

## نقش نگرش‌های ناکارآمد و خودپنداره تحصیلی در پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان

آناهیتا راست روش طبیعی<sup>۱</sup> و عیسی محمدی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف از این مطالعه بررسی نقش نگرش‌های ناکارآمد و خودپنداره تحصیلی در پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان بود. روش پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزانی بود که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ در مدارس دوره پیش دانشگاهی شهرستان لاهیجان مشغول به تحصیل بودند. نمونه‌ای به حجم ۱۵۰ نفر (۷۵ نفر دختر و ۷۵ نفر پسر) با روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب شدند و با استفاده از پرسشنامه نگرش‌های ناکارآمد، پرسشنامه خودپنداره تحصیلی و پرسشنامه اضطراب امتحان اقدام به جمع‌آوری اطلاعات شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به روش ورود استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بین اضطراب امتحان با تأیید اجتماعی، کمال‌گرایی و نگرش‌های ناکارآمد کل رابطه مثبت معناداری وجود دارد و بین اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی همبستگی منفی معنادار وجود دارد ( $P < 0/01$ ). همچنین نتایج نشان داد که تأیید اجتماعی و کمال‌گرایی و خودپنداره تحصیلی اضطراب امتحان را پیش‌بینی کردند ( $P < 0/01$ ). برگزاری امتحان موجب اضطراب متوسط تا شدید در اکثر دانش‌آموزان می‌شود. با توجه به درصد بالای اضطراب شدید امتحان در بین دانش‌آموزان، ضرورت مدیریت مؤثر و اثربخش اضطراب امتحان در دانشجویان کاملاً محسوس است.

**واژه‌های کلیدی:** نگرش‌های ناکارآمد، خودپنداره تحصیلی، اضطراب امتحان

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خلخال.

۲. نویسنده رابط: دانشجوی دکترای روان‌شناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج

(Mohammadi.tati@gmail.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۱۲/۰۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۰۹/۱۶

## مقدمه

امروزه زندگی اغلب ما تحت تأثیر نتایج عملکردی در آزمون‌ها قرار گرفته است و به گفته ساراسون<sup>۱</sup> (۱۹۵۹ نقل از رضوانی، حسینی و قادری، ۱۳۹۵) محقق صاحب نام در حوزه اضطراب امتحان، در جامعه‌ای آزمون محور زندگی می‌کنیم؛ به طور طبیعی وقتی که آزمون دادن جزئی از زندگی ما شده باشد، نگران نتایج نیز خواهیم بود (ساراسون، ۱۹۵۹ و تریفونی و شاهینی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). ظرفیت یادگیرنده، دشواری آزمون و ترس از کسب نمرات بد از عوامل مؤثر بر نگرانی از امتحان است (نگهداری و زارع، ۱۳۹۷). مهارت‌های مطالعه و یادگیری فراگیرانی که اضطراب بیش از حد را تجربه می‌کنند، چه در زمان مطالعه و چه در زمان آزمون پایین‌تر از حد توان و دانش واقعی آن‌ها خواهد بود (جینگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). اضطراب امتحان شامل پاسخ‌های جسمی، شناختی و رفتاری است که در ارتباط با نگرانی از کسب نتایج منفی همراه با عملکرد ضعیف یا نامناسب در موقعیت‌های ارزیابی به وجود می‌آید (ابوالقاسمی، بیگی و نریمانی، ۱۳۹۰؛ زیدنر<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸؛ زیدنر، ۲۰۰۷). اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد (تریفونی و شاهینی، ۲۰۱۱)، با این حال دارای ویژگی‌های خاصی است که آن را از اضطراب عمومی جدا می‌سازد (لاتاس، پانتیک و اوبرادویک<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). اضطراب امتحان یکی از اضطراب‌های موقعیتی است که در تمام طبقات اجتماعی اقتصادی دیده می‌شود و با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در مراکز آموزشی رابطه تنگاتنگ دارد (روست و اسچرمر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱). پژوهشگران معتقدند که ۳۱ تا ۴۱ درصد از دانش‌آموزان آمریکایی اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند. مطالعات انجام شده میزان شیوع اضطراب امتحان را ۱۰ تا ۲۰ درصد و در ایران ۱۷/۲ درصد گزارش کرده‌اند (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲).

1. Sarason
2. Trifoni&Shahini
3. Jing
4. Zeidner
5. Latas, Pantic, Obradovic
6. Rost, H. Schermer

از دلایل اضطراب امتحان می‌توان به بی‌توجهی دانش‌آموز به فعالیت‌های نامربوط، انتقاد از خود و نگرانی‌های جسمانی اشاره داشت، در نتیجه، توجه و تمرکز کمتری بر تلاش و کوشش‌های تکلیف محور خواهد داشت، در چنین شرایطی عملکرد تحصیلی آسیب می‌بیند (دوین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). در افراد کمال‌گرا نیز ابتلا به اضطراب امتحان بالا است؛ زیرا هرچند به جز نمره عالی برای آن‌ها برابر است با شکست، از این رو هر امتحان برای آن‌ها پر از اضطراب است (شیرزاد، ۱۳۹۵). پژوهش‌ها حاکی از آنند که افراد مبتلا به اضطراب امتحان، توجه خود را به فعالیت‌های نامربوط، انتقاد از خود و نگرانی‌های جسمانی معطوف نموده، در نتیجه، توجه و تمرکز کمتری بر تلاش و کوشش‌های تکلیف محور دارند، در چنین شرایطی با این نگرش‌های ناکارآمد و منفی عملکرد تحصیلی آسیب می‌بیند (فاروگی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۲).

یکی از ویژگی‌های روانی و شناختی مؤثر در اضطراب امتحان نگرش‌های ناکارآمد<sup>۳</sup> است. نگرش‌های ناکارآمد، نگرش‌ها و باورهایی هستند که فرد را مستعد افسردگی و یا به‌طور کلی مستعد آشفتگی روانی می‌کنند. این باورها فرد را آماده می‌سازند تا موقعیت‌های خاص را بیش از حد منفی و ناکارآمد تعبیر کنند (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۴). از آنجا که این نگرش‌ها انعطاف‌ناپذیر، افراطی و مقاوم در مقابل تغییراند، ناکارآمد یا نابارور قلمداد می‌شوند. در واقع نگرش‌های ناکارآمد دو ویژگی اساسی دارند؛ اولاً، آن‌ها در درون خود توقعات خشک، جزیی و قدرتمندی دارند که معمولاً در قالب کلماتی چون باید، حتماً، الزاماً و ضرورتاً بیان می‌شوند؛ ثانیاً، موجب انتساب‌های بسیار نامعقول و تعمیم مفرط و فاجعه‌آمیز می‌شوند (لطفی کاشانی، ۱۳۸۷). تصور مثبت فرد راجع به خود، نه تنها می‌تواند در تحصیل وی تأثیر بگذارد، بلکه این تصور عاملی در جهت رسیدن به کمال مطلوب در امر تحصیل نیز هست و برعکس، دانش‌آموزانی که احساس خوبی درباره توانایی‌های خود ندارند، به ندرت در فعالیت‌های تحصیلی خود موفق

1. Devine
2. Farooqi
3. inefficient attitudes

هستند و این افراد بیشتر از اضطراب امتحان برخوردارند (درتاج، ۲۰۱۳). هنگامی که فرد تصور خوبی درباره عملکرد تحصیلی خود دارد و احساس می‌کند که موجودی تواناست، با اطمینان فکر می‌کند و می‌کوشد که رفتارش توأم با موفقیت باشد تا بعدها موجب افزایش احساس ارزشمندی‌اش شود، اما برعکس فردی با احساس بی‌لیاقتی یا بی‌کفایتی، احساس می‌کند که نمی‌تواند چیزی یاد بگیرد و در نهایت، در انجام تکالیف جدید احساس درماندگی و ترس از خود بروز می‌دهد (حسینی دولت‌آبادی، ۱۳۸۶). در این زمینه رضایی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند که نگرش ناکارآمد با اضطراب، افسردگی و استرس رابطه دارد.

یکی دیگر از ویژگی‌های شخصیتی اثرگذار در اضطراب امتحان خودپنداره تحصیلی<sup>۱</sup> است. خودپنداره تحصیلی به ادراک یا تصور دانش‌آموز از شایستگی خود در رابطه با یادگیری آموزشگاهی اشاره می‌کند که بر پیشرفت تحصیلی اثر می‌گذارد و همزمان به وسیله آن متأثر می‌شود و به نظر می‌رسد خودپنداره و عملکرد تحصیلی رابطه دوسویه دارند (سیف، ۱۳۸۴). خودپنداره تحصیلی یکی از بهترین پیش‌بینی‌کننده‌ها و میانجی‌ها برای متغیرهای انگیزشی اثربخش و غیراثربخش (اضطراب) و از جمله عوامل بسیار مهم در فرآیند یادگیری است (نریمانی، رشیدی و زردی، ۱۳۹۸؛ اکرم رانا و صفر اقبال، ۲۰۰۵). در این راستا یافته‌های پژوهش بوناسی و ریو<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) حاکی از آن است که دانش‌آموزان ادراک از امتحان، ادراک از خود و توانایی‌هایشان و ادراک از موقعیت و مکان امتحان را به عنوان منبع اصلی اضطراب تحصیلی معرفی می‌کنند. جینگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) نشان داد که دانش‌آموزان با خودپنداره تحصیلی پایین، خودشان را به عنوان افرادی با صلاحیت و قابلیت پایین درک می‌کنند که چنین برداشت منفی از توانمندی‌ها منجر به بروز هیجانات منفی از جمله اضطراب امتحان در موقعیت‌های آموزشی می‌شود. همچنین غفاری و ارفع بلوچی (۱۳۹۰) در تحقیق خود نشان دادند که خودپنداره تحصیلی می‌تواند اضطراب امتحان

---

1. academic self-concept  
2. Bonacio & Reeve  
3. Jing

در دانشجویان تحصیلات تکمیلی را پیش‌بینی کند. بر این اساس این پژوهش سعی دارد به این پرسش اساسی پاسخ دهد که آیا نگرش‌های ناکارآمد و خودپنداره‌ی تحصیلی در اضطراب امتحان دانش‌آموزان نقش دارد؟

## روش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود.

جامعه‌آماري، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزانی بود که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ در مدارس دوره پیش‌دانشگاهی شهرستان لاهیجان مشغول به تحصیل بودند ( $N=974$ ). در تحقیقات همبستگی حجم نمونه به ازای هر متغیر پیش‌بین از حداقل ۵ نفر تا ۴۰ نفر پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۳۹۵). در این پژوهش به دلیل وجود ۴ مؤلفه در متغیرهای پیش‌بین، به ازای هر مؤلفه ۴۰ نفر نمونه در نظر گرفته شده و به تعداد ۱۶۰ نفر حجم نمونه پژوهش حاضر را تشکیل دادند. این ۱۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. البته ۱۰ نفر به علت ناقص بودن پرسشنامه‌هایشان کنار گذاشته شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

**پرسشنامه نگرش‌های ناکارآمد:** این مقیاس توسط ویسمن<sup>۱</sup> و همکاران در سال ۱۹۷۸ به منظور سنجش میزان نگرش ناکارآمد افراد و بر مبنای پرسشنامه اصلی بک ساخته شد. این مقیاس دارای دو فرم موازی الف و ب است که هر کدام دارای ۴۰ عبارت است. آن‌ها روایی صوری، محتوا و سازه این پرسشنامه را مورد تأیید قرار دادند. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (از کاملاً موافق=۷ تا کاملاً مخالف=۱) میزان موافقت یا مخالف خود با هر یک از عبارات را مشخص سازد. این آزمون از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ آن در پژوهش‌های مختلف بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۲ گزارش شده است. همچنین ویسمن پایایی

1. Visman

حاصل از روش بازآزمایی این مقیاس را در یک فاصله ۸ هفته‌ای بین ۰/۸۰ تا ۰/۸۴ گزارش کرده است. به منظور تعیین روایی پرسشنامه نگرش‌های ناکارآمد از نظرات اساتید گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل استفاده شد و با تأیید ایشان، اصلاحاتی جزئی در سؤالات به عمل آمد.

**پرسشنامه خودپنداره تحصیلی:** این پرسشنامه توسط یی یسن چین<sup>۱</sup> در سال ۲۰۰۴ پس از اجرا روی ۱۶۱۲ دانش‌آموز تایوانی دوره دبستان معرفی شد. این پرسشنامه ۱۵ سؤال داشته و هدف آن ارزیابی خودپنداره تحصیلی است. روایی سازه این پرسشنامه توسط یی سی چین مورد تأیید قرار گرفته است. طیف نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای است. تمرکز این پرسشنامه بر سنجش خودپنداره دانش‌آموزان است. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش افشاری زاده و همکاران (۱۳۹۲) ۰/۸۷ درصد ذکر شده است. روایی پرسشنامه خودپنداره تحصیلی توسط اساتید خبره مورد تأیید قرار گرفت.

**پرسشنامه اضطراب امتحان:** این پرسشنامه توسط ساراسون در سال ۱۹۵۷ ساخته شد و دارای ۳۷ گویه است که باید در مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به صورت «بله و خیر» به آن پاسخ داده شود. با توجه به مشخصات روان‌سنجی مناسب و وجود نمرات برش استاندارد برای این پرسشنامه، استفاده از آن در سنجش اضطراب امتحان بسیار مرسوم است. پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون این امکان را فراهم می‌آورد که بتوان بر اساس یک شیوه خودگزارشی دهی به حالات روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد در جریان امتحان، قبل و بعد از آن دست یافت. روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعات متعددی سنجیده شده و با ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۸ و همسانی درونی ۰/۹۵ و روایی معیار برابر ۰/۷۲ به دست آمده است که در مجموع قابل قبول است. شاخص روایی محتوایی برای اضطراب امتحان ۰/۶۸ بود. اتکا به ادبیات موضوع و استفاده از نظر اساتید و متخصصان، روایی محتوای آن را تأیید نمود.

---

1. Yi-hsin chen

**روش اجرا:** بعد از آماده سازی ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات، پس از اخذ مجوز از دانشگاه به اداره آموزش و پرورش شهر لاهیجان مراجعه نموده و فهرست تمامی مدارس دوره دخترانه و پسرانه پیش‌دانشگاهی در اختیار قرار گرفت. سپس یک مدرسه پسرانه و یک مدرسه دخترانه به تصادف انتخاب و از هر مدرسه نیز به تصادف تعداد ۷۵ دانش‌آموز انتخاب شد. سپس از آزمودنی‌ها درخواست شد از محل تحصیل خود و به صورت گروهی به ابزارهای پژوهش پاسخ دهند.

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از Spss 16 از آزمون رگرسیون چندگانه و همبستگی پیرسون استفاده گردید.

## نتایج

در مطالعه نقش نگرش‌های ناکارآمد و خودپنداره تحصیلی در پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان، تعداد ۷۵ نفر از شرکت‌کنندگان مذکر و ۷۵ نفر نیز مؤنث بودند. جدول (۱) ضرایب همبستگی نگرش‌های ناکارآمد و خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان را نشان می‌دهد.

جدول ۱. ضرایب همبستگی نگرش‌های ناکارآمد و خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان

	۵	۴	۳	۲	۱
۱. اضطراب امتحان					۱
۲. تأیید اجتماعی				۱	۰/۵۳۶**
۳. کمال‌گرایی			۱	۰/۷۵۷**	۰/۵۳۰**
۴. نگرش‌های ناکارآمد		۱	۰/۸۶۸**	۰/۸۵۹**	۰/۵۵۳**
۵. خودپنداره تحصیلی	۱	-۰/۴۵**	-۰/۴۴**	-۰/۴۳**	-۰/۴۰**

\*\* سطح معناداری ۹۹ درصد

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد بین اضطراب امتحان با تأیید اجتماعی، کمال‌گرایی و نگرش‌های ناکارآمد رابطه مثبت معناداری وجود دارد ( $P < 0/01$ ) و بین اضطراب امتحان و خود پنداره

تحصیلی همبستگی منفی معنادار وجود دارد ( $P < 0/01$ ).

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری برای نگرش‌های ناکارآمد و خودپنداره تحصیلی بر اضطراب امتحان

مدل	R	مجدور R	مجدور R تنظیم شده
	۰/۵۸۰	۰/۳۳۶	۰/۳۲۲
تأیید اجتماعی	ضریب B	خطای معیار	بتای استاندارد
	۰/۰۶۲	۰/۰۳۰	۰/۲۷۲
کمال‌گرایی	۰/۰۴۲	۰/۰۲۶	۰/۲۱۱
خودپنداره تحصیلی	-۰/۱۴۲	۰/۰۵۶	-۰/۱۹۳

نتایج تحلیل رگرسیون با روش ورود نشان داد که مدل پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس تأیید اجتماعی، کمال‌گرایی و خودپنداره تحصیلی معنادار است و ۳۲ درصد واریانس اضطراب امتحان را تبیین می‌کند ( $R=0/32$ ,  $P<0/01$ ,  $F_{(146,3)}=24/63$ ). جدول ۳ ضرایب رگرسیون متغیرهای پیشین را نشان می‌دهد. همچنین در جدول فوق ضرایب بتا گزارش شده به ازای متغیرهای پیش بین پژوهش نشان می‌دهد که بهترین پیش‌بین اضطراب امتحان به ترتیب، تأیید - اجتماعی (۰/۲۷۲) و کمال‌گرایی (۰/۲۱۱) و خودپنداره تحصیلی (-۰/۱۹۳) است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این مطالعه بررسی نقش نگرش‌های ناکارآمد و خودپنداره تحصیلی در پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان بود و به عنوان یک نتیجه مهم نگرش‌های ناکارآمد و خودپنداره تحصیلی اضطراب امتحان دانش‌آموزان را به طور معناداری پیش‌بینی کردند. اضطراب امتحان به عنوان تجربه‌ای ناخوشایند با درجات مختلف، حیطة‌های نگرانی و هیجان‌پذیری را تحت تأثیر قرار داده و از کسب معلومات، چگونگی پردازش صحیح اطلاعات و عملکرد تحصیلی تا انگیزه‌ها و نگرش‌های فرد را متأثر می‌سازد و با مکانیزم‌های خاص خود، توان پیشرفت و بروز خلاقیت‌ها و



استعدادها را تحلیل می‌برد و مانع رشد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد. این مطالعه نشان داد که با بالا رفتن نگرش‌های ناکارآمد بر میزان اضطراب امتحان افزوده می‌شود و بالعکس با کاهش نگرش‌های ناکارآمد از میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان کاسته می‌شود. چنین یافته‌ای با نتایج پژوهش‌های سپهریان و رضایی (۱۳۸۹)، عیسی زادگان (۱۳۸۸)، رجبی، ابوالقاسمی، عباسی (۱۳۹۱)، خجسته مهر (۱۳۹۱)، عبدی (۱۳۹۳) و موسی رضایی و همکاران (۱۳۹۴) همسوست. نگرش‌ها، بلافاصله بعد از وقوع رویدادهای منفی زندگی (همچون شکست تحصیلی) فعال می‌شوند و پس از فعال شدن، الگویی از پردازش اطلاعات را تحریک می‌کنند که سوگیری منفی دارند، یا به عبارت دیگر با خطاهای منفی در تفکر مشخص می‌شوند. این نگرش‌های منفی می‌توانند از عوامل ناکارآمدکننده سلامت روانی باشند و به‌طور مستقیم بر اضطراب امتحان تأثیرگذار باشند (ربیعی و همکاران، ۱۳۸۸). وجود چند نگرش و باور غیر منطقی رایج، منجر به تحمل پایین ناکامی و در نتیجه احساسات منفی مثل اضطراب تحصیلی می‌شوند. یکی از این باورهای غیر منطقی، این است که «امور همیشه باید بر وفق مراد باشد» زمانی که فرد انتظار دارد همه چیز باید بر وفق مرادش باشد، مواجهه با کوچک‌ترین مانعی او را تحریک‌پذیر و آشفته می‌کند و شیوه‌های دیگر رسیدن به هدف را نادیده می‌گیرد، چنین شرایطی منجر به افزایش اضطراب - تحصیلی - می‌کند (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۴)؛ بنابراین، خلق منفی بالا با احساس درماندگی، ساختار انگیزشی غیرانطباقی و باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد، رابطه مستقیم دارد. همان‌طور که یافته‌های این پژوهش نیز نشان داد، با افزایش میزان کمال‌گرایی و انجام همه امور تحصیلی به بهترین نحوه و همچنین تأیید شدن دانش‌آموز از سوی اطرافیان و اهمیتی که نمرات تحصیلی برای تأیید هویت فردی و اجتماعی دانش‌آموز به عنوان فردی موفق و زرننگ دارد، شروع امتحانات تحصیلی منجر به افزایش اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد و این به گونه‌ای است که دانش‌آموزانی که از نگرش‌های ناکارآمد پایین‌تری برخوردارند اضطراب پایین‌تری را نیز تجربه می‌نمایند. در این ارتباط به عنوان مثال یافته‌ها حاکی از آنند که افراد مبتلا به

اضطراب امتحان، توجه خود را به فعالیت‌های نامربوط، انتقاد از خود و نگرانی‌های جسمانی معطوف نموده، در نتیجه، توجه و تمرکز کمتری بر تلاش و کوشش‌های تکلیف‌محور دارند، در چنین شرایطی عملکرد تحصیلی آسیب می‌بیند (فاروگی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲)؛ در افراد کمال‌گرا ابتلا به اضطراب امتحان بالا است؛ زیرا هرچند به جز نمره عالی برای آن‌ها برابر است با شکست، از این رو هر امتحان برای آن‌ها پر از اضطراب است.

این مطالعه همچنین نشان داد که بین خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه وجود دارد. به عبارتی دیگر، با بالا رفتن خودپنداره تحصیلی از میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان کاسته می‌شود و بالعکس با پایین آمدن خودپنداره تحصیلی بر میزان اضطراب امتحان پاسخ‌گویان افزوده می‌شود. چنین یافته‌ای با نتایج پژوهش‌های هندرسون کینگ و اسمیت (۲۰۰۶)، خجسته مهر (۱۳۹۱)، عبدی (۱۳۹۳) و غفاری و ارفع بلوچی (۱۳۹۰)، بوناسی و ریو<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) و جینگ (۲۰۰۷) همسوست. می‌بایست اشاره نمود که تصور مثبت فرد راجع به خود، نه تنها می‌تواند در تحصیل وی تأثیر بگذارد، بلکه این تصور عاملی در جهت رسیدن به کمال مطلوب در امر تحصیل نیز هست و برعکس، دانش‌آموزانی که احساس خوبی درباره توانایی‌های خود ندارند، به ندرت در فعالیت‌های تحصیلی خود موفق هستند و این افراد بیشتر از اضطراب امتحان برخوردارند (درتاج، ۲۰۱۳). هنگامی که فرد تصور خوبی درباره عملکرد تحصیلی خود دارد و احساس می‌کند که موجودی تواناست، با اطمینان فکر می‌کند و می‌کوشد که رفتارش توأم با موفقیت باشد تا بعدها موجب افزایش احساس ارزشمندی‌اش شود، اما برعکس دانش‌آموزی که خود را ناموفق می‌داند عملکرد تحصیلی‌اش پایین‌تر از سطح استعداد و توانایی‌های ذاتی‌اش است و این امر منجر به افزایش اضطراب امتحان در وی نیز می‌گردد. فردی با احساس بی‌لیاقتی یا بی-کفایتی، احساس می‌کند که نمی‌تواند چیزی یاد بگیرد و در نهایت، در انجام تکالیف جدید احساس درماندگی و ترس از خود بروز می‌دهد (حسینی دولت‌آبادی، ۱۳۸۶).

- 
1. Farooqi
  2. Bonacio & Reeve

انجام این مطالعه نیز با محدودیت‌هایی همراه بود که از آن جمله می‌توان عدم امکان بررسی و توزیع پرسشنامه در میان دانش‌آموزان دبیرستان برای پژوهشگر و محدود شدن اعتبار درونی پژوهش با استفاده از پرسشنامه اشاره کرد و همچنین می‌توان به محدود کردن اجرای مطالعه بر روی دانش‌آموزان مدارس دولتی و عدم بررسی دانش‌آموزان مدارس غیردولتی و همکاری ضعیف مسئولین برخی از مدارس اشاره کرد. با استناد به نتایج حاصل از این پژوهش پیشنهاد می‌شود اجرای چنین پژوهشی بر روی گروه وسیع‌تری از دانش‌آموزان و در سایر شهرها انجام شده تا با اطمینان بیشتری نسبت به تعمیم نتایج آن پرداخته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بیشتری درباره عوامل ایجادکننده اضطراب امتحان راه‌کارهای کاهش اضطراب در دانش‌آموزان ارائه گردد و نیز مفهوم اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی و حتی مقاطع پایین‌تر، مورد بررسی قرار گیرد تا با شناسایی هرچه سریع‌تر این موضوع در سنین پایین‌تر اقدامات کنترلی متناسبی برای کاستن از شدت اضطراب و جلوگیری از تبعات منفی آن در آینده تحصیلی و کاری انجام گیرد.

## منابع

- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۲). اضطراب امتحان. اردبیل: انتشارات نیک آموز.
- ابوالقاسمی، عباس؛ بیگی، پروین و نریمانی، محمد (۱۳۹۰). بررسی اثر بخشی دو روش آموزشی شناختی - رفتاری و مهارت‌های تنظیم هیجان بر خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان، فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۲۲(۷)، ۲۱-۴۲.
- افشاری‌زاده، سید احسان؛ کارشکی، حسین و ناصریان، حمید (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دبستانی شهر تهران. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۳(۱۱)، ۵۳-۶۶.

- بیرامی، مهدی، موحدی، یزدان و علیزاده، جابر (۱۳۹۴). اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در کاهش اضطراب اجتماعی و نگرش‌های ناکارآمد نوجوانان. *دوفصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی*، ۴(۱)، ۴۱-۵۳.
- حسینی دولت‌آبادی، فاطمه (۱۳۸۶). نقش خودپنداره در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان با تکیه بر وظایف معلمان. *مجله پیوند*، ۳۴۰، ۶۹-۷۸.
- خجسته مهر، رضا (۱۳۹۱). تأثیر برنامه موفقیت تحصیلی بر عملکرد و خود پنداره تحصیلی، نگرش نسبت به مدرسه، یادگیری شیوه موفقیت در مدرسه و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. *مجله روان شناسی مدرسه*، ۱۱(۱)، ۲۷-۴۵.
- ریبعی، مهدی؛ کلانتری، مهرداد و عظیمی، حسین (۱۳۸۸). رابطه بین نگرش ناکارآمد و راهبردهای مقابله‌ای با سلامت روان، *مجله پژوهش‌های تربیتی و روانشناختی*، ۴(۲)، ۳۰-۲۱.
- رجبی، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس و عباسی، مسلم (۱۳۹۱). نقش عزت نفس و اضطراب امتحان در پیش‌بینی رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر دارای اختلال ریاضی. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱(۳)، ۶۲-۴۶.
- رضایی، امیر موسی؛ خالدی، فیروز؛ خبازی فرد، محمد رضا؛ مؤمنی قلعه قاسمی، طاهره؛ کشاورز، محبوبه و خدایی، مهناز. (۱۳۹۴). نگرش‌های ناکارآمد و ارتباط آن با استرس، اضطراب و افسردگی در مبتلایان به سرطان پستان. *مجله تحقیقات نظام سلامت*، ۱۱(۱)، ۶۸-۷۶.
- سپهریان، فیروزه و زمانه رضایی. (۱۳۸۹). میزان شیوع اضطراب امتحان و تأثیر مقابله درمانگری بر کاهش میزان آن و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. برنامه ریزی درسی دانش و پژوهش در علوم تربیتی، *دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)*، ۲۵، ۸۰-۶۵.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۴). روانشناسی پرورشی (روانشناسی برای یادگیری و آموزش). تهران: انتشارات آگاه.
- شیرزاد، مینا. (۱۳۹۵). بررسی رابطه تیپ‌های شخصیتی و کمال‌گرایی با اضطراب امتحان دانشجویان. *فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۲(۱)، ۶۲-۷۱.
- عبدی، علی. (۱۳۹۳). بررسی رابطه خودپنداره تحصیلی، انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانشجویان. *دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری*.
- عیسی زادگان، علی (۱۳۸۸). دانشجویان و معنای تحصیل. *نشریه راهبرد فرهنگ*، ۷، ۱۶۵-۱۴۷.

غفاری، ابوالفضل و ارفع بلوچی، فاطمه. (۱۳۹۰). رابطه انگیزش پیشرفت و خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی مشهد. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱(۲)، ۱۳۶-۱۲۱.

لطفی کاشانی، فرح (۱۳۸۷). تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد رفتاری - شناختی در کاهش نگرش‌های ناکارآمد. فصلنامه اندیشه و رفتار دوره، ۲(۸)، ۶۹-۵۴.

نریمانی، محمد؛ رشیدی، جمال و زردی، بهمن (۱۳۹۸). نقش خودپنداره کودکان، حمایت اجتماعی خانواده و سبک والدگری در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری خاص، مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۸(۳)، ۱۳۳-۱۱۲.

نگهداری، سمیه و زارع، حسین (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی در رابطه بین جهت‌گیری هدف و اضطراب امتحان دانشجویان. دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۶(۱۱)، ۲۰-۱

Abdi, A. (2014). The relationship between academic self-concept, achievement motivation and academic achievement of students. Second National Conference on Psychology and Behavioral Sciences. (Persian)

Abolghasemi, A., Beigi, P., Narimani, M. (2011). The effectiveness of two cognitive-behavioral training methods and emotion regulation skills on self-efficacy and academic adjustment of students with test anxiety. *Quarterly Journal of Educational Anthropology*, 7, 22-42. (Persian)

Abolghasemi, Abbas. (2003). test stress. Ardebil: Nik Amooz Publications. (Persian)

Afshari Zadeh, S. E-K., & Hossein-Nassarian, H. (2013). Evaluation of psychometric properties of Tehran university students' self-concept questionnaire. *Psychological Methods and Models*, 3(11), 53-66. (Persian)

Beirami, M., Movahedi, Y., & Alizadeh, J. (2015). The impact of cognitive-based mindfulness therapy in reducing social anxiety and ineffective adolescents. *Social Cognitive Research*, 4 (1), 41-53. (Persian)

Bonaccio, S. & Reeve, C. L. (2010). The nature and relative importance of students' perceptions of the sources of test anxiety. *Learning and Individual Difference*, 20, 617-625.

Devine, A., Fawcett, K., Szucs, D., & Dowker, A. (2012). Gender differences in mathematics anxiety and the relation to mathematics performance while controlling for test anxiety. *Iranian Biomedical Journal*, 8, 33.

Dortaj, F., Mosavi, SH., & Rezaei, P. (2013). Evaluation of test anxiety and related factors among newly arrived students of Hormozgan University of Medical Sciences. *Educational psychology*, 17(4), 365-374.

- Farooqi, Y. N., Ghanl, R., & Spielberger, C. D. (2012). Gender differences in test anxiety and academic performance of medical students. *International Journal of Psychology and behavioral Sciences*, 2, 38-43.
- Ghaffari, A., & Arfa Baluchi, F. (2011). The relationship between achievement motivation and academic self-Concept with test anxiety in graduate students of Ferdowsi University of Mashhad. *Clinical Psychology Research & Counseling*, 1(2), 121-136. (Persian)
- Henderson- king, D., & Mitchell, A. M. (2011). Do materialism, intrinsic aspiration, and meaning in life predict students meanings of education? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(14), 119-134.
- Hosseini Dolatabadi, F. (2007). The role of self-concept in students' academic achievement by relying on teacher duties. *Peyvand Journal*, 340, 69-78. (Persian)
- Isa Zadeqan, A. (2009). Students and the meaning of education. *Strategic Culture Journal*, 7, 147-165. (Persian).
- Jing, H. E. (2007). Analysis on the relationship among test anxiety, self-concept and academic competency. *Journal of Educational Psychology*, 5(1), 48-51.
- Khojaste Mehr, R. (2012). The impact of academic achievement program on academic performance and self-concept, attitude toward school, learning how to succeed in school and social adjustment of students. *Journal of School Psychology*, 1 (1) 45 - 27. (Persian)
- Latas, M., Pantic, M., & Obradovic, D. (2010). Analysis of test anxiety in medical students. *Journal of Educational Psychology*, 63(11-12), 863-866.
- Lotfi Kashani, F. (2008). The impact of group counseling based on cognitive behavioral approach in reducing dysfunctional attitudes. *Journal of Thought and Behavior*, 2 (8), 69-54. (Persian)
- Narimani, M., Rashidi, P., & Zardi, B. (2019). The role of children's self-concept, family's social support, and parenting styles in predicting academic vitality among students with specific learning disability. *Journal of Learning Disabilities*, 8(3), 152-158. (Persian)
- Rabiei, M., Kalantari, M., & Azimi, H. (2009). The relationship between inefficient attitude and coping strategies with mental health. *Journal of Educational and Psychological Research, Faculty of Educational and Psychological Sciences*, 4 (2), 21-30. (Persian)
- Rajabi, S., Abolghasemi, A., & Abbasi, M. (2012). The role of self-esteem and test anxiety in predicting life satisfaction in students with dyscalculia. *Journal of Learning Disabilities*, 1(3), 46-62. (Persian)
- Rezaei, A. M., Khaledi, F., Khabazi Fard, M. R., Momeni Qale Ghasemi, T., Keshavarz, M., & Khodaei, M. (2015). Dysfunctional attitudes and its relation to stress, anxiety and depression in breast cancer patients. *Journal of Health System Research*, 11 (1), 76-68. (Persian)
- Sarason, S. B. (1959). What research says about test anxiety in elementary school children? *Journal of Education and Psychology*, 48(2), 26-27.
- Seif, A. A. (2005). Educational Psychology (Psychology for Learning and Training). Tehran: Agah Publications. (Persian)
- Sepehrian, F., & Zamaneh R. (2010). The prevalence of test anxiety and the impact of therapeutic opportunity on reducing it and increasing academic performance in high

- school girl students. *Knowledge and Research Curriculum in Educational Sciences, Islamic Azad University, Khorasgan Branch (Isfahan)*, 25, 80-65. (Persian)
- Shirzad, M. (2016). The relationship between personality types and perfectionism with student exam anxiety. *Journal of Psychological and Educational Sciences Studies*, 2 (1), 71 - 62. (Persian)
- Trifoni, A., & Shahini, M. (2011). How does exam anxiety affect the performance of university students? *Journal of Educational Psychology*, 2(2),93-100.
- Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the dysfunctional attitudes scale. Paper presented at the annual meeting of the association for the advancement of behavior therapy. *Journal of educational psychology*, 92, 544-569.
- Zeidner ,M. (1998). Test anxiety: The state of the art. New York, NY: *Plenum Press*.
- Zeidner, M. (2007). Test anxiety in educational contexts: Concepts, findings, and future directions. In: Schutz PA, Pekrun R (Eds.), Boston: Elsevier Academic Press. *Learning and Individual*,165-184.

## The role of ineffective attitudes and academic self-concept in predicting students' test anxiety

A. Rastravesh<sup>1</sup> & I. Mohammadi<sup>2</sup>

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of ineffective attitudes and self-concept in predicting students' test anxiety. The research method was correlational. The population consisted of all students studying in Lahijan pre-university period in the academic year of 1396-1395. A sample of 150 participants (75 females and 75 males) were selected through multi-stage sampling. Using inferential attitudes questionnaire, self-concept questionnaire and test anxiety questionnaire, the data were collected. Pearson correlation and regression analysis were used to analyze the data. The results showed a significant positive correlation between test anxiety with social confirmation ( $p < 0.01$ ). There was a significant negative correlation between perfectionism and total ineffective attitude, and between test anxiety and self-concept ( $p < 0.01$ ). The results also showed that social confirmation and perfectionism and academic self-concept predicted test anxiety ( $p < 0.01$ ). Exams lead to moderate to severe anxiety in most students. Considering the high percentage of test anxiety among students, the necessity of effective management of test anxiety in students is quite tangible.

**Keywords:** Academic self-concept, inefficient attitudes, test anxiety

---

1 . MA of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Khalkhal Branch.

2 . **Corresponding Author:** PhD Student of Health Psychology, Islamic Azad University, Karaj Branch (mohammadi.tati@gmail.com)