واژگان و به زبان خودتان آن مطلب را توضیح دهید.

در سوال های چند گزینه ای ابتدا همه گزینه ها را بخوانید و سپس واضح ترین گزینه نادرست را حذف کنید. اگر به پاسخ خودتان شک کردید به اولین پاسخی که به ذهن رسیده است اعتماد کنید و سپس بلافاصله از آن سوال رد شوید. به کلمات فریبنده ای مانند فقط، همیشه یا بیشترین، توجه داشته باشید.

هرگز با عجله امتحان ندهید، ساعت به همراه داشته باشید و به دفعات سرعت پاسخگویی خود را چک کنید. در صورتی پاسخ هایتان را مجدداً چک کنید که وقت اضافه دارید و مشروط به اینکه هرگز مضطرب نیستید.

## کنترل اضطراب در موقع امتحان

اضطراب خود را به شیوه های زیر کنترل کنید:

به خودتان بگویید که " من می توانم بعداً مضطرب شوم، الان زمان امتحان دادن است."

بر پاسخ دادن به سوال تمرکز کنید و نه به نمره خودتان یا عملکرد دیگران.

با ارائه افکار معتبرتر و مثبت دیگری مثل اینکه " من نباید کامل و بی نقص باشم" با افکار منفی خود مقابله کنید.

کلیه ماهیچه های بدن را سفت و شل کنید " تمرین آرام سازی عضلانی" چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید نگرش مثبتی داشته باشید.

در صورت امکان آبی بنوشید یا دست و صورتتان را بشوئید.

برای لحظه ای به پاداشی که برای بعد از امتحان خود در نظر گرفته اید فکر کنید.

بعد از امتحان چه امتحان را خوب پشت سر گذاشته باشید چه نه، حتما پاداشی را که برای بعد از امتحان خود در نظر گرفته بودید به خودتان بدهید و از آن لذت ببرید. اصلاً به سوال هایی که ممکن است اشتباه پاسخ داده باشید فکر نکنید و بلافاصله شروع به مطالعه برای امتحان بعدی نکنید. سعی کنید برای مدت کوتاهی هم که شده به یک فعالیت لذت بخش بپردازید.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

آیا به کمک بیشتری نیاز دارید؟

در صورتی که احساس می کنید با این رهنمودها نمی توانید از عهده اضطراب امتحان خود برآیید، می توانید برای دریافت کمک های بیشتر و تخصصی تر از مشاوران اداره بهداشت درخواست وقت ملاقات نمائید.

## پیشینه پژوهش

معمدی شارک و افروز (۱۳۹۵) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه ی سبک های اسنادی و سلامت روان در دانش آموزان تیز هوش و عادی را با هدف مقایسه ی سبک های اسنادی و سلامت روان در دانش آموزان تیز هوش و عادی و همچنین بررسی روابط موجود میان این متغیرها انجام داده اند. نتایج نشان داده است که مقایسه ی میانگین گروه ها نشان داد که دانش آموزان عادی نسبت به دانش آموزان تیز هوش در موقعیت ناخوشایند سبک اسنادی جزئی تری دارند و این تفاوت از نظر آماری معنادار است. نتایج نشان داده است که دو گروه عادی و تیزهوش در مؤلفه ی نارسا کنش وری اجتماعی تفاوت معناداری داشته اند. به بیانی دیگر دانش آموزان تیزهوش در این مؤلفه دارای نارسا کنش وری اجتماعی بیشتری نسبت به دانش آموزان عادی هستند.

رضانژاد و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی نقش باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی در اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را بررسی کردند. نتایج پژوهش نشان داد که بین باور های فراشناخت و اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد. بین باورهای خود کارآمدی و پیشرفت تحصیلی نیز رابط معناداری وجود ندارد. اما بین باورهای خود کارآمدی و اضطراب امتحان رابطه معناداری بدست نیامد.

مقدم فر و همکاران (۱۳۹۴) ارتباط بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهر زاهدان را بررسی کردند. نتایج از یک سو نشانگر شیوع بالای اضطراب امتحان در دانش آموزان مقطع راهنمایی و از سوی دیگر نشانگر اثر منفی اضطراب بر عملکرد تحصیلی می باشند. لذا توجه به آسیب شناسی، اجرای برنامه های پیشگیری و درمان به موقع دانش آموزان ضروری به نظر می رسد و به ویژه توانمند سازی مشاورین مدارس در جهت تشخیص و ارائه خدمات روان شناختی، و در صورت لزوم ارجاع به مراکز درمانی از اهمیت اساسی برخوردار است.

## روش پژوهش

روش این پژوهش با توجه به موضوع آن که بررسی رابطه اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهر رشت است، از نوع همبستگی می باشد.

## جامعه آماری

جامعه آماری در پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ در رشت که تعداد آن ۳۵۰ نفر است.

## نمونه های آماری و روش نمونه گیری

نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۶۰ نفر از پسران مقطع متوسطه اول از جامعه آماری مورد مطالعه است.

## روش جمع آوری اطلاعات

ابزار جمع آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه می باشد با توجه به فرضیه ها و اهداف تحقیق تهیه، در اختیار دانش آموزان قرار داده شده و پس از توضیح در مورد نحوه تکمیل پرسشنامه و همچنین توضیحاتی در مورد اهداف تحقیق از دانش آموزان درخواست شد تا پرسشنامه را تکمیل کنند.

## ابزار های پژوهش

۱- پرسشنامه اضطراب امتحان اهواز



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

این پرسشنامه با استفاده از روش آماری تحلیل عوامل برای سنجش علائم اضطراب امتحان توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۲) ساخته شده است. این پرسشنامه یک مقیاس خود گزارشی مداد کاغذی است که ۲۲ ماده دارد و آزمودنی ها به یکی از چهار گزینه: هرگز، بندرت، گاهی اوقات، اغلب اوقات، پاسخ می دهند این گزینه ها به ترتیب بر اساس مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ نمره گذاری می شوند که گرفتن نمره در این پرسشنامه نشان دهنده اضطراب امتحان بالاست. همچنین حداقل و حداکثر نمره در این آزمون به ترتیب صفر و ۷۵ است.

## روش تجزیه و تحلیل داده ها

در این پژوهش برای توصیف داده ها از روش آمار توصیفی یعنی فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شده است و برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون و آنوا استفاده شده است.

## یافته ها

جدول آماره مربوط به متغیر معدل در بین افراد مورد مطالعه

آماره	ارزش
میانگین	۱۸/۳
میانه	۱۸
واریانس	۳/۲

با توجه به جدول فوق میانگین نمرات معدل افراد مورد آزمون ۱۸/۳ و کمترین نمره در بین افراد ۱۴ و بالاترین نمره ۲۰ گزارش شده است. دامنه تغییرات ۸ میباشد.

جدول آماره مربوط به متغیر اضطراب در بین افراد مورد مطالعه

آماره	ارزش
میانگین	۳۸/۴
میانه	۳۹
واریانس	۷/۳

با توجه به جدول فوق میانگین نمرات اضطراب افراد مورد آزمون ۳۸/۴ و کمترین نمره در بین افراد ۲۳ و بالاترین نمره ۵۱ گزارش شده است. دامنه تغییرات ۲۹ میباشد.

فرضیه اول: تحصیلات والدین و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	نمره فیشر	خطا
بین گروهی	۹۵/۷	۶	۱۵/۹	۸/۶	۰/۰۰۰
درون گروهی	۹۷/۶	۵۳	۱/۸		
جمع	۱۹۳/۴	۵۹			

با توجه به اینکه آزمون در سطح کیفی چند سطحی و کمی بحث شده است از آزمون آنوا برای بررسی این آزمون استفاده شده است.

خطای آزمون ۰/۰۰۰ و کمتر از حد استاندارد یعنی ۰/۰۵ است بنابراین آزمون معناداری است یعنی تحصیلات والدین در پیشرفت تحصیلی افراد تاثیر دارد. افرادی که والدین آنها تحصیلات بالاتری دارند از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند.

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	نمره فیشر	خطا
-----	--------------	------------	----------------	-----------	-----





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۰/۰۰۰	۸/۶	۱۵/۹ ۱/۸	۶ ۵۳ ۵۹	۹۵/۷ ۹۷/۶ ۱۹۳/۴	بین گروهی درون گروهی جمع
-------	-----	-------------	---------------	-----------------------	--------------------------------

با توجه به اینکه آزمون در سطح کیفی چند سطحی و کمی بحث شده است از آزمون آنوا برای بررسی این آزمون استفاده شده است .

خطای آزمون ۰/۶۱ و بالاتر از حد استاندارد یعنی ۰/۰۵ است بنابراین آزمون معناداری نیست یعنی درآمد والدین در پیشرفت تحصیلی افراد تاثیر ندارد . افرادی که والدین آنها درآمد بالاتر دارند از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند .

## نتیجه گیری

در بررسی فراوانی مربوط به سن بدست آمد بالاترین فراوانی در سنین ۱۱ سال و کمترین فراوانی در سنین ۱۵ سالگی است . در بررسی فراوانی تحصیلات مادر در نمونه مورد مطالعه بدست آمد بالاترین فراوانی مربوطه به افراد دارای تحصیلات زیر دیپلم و کمترین فراوانی مربوط به افراد دارای تحصیلات لیسانس است . در بررسی فراوانی تحصیلات پدر در نمونه مورد مطالعه بدست آمد بالاترین فراوانی مربوطه به افراد دارای تحصیلات دیپلم و کمترین فراوانی مربوط به افراد دارای تحصیلات فوق لیسانس است . در بررسی فرضیه دوم که رابطه تحصیلات والدین و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است بدست آمد تحصیلات والدین در پیشرفت تحصیلی افراد تاثیر دارد و افرادی که والدین آنها تحصیلات بالاتری دارند از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند در بررسی فرضیه سوم که رابطه بین درآمد والدین و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است بدست آمد درآمد والدین در پیشرفت تحصیلی افراد تاثیر ندارد و افرادی که والدین آنها درآمد بالاتر دارند از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند .

## محدودیت ها

مواجه شدن با محدودیت های زمانی  
گستری محدود آن که فقط شامل جامعه آماری استان رشت می باشد.  
عدم دسترسی به منابع اطلاعاتی  
همکاری ضعیف بعضی از افراد در پر کردن پرسشنامه ها

## پیشنهادها

موضوع در گستره وسیع جغرافیایی صورت گیرد تا نتیجه ای مطبوع و منطقی حاصل شود.  
تمامی سازمانها، نهادها و یکایک آحاد جامعه برای تحقیق اهداف موضوع مساعدتهای لازم را کرده باشند.  
پیشنهاد می شود تحقیقاتی در با اضطراب امتحان افراد انجام گیرد.

منابع:

- ۱- آسیب شناسی روانی : تالف : دیوید ال روزنهان. پی . سیلیگمن (ترجمه) یحیی سید محمدی. ناشر : ساوالان. نوبت چاپ دوم.
- ۲- حسین چاری، م و همکاران(۱۳۸۴) بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان دانشجویان
- ۳- خلاصه روانپزشکی . کاپلان . سادوک (ترجمه) دکتر حسن فرزین رضایی. ناشر . نشر سالمی ویراست هشتم.
- ۴- روانپزشکی. تالیف. فرنک فیش (ترجمه) دکتر نصرالله پور افکاری. چاپ اول. نشر : انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تبریز.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۵- قائمی، علی، (۱۳۷۴). «خانواده و نابسامانی های روانی» انتشارات امیری

۶- مبانی روانشناسی فیزیولوژی . تالیف: نیل آر. کارسون (ترجمه) دکتر مهرداد پژهان ناشر ، انتشارات غزل، چاپ سوم. ۱۳۸۰