



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## بررسی رابطه استرس امتحانات بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه

ژیلا آقا ابراهیمی سامانی<sup>۱</sup>

۱- لیسانس علوم تجربی، تربیت معلم رسالت زاهدان

[zhebrahimi2@gmail.com](mailto:zhebrahimi2@gmail.com)

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه استرس امتحانات بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ انجام شد. دانش آموزی که درسش را خوانده و یا فردی که برای استخدام باید در مصاحبه شرکت کند، گر چه می‌داند از او سؤالات معمولی پرسیده خواهد شد اما با نزدیک‌تر شدن زمان امتحان مضطرب‌تر می‌شود. در تعریف استرس امتحان در ابتدا باید استرس طبیعی را از استرس غیرطبیعی و بیمارگونه افتراق داد. روش این پژوهش با توجه به موضوع آن که بررسی رابطه استرس امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان سامان است، از نوع همبستگی می‌باشد. ابزار جمع آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه می‌باشد با توجه به فرضیه‌ها 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 در خواست شد تا پرسشنامه را تکمیل کنند. در این پژوهش برای توصیف داده‌ها از روش آمار توصیفی یعنی فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شده است و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون و آنوا استفاده شده است. نتایج نشان داد که وجود استرس ناشی از امتحانات می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر در دوره اول متوسطه داشته باشد. این استرس ممکن است باعث کاهش تمرکز و توجه، افزایش اضطراب و کاهش حافظه و توانایی یادگیری شود. بنابراین، مدیران آموزشی و والدین باید به این موضوع توجه کنند و تلاش کنند تا برای کاهش استرس ناشی از امتحانات در دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه اقدامات لازم را انجام دهند.

کلمات کلیدی: امتحانات، استرس، مدرسه، عملکرد تحصیلی



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقدمه

معمولاً همه ماقبل از امتحانات یا سایر رویدادهای مهم زندگی تا حدی دچار نگرانی یا تنش می‌شویم. نگرانی اندک در عمل می‌تواند به ارتقای سطح انگیزه ما کمک کند. مع‌هذا نگرانی زیاد از حد ممکن است مشکل‌ساز شود به‌ویژه اگر در توانایی ما برای آمادگی و عملکرد در امتحانات اثر منفی بگذارد (عربگل، ۱۳۸۷).

درجاتی از استرس امتحان در ۳۰-۲۰ درصد کودکان و نوجوانان دانش‌آموز دیده می‌شود. این موضوع در دختران شایع‌تر از دختران است. در تعریف استرس امتحان در ابتدا باید استرس طبیعی را از استرس غیرطبیعی و بیمارگونه افتراق داد. آنچه مسلم است درجاتی از استرس و استرس می‌تواند مثبت باشد و احساس تهییج و به دست آوردن یک فرصت را به فرد دست دهد. مثل استرسی که باعث می‌شود یک ورزشکار در موقعیت مسابقه بهتر از تمرین عمل کند، یا فردی در شغل جدید خود بالترژی و عملکرد بهتری کار کند؛ و یا یک دانش‌آموز در زمان امتحان دچار تهییج و استرسی می‌شود که تمرکز او را روی مطالعه افزایش داده و باعث می‌شود برنامه خود را منظم‌تر نماید و زمان خود را مدیریت بیشتری کند، درنهایت این استرس منجر به افزایش عملکرد فرد می‌شود. پس درجاتی از استرس لازم بوده و باعث بهبودی عملکرد ما می‌شود. این نوع استرس را تکلیف محور می‌گوییم. ولی زمانی که استرس و استرس منفی می‌شود، ما احساس می‌کنیم اوضاع از کنترل ما خارج است، تحت‌فشار هستیم و تمرکز خود را از دست داده‌ایم. استرس فوق منجر به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد شخص می‌گردد (عربگل، ۱۳۸۷).

## بیان مسئله

استرس امتحان یکی از شایع‌ترین حالات روحی است که تقریباً در همه انسان‌ها در طول زندگی و به درجات مختلف بروز می‌کند. استرس امتحان نیز معمولاً با نزدیک شدن امتحانات در فرد نمایان می‌شود، به‌طوری‌که هرکسی در طول زندگی خود حداقل یک‌بار این احساس را تجربه کرده است. انسان دوست دارد هنگام ارزیابی و نقادی رفتارهایش به‌وسیله دیگران حداکثر امتیاز ممکن را کسب نماید. به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان یا آزمون قرار می‌گیرد دچار استرس می‌شود، هرچند موضوع امتحان را بارها و بارها تمرین کرده باشد (انجمن مدرسین تهران، ۱۳۸۸).

دانش‌آموزی که درسش را خوانده و یا فردی که برای استخدام باید در مصاحبه شرکت کند، گر چه می‌داند از او سؤالات معمولی پرسیده خواهد شد اما با نزدیک‌تر شدن زمان امتحان مضطرب‌تر می‌شود. وجود اندکی استرس در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل‌ساز خواهد بود؛ به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت کافی قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند (انجمن مدرسین تهران، ۱۳۸۸).

## اهمیت تحقیق

از جمله مهم‌ترین نگرانی‌های استادان، مسئولان آموزش مدرسه و خانواده‌های دانش‌آموزان، 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 هزینه‌گرافی به خانواده و جامعه تحمیل می‌کند. در ایران، این امر از مهم‌ترین مشکلات کنونی نظام آموزشی است که هر ساله ده‌ها میلیارد ریال بودجه کشور را هدر می‌دهد و نیروهای بالقوه و سرمایه‌های جامعه که همان نیروی انسانی است بی‌ثمر می‌ماند.



## اهداف پژوهش:

### هدف کلی

- بررسی رابطه استرس امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان سامان.

### اهداف جزئی

اهداف جزئی در تحقیق زیرمجموعه و برگرفته از اهداف کلی است که در این پژوهش اهداف جزئی عبارت است از

- بررسی سطح تحصیلات والدین با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان
- بررسی میزان درآمد والدین با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

### فرضیه‌های پژوهش

- رابطه استرس امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
- دانش‌آموزانی که والدین آن‌ها سطح تحصیلات بالا دارند عملکرد تحصیلی بهتری دارند.
- دانش‌آموزانی که والدین آن‌ها درآمد بالاتری دارند عملکرد تحصیلی بالاتری دارند.

### استرس امتحان دو بعد 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 خوانده‌شده، گفتگوی منفی با خود و... که همه این‌ها مانع انجام تکلیف و حل مشکل می‌گردد (عربگل، ۱۳۸۷).

### تعاریف عملیاتی

منظور از استرس امتحان نمره‌ای است که دانش‌آموز در آزمون استرس امتحان ابوالقاسمی به دست می‌آورد.

### استرس امتحان

درجاتی از استرس امتحان در ۳۰-۲۰ درصد کودکان و نوجوانان دانش‌آموز دیده می‌شود. این موضوع در دختران شایع‌تر از پسران است. در تعریف استرس امتحان در ابتدا باید استرس طبیعی را از استرس غیرطبیعی و بیمارگونه افتراق داد. آنچه مسلم است درجاتی از استرس و استرس می‌تواند مثبت باشد و احساس تهییج و به دست آوردن یک فرصت را به فرد دست دهد. مثل استرسی که باعث می‌شود یک ورزشکار در موقعیت مسابقه بهتر از تمرین عمل کند، یا فردی در شغل جدید خود بالانرژی و عملکرد بهتری کار کند؛ و یا یک دانش‌آموز در زمان امتحان دچار تهییج و استرسی می‌شود که تمرکز او را روی مطالعه افزایش داده و باعث می‌شود برنامه خود را منظم‌تر نماید و زمان خود را مدیریت بیشتری کند، درنهایت این استرس منجر به افزایش عملکرد فرد می‌شود. پس درجاتی از استرس لازم بوده و باعث بهبودی عملکرد ما می‌شود. این نوع استرس را تکلیف محور می‌گوییم. ولی زمانی که استرس و استرس منفی می‌شود، ما احساس می‌کنیم اوضاع از کنترل ما خارج است،



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تحت فشار هستیم و تمرکز خود را از دست داده‌ایم. استرس فوق منجر به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد شخص می‌گردد.

## انواع استرس امتحان

الف) استرس تسهیل‌کننده یا تسریع‌کننده:

به استرس کم و یا در حد معقول که موجب تلاش بیشتر برای کسب موفقیت می‌شود و نتیجه بهتری را عاید فرد می‌کند، استرس تسهیل یا تسریع‌کننده اطلاق می‌شود. نشانه‌ها یا علائم استرس تسهیل یا تسریع‌کننده:

۱. فرد به خاطر مرور کردن درس‌هایش دچار هیجان می‌شود.
۲. خودش را در اتاق حبس می‌کند و مشغول درس خواندن می‌شود و به کوچک‌ترین مزاحمت اعتراض می‌کند.
۳. به شیوه خاصی درس‌هایش را مرور می‌کند، مثلاً با صدای بلند درس می‌خواند در اتاق راه می‌رود و یا دراز می‌کشد.
۴. به درخواست‌های اطرافیان توجه نمی‌کند یا در مقابل خواسته‌ها با اعتراض می‌گوید که درس دارد.
۵. کم‌غذا یا نسبت به غذایی بی‌میل می‌شود.

ب) استرس ناتوان‌کننده

استرس ناتوان‌کننده دلهره و تشویق شدیدی است که یا خود فرد دارد و یا اطرافیان آن را در فرد تشدید می‌کنند. استرس شدید اثر منفی روی عملکرد فرد می‌گذارد، زیرا با متأثر و درگیر کردن ذهن، زمینه فراموشی‌های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می‌کند. استرس 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 خوانده‌شده، گفتگوی منفی با خود و... که همه این‌ها مانع انجام تکلیف و حل مشکل می‌گردد.

## علل استرس 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 دست‌به‌دست هم می‌دهند تا کودکی به حدی مضطرب شود که نتواند توانایی‌های واقعی خود را نشان دهد:

۱. علل شخصیتی

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

۲. علل خانوادگی

الگوی خشک و غیرقابل انعطاف و پرورش کودک، انتظارات بیش‌ازحد والدین و تفکر کمال‌آباد آن‌ها، تنبیه و سرزنش، عدم ارائه تشویق و تقویت مناسب، وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین، جزء عوامل خانوادگی محسوب می‌شوند. گاه والدین پیام‌هایی را به‌سوی فرزند خود می‌فرستند که او را دچار استرس می‌کند همین امسال را فرصت داری. تو باید مرا سرفراز کنی، مایه



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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 به‌گونه‌ای است که نسبت به سایر امتحانات در شخص ایجاد استرس 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.

## مقابله با استرس

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

## آمادگی برای امتحان

آماده شدن برای امتحانات بهترین روش تقلیل استرس منطقی است. بدین منظور می‌توان 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 می‌تواند به‌راحتی تولید استرس کند. در چنین ایامی نمی‌توان حجم زیادی از مطالب را فراگرفت. به‌هنگامی که درسی را برای امتحان مطالعه می‌کنید، از خودتان بپرسید که چه سوالاتی ممکن است از این مطلب در امتحان بیاید و سعی کنید با تلفیق مطالبی که در جزوات، یادداشت‌ها و کتب موجود است، به آن سوالات پاسخ دهید. اگر نمی‌توانید 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 می‌تواند کمک کند تا کاملاً از مطالعه کردن لذت برده و عملکرد تحصیلی خود را ارتقاء دهید. بر اهمیت نمره زیاد تأکید نکنید، بدانید که نمره نه نشانه ارزش وجودی و به معنی کل شخصیت شماست و نه پیش‌بینی‌کننده موفقیت آتی شما.

به خاطر داشته باشید که منطقی‌ترین 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 به‌صورت غیرمنطقی و همه‌پاهیچ بپرهیزید (فکر کنید که اگر در یک امتحان موفق نشدید یا به تعدادی از سوالات نتوانستید پاسخ دهید به معنی این است که همه‌چیز را از دست داده‌اید).

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



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

از نیازهای اساسی خودتان غافل نشوید. دانشجویانی که خود را آماده امتحان می‌کنند، اغلب از نیازهای زیستی، عاطفی و اجتماعی خود غفلت می‌کنند. برای اینکه عملکرد بهینه‌ای داشته باشید، لازم است به این نیازها توجه جدی داشته باشید. خودتان را به‌عنوان یک فرد کامل در نظر بگیرید و نه فقط به‌عنوان یک امتحان‌دهنده، به خاطر داشته باشید که: به عادت‌های مطلوب غذایی و ورزش ادامه دهید. فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی خود را دنبال کنید، همه این موارد در بهزیستی عاطفی و جسمانی مؤثرند. 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 به‌اندازه کافی بخوابید در صورتی که زیاد خسته باشید، عملکرد خوبی در امتحان نخواهید داشت. در صورتی که احساس می‌کنید به‌اندازه کافی برای امتحان آماده شده‌اید، یک فعالیت آرامش‌بخش انجام دهید.

## عملکرد خوب در روز امتحان

روز را با صبحانه مختصری آغاز کرده و اگر متعاقب مصرف مواد کافئینی دچار دل‌شوره و استرس می‌شوید، از مصرف آن اجتناب کنید. سعی کنید یک ساعت قبل از امتحان به انجام یک فعالیت آرامش‌بخش بپردازید، باعجله و استرس و تا آخرین دقایق شروع امتحان درس خواندن باعث می‌شود که احساس تسلط شما بر مطالب کلی درس زیر سؤال برود. طوری برنامه ریزی کنید که اندکی قبل از شروع امتحان به محل امتحان برسید که این امر موجب آرامش شما شده و سبب می‌گردد تا صندلی مناسبی از نظر دوری یا نزدیکی به درها، پنجره‌ها یا سایر عوامل حواس پرت کن، انتخاب کنید. انتظار برای شروع امتحان سبب استرس می‌گردد، لذا سعی کنید به شکلی حواس خود را پرت کنید.

## راهنمای پایه موقع امتحان

قبل از شروع به پاسخ‌دهی پرسش‌های امتحان، چند دقیقه وقت گذاشته و این کارها را انجام دهید: ابتدا کل سؤالات را مرور کنید، سپس دستورالعمل‌ها و راهنماهای امتحان را دوباره مطالعه کنید سعی کنید امتحان را به‌منزله فرصتی بدانید که می‌خواهید به استادان نشان دهید که چقدر می‌دانید، سپس زمان خود را از بخش‌های آسان شروع کنید. برای سؤال‌های تشریحی، سعی کنید نزد خودتان یک طرح کلی داشته باشید و سپس پاسخ خود را با یک جمله مختصر شروع کنید. این امر سبب می‌شود که از نوشتن‌های بی‌ربط و تکرار مکررات که می‌تواند موجب کسر نمره شود اجتناب کنید. در سؤال‌های کوتاه پاسخ، فقط پاسخ خواسته شده است، لذا پاسخ‌ها را کوتاه و مختصر بنویسید. اگر در خصوص یکی از بندهای سؤال‌های تشریحی مشکل دارید، سعی کنید با پاسخ دادن به بقیه موارد نشان دهید که تا چه حد در آن زمینه می‌دانید. اگر یک اصطلاح خاص به یادتان نمی‌آید، سعی کنید با واژگان و به زبان خودتان آن مطلب را توضیح دهید. در سؤال‌های چندگزینه‌ای ابتدا همه گزینه‌ها را بخوانید و سپس واضح‌ترین 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 سؤال رد شوید. به کلمات فریبنده‌ای مانند فقط، همیشه یا بیشترین، توجه داشته باشید. هرگز باعجله امتحان ندهید، ساعت به همراه داشته باشید و به‌دفعات سرعت پاسخگویی خود را چک کنید. در صورتی پاسخ‌هایتان را مجدداً چک کنید که وقت اضافه‌دارید و مشروط به اینکه هرگز مضطرب نیستید.

## کنترل استرس در موقع امتحان

استرس خود را به شیوه‌های زیر کنترل کنید:  
به خودتان بگویید که «من می‌توانم بعداً مضطرب شوم، الان زمان امتحان دادن است».



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بر پاسخ دادن به سؤال 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 ماهیچه‌های 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 لحظه‌ای به پاداشی که برای بعد از امتحان خود در نظر گرفته‌اید فکر کنید.

بعد از امتحان چه امتحان را خوب پشت سر گذاشته باشید چه نه حتماً پاداشی را که برای بعد از امتحان خود در نظر گرفته بودید به خودتان بدهید و از آن لذت ببرید. اصلاً به سؤال‌هایی 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. آیا به کمک بیشتری نیاز دارید؟ در صورتی که احساس می‌کنید با این رهنمودها نمی‌توانید از عهده استرس امتحان خود برآید، می‌توانید برای دریافت کمک‌های بیشتر و تخصصی‌تر از مشاوران اداره بهداشت درخواست وقت ملاقات نمایید.

## پیشینه پژوهش

معددی شارک و افروز (۱۳۹۵) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه سبک‌های اسنادی و سلامت روان در دانش آموزان تیز هوش و عادی را با هدف مقایسه سبک‌های اسنادی و سلامت روان در دانش آموزان تیز هوش و عادی و همچنین بررسی روابط موجود میان این متغیرها انجام داده‌اند. نتایج نشان داده است که مقایسه میانگین گروه‌ها نشان داد که دانش آموزان عادی نسبت به دانش آموزان تیز هوش در موقعیت ناخوشایند سبک اسنادی جزئی‌تری دارند و این تفاوت از نظر آماری معنادار است. نتایج نشان داده است که دو گروه عادی و تیزهوش در مؤلفه نارسا کنش وری اجتماعی تفاوت معناداری داشته‌اند. به بیانی دیگر دانش آموزان تیزهوش در این مؤلفه دارای نارسا کنش وری اجتماعی بیشتری نسبت به دانش آموزان عادی هستند. رضائزاد و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی نقش باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی در استرس امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را بررسی کردند. نتایج پژوهش نشان داد که بین باورهای فراشناخت و استرس 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 استرس امتحان رابطه معناداری بدست نیامد. مقدم فر و همکاران (۱۳۹۴) ارتباط بین استرس امتحان با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهر زاهدان را بررسی کردند. نتایج از یک سو نشانگر شیوع بالای استرس امتحان در دانش آموزان مقطع راهنمایی و از سوی دیگر نشانگر اثر منفی استرس بر عملکرد تحصیلی می‌باشند. لذا توجه به آسیب شناسی، اجرای برنامه‌های پیشگیری و درمان به موقع دانش آموزان ضروری به نظر می‌رسد 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 استرس امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان سامان است، از نوع همبستگی می‌باشد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## جامعه آماری

جامعه آماری در پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در شهرستان سامان که تعداد آن ۳۵۰ نفر است.

## نمونه‌های آماری و روش نمونه گیری

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

## روش جمع آوری اطلاعات

ابزار جمع آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه می‌باشد با توجه به فرضیه‌ها 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.

## ابزارهای پژوهش

۱- پرسشنامه استرس امتحان اهواز

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

## روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

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

## یافته‌ها

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 استرس در بین افراد مورد مطالعه

آماره	ارزش
میانگین	۳۸/۴
میانه	۳۹





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

واریانس	۷/۳
---------	-----

با توجه به جدول فوق میانگین نمرات استرس 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 تأثیر دارد. افرادی که والدین آنها تحصیلات بالاتری دارند از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند.

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

## محدودیت‌ها

- مواجه شدن با محدودیت‌های زمانی



- گستری محدود آن که فقط شامل جامعه آماری شهرستان سامان است.
- عدم دسترسی به منابع اطلاعاتی
- همکاری ضعیف بعضی از افراد در پر کردن پرسشنامه‌ها

## پیشنهادها

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

## منابع

۱. آسیب‌شناسی روانی: تألف: دیوید آل روزنهان. پی. سیلیگمن (ترجمه) یحیی سید محمدی. ناشر: ساوالان. نوبت چاپ دوم.
۲. حسین چاری، م و همکاران (۱۳۸۴) بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان
۳. خلاصه روانپزشکی. کاپلان. سادوک (ترجمه) دکتر حسن فرزین رضایی. ناشر. نشر سالمی ویراست هشتم.
۴. روانپزشکی. تألیف. فرنک فیش (ترجمه) دکتر نصرالله پور افکاری. چاپ اول. نشر: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تبریز.
۵. قائمی، علی، (۱۳۷۴). «خانواده و نابسامانی‌های روانی» انتشارات امیری.
۶. مبانی روانشناسی فیزیولوژی. تألیف: نیل آر. کارسون (ترجمه) دکتر مهرداد پژهان ناشر، انتشارات غزل، چاپ سوم. ۱۳۸۰.