

پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان بر اساس عملکرد خانواده و عزت نفس

کریم عبدالحمیدی^۱

دکتر عزت الله احمدی^۲

دکتر علی محمد زاده^۳

فرهاد غدیری صورمان آبادی^۴

چکیده

اضطراب امتحان عبارت است از احساسات نامطلوب یا حالت هیجانی که افراد در آزمونهای رسمی یا سایر موقعیتهای ارزشیابی تجربه می کنند. پژوهش حاضر با هدف روشن ساختن رابطه عزت نفس و عملکرد خانواده با اضطراب امتحان انجام گرفته است. روش تحقیق پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. حجم نمونه متشکل از ۷۵۰ دانش آموز دوره پیش دانشگاهی است که به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی چندمرحله ای انتخاب شده است. در پژوهش حاضر پرسشنامه های مقیاس عزت نفس روزنبرگ، پرسشنامه سنجش عملکرد خانواده و پرسشنامه اضطراب امتحان اجرا شده و داده های به دست آمده با استفاده از آزمون تحلیل رگرسیون همزمان مورد تحلیل قرار گرفته اند. نتایج تحلیل نشان داد که مؤلفه های عملکرد خانواده (پاسخدهی، درگیری عاطفی، کنترل و حل مسأله) و عزت نفس به صورت منفی اضطراب امتحان را پیش بینی می کنند. نتایج پژوهش نشان داد که عملکرد خانواده مانند انتظارات، میزان حمایت کنندگی، شرایط خانوادگی و چگونگی برخورد با دانش آموز و میزان اعتماد دانش آموز به تواناییهای خود و عزت نفس او از عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان است. بنابراین مشاوران تحصیلی، اولیای مدارس و خانواده ها برای مقابله با اضطراب امتحان دانش آموزان باید به این عوامل توجه کنند.

کلید واژگان: اضطراب امتحان، عزت نفس، عملکرد خانواده، پاسخدهی، درگیری عاطفی، کنترل، حل مسأله

تاریخ دریافت: ۹۴/۷/۲۳ تاریخ پذیرش: ۹۵/۵/۳

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول) karim.abdolmohamadi@yahoo.com
۲. استادیار گروه روان شناسی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران amiraliahmadi91@yahoo.com
۳. دانشیار گروه روان شناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران ali.mohammadzadeh@gmail.com
۴. کارشناس ارشد روان شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران farhadghadiri17@yahoo.com

مقدمه

اضطراب احساس ناخوشی، نگرانی یا تنش است که افراد در پاسخ به شرایط تهدید کننده یا فشار از خود نشان می‌دهند و این ویژگی هیجانی اگر در حد طبیعی تجربه شود تاثیرات مثبت بر زندگی می‌گذارد، اما اگر اضطراب در حالتی غیر از حد طبیعی تجربه نشود، تاثیری مخرب بر عملکرد فرد خواهد گذاشت. یکی از انواع اضطراب، اضطراب امتحان است که می‌تواند متأثر از مسائل محیطی مانند عملکرد خانواده یا ویژگیهای شخصیتی مانند برونگرایی یا درونگرایی باشد (غفاری و ارفع بلوچی، ۱۳۹۰). بررسی علل دخیل در بروز اضطراب سبب می‌شود که با آموزشهای مناسب به خانواده‌ها و دانش آموزان از مشکلات بسیاری که تجربه مفرط اضطراب به وجود می‌آورد جلوگیری کرد.

اضطراب را می‌توان یک پاسخ طبیعی و انطباقی در برابر تهدید تصور کرد که ارگانیسم را برای ستیز یا گریز آماده می‌کند. کسانی که به نظر می‌رسد تقریباً در مورد همه چیز نگران هستند، در زندگی خود دچار مشکلات فراوان روانی و جسمانی می‌شوند که می‌توان به عدم توانایی در کنترل نگرانی، تنش عضلانی، تحریک پذیری، اشکال در خواب و بی‌قراری اشاره کرد (سادوک و سادوک^۱، ۱۳۸۸). اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین انواع آسیبهای روانی هستند، به طوری که در ایالت متحده آمریکا سالانه بیش از ۲۳ میلیون نفر به آن مبتلا می‌شوند و از هر چهار نفر، یک نفر با آن درگیر است (موریس^۲، دوجانگ^۳ و انگلن^۴، ۲۰۰۴). اضطراب تاثیر منفی قابل توجهی از لحاظ عملکرد فردی و اجتماعی بر زندگی افراد می‌گذارد (ویتچن^۵، ۲۰۰۲). یکی از انواع اضطراب، اضطراب امتحان است. دوسک^۶ (۱۹۸۰) اضطراب امتحان را احساسات نامطلوب یا حالت هیجانی می‌داند که افراد در آزمونهای رسمی یا سایر موقعیتهای ارزشیابی تجربه می‌کنند (رضازاده و توکلی، ۲۰۰۹). پژوهشهای متعدد نشان داده اند که میان سبکهای فرزندپروری و عملکرد خانواده با ویژگی اضطراب در کودکان و نوجوانان ارتباط معنادار وجود دارد (دایسون^۷ و رنک^۸، ۲۰۰۶؛ تشکر، ۱۳۷۷؛ پلگ-پاپکو^۹، ۲۰۰۴). شک^{۱۰} (۱۹۹۸) در پژوهش خود به بررسی رابطه

1. Sadock & Sadock
2. Murris
3. de Jong
4. Engelen
5. Wittchen
6. Dusek
7. Dyson
8. Renk
9. Peleg-Popko
10. Shek

عملکرد خانواده با سلامت روان‌شناختی، سازگاری تحصیلی و مشکلات رفتاری نوجوانان چینی پرداخته است، یافته‌های وی نشان می‌دهند نوجوانانی که عملکرد خانواده خود را نامطلوب دانسته‌اند، در مقایسه با نوجوانانی که عملکرد خانواده خود را خوب گزارش کرده‌اند، بیشتر از مشکلات سلامت روانی و رفتارهای نامناسب رنج می‌برده‌اند و عملکرد تحصیلی ضعیف‌تر داشته‌اند. در حوزه آسیب‌شناسی اضطراب امتحان نیز عوامل بسیاری همچون عدم آمادگی کافی، تجربیات منفی قبلی، افکار منفی و عوامل خانوادگی به چشم می‌خورد (جمعه‌پور، ۱۳۸۷). به اعتقاد هیل و ویگفیلد^۱ (۱۹۸۴)، اضطراب امتحان برخی از دانش‌آموزان از دوره ابتدایی و پیش دبستانی به وجود می‌آید، یعنی زمانی که والدین تقاضاهای غیر واقع‌بینانه یا انتظارات سطح بالایی از عملکرد کودکانشان دارند.

عملکرد خانواده به صورت جامع به ویژگیهای ساختاری و اجتماعی خانواده اشاره می‌کند. علاوه بر آن تعاملات و روابط خانواده به‌ویژه در مورد تعارضات، سازگاری و کیفیت روابط در درون خانواده را در بر می‌گیرد (آلدرفر^۲ و همکاران، ۲۰۰۸). از نظر عملکرد می‌توان خانواده‌ها را به دو دسته عملکردی و غیر عملکردی تقسیم کرد. خانواده‌های عملکردی، مشکلات خود را به درجات و در زمانبندیهای متفاوت حل می‌کنند. در واقع، خانواده منظومه‌ای باز است که اعضای آن به طور عاطفی به هم پیوسته‌اند، البته برای گسترش هویت فردی خود نیز تشویق می‌شوند. فضای چنین خانواده‌هایی مملو از عشق و پذیرش بدون قید و شرط است؛ در نتیجه، تعارض را تحمل می‌کنند و با میل و رغبت درخواست کمک یکدیگر را اجابت می‌کنند (استریت، ۱۹۸۵؛ ترجمه تبریزی و علوی نیا، ۱۳۷۹). خانواده غیر عملکردی حالت بسته دارد و اعضای آن از لحاظ عاطفی به حال خود رها شده و جدا از هم هستند، مرزهای میان اعضای خانواده سخت و حتی مبهم است، عشق مشروط است و اعضای خانواده برای گسترش هویت فردی، تشویق نمی‌شوند. علاوه بر آن خانواده از پذیرفتن مشکل یا درخواست کمک خودداری می‌کند، بنابراین مشکلات ادامه می‌یابند یا به شکلهای دیگر بروز می‌کنند (پیکرستان، ۱۳۸۰). ارتباط اعضای خانواده‌هایی که عملکردی مناسب دارند به صورت شفاف است و نقش هر یک از افراد خانواده به خوبی تعریف شده است. کودکان این خانواده‌ها در عملکرد خود استقلال دارند و عواطف میان افراد خانواده منسجم و دارای تنظیم مناسب است. در مقابل خانواده‌هایی که عملکردی مناسب ندارند، درگیری و به هم ریختگی بسیار زیاد در میان افراد آنها جریان دارد و کنترل عاطفی و رفتاری آنها بسیار ضعیف

1. Hill & Wigfield

2. Alderfer

است (آلدرفر و همکاران، ۲۰۰۸). پژوهشی که پلگ-پایکو (۲۰۰۴) انجام داده است، نشان می‌دهد که کودکانی که در خانواده خود استقلال دارند و تمایز یافتگی بیشتری از خانواده را تجربه کرده‌اند، اضطراب امتحان کمتری دارند. عملکرد خانواده جنبه مهمی از رشد است که سلامت جسمانی، اجتماعی و هیجانی کودک را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در واقع آنچه در درون خانواده رخ می‌دهد و چگونگی عملکرد خانواده می‌تواند یک عامل کلیدی در ایجاد انعطاف‌پذیری و کاهش خطرات فعلی و آینده مرتبط با رویدادهای ناگوار و شرایط نامناسب باشد، بنابراین می‌توان گفت که عملکرد مناسب خانواده سبب یادگیری کودک و پیشرفت او می‌شود، در حالی که عملکرد نامناسب سبب می‌شود که کودک در طول رشد مشکلات فراوانی را تجربه کند (سیلبورن^۱، زوبریک^۲، دی‌مایو^۳، شفر^۴ و گرiffin^۵، ۲۰۰۶).

عزت نفس نیز یکی از عوامل تاثیرگذار بر اضطراب امتحان است (ابوالقاسمی، اسدی مقدم، نجاریان و شکرکن، ۱۳۷۵). برخورداری از عزت نفس یکی از ویژگیهای شخصیت بهنجار است و این متغیر از جمله مفاهیمی است که مورد پژوهش بسیاری از روانشناسان قرار گرفته است. در تحقیقات بسیار ارتباط میان عزت نفس با مفاهیمی همچون افسردگی، احساس تنهایی و اضطراب به منزله متغیرهای منفی و مفاهیمی چون احساس کارآیی، احساس توانمندی و پیشرفت تحصیلی به عنوان متغیرهای مثبت گزارش شده‌اند (مولیس و مولیس^۶، ۱۹۹۷). عزت نفس عبارت است از درجه تصویب و تأیید و ارزشی که شخص نسبت به خود احساس می‌کند یا قضاوتی که فرد نسبت به ارزش خود دارد (اسمیت^۷، نولن-هوکسما^۸، فردریکسن^۹ و لوفتوس^{۱۰}، ۲۰۰۲).

کوپر اسمیت (۱۹۶۷) در پژوهشهای خود به این نتیجه رسیده است که عزت نفس بالا فرد را در برابر انواع مشکلات و مسائل زندگی و فشارهای روانی مقاوم می‌کند. عزت نفس عاملی است که می‌تواند درک و تفسیر و واکنشهای هیجانی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. همچنین می‌تواند در میزان استرس‌زایی رویدادها و کاهش اضطراب عاملی تعیین‌کننده باشد. به نوشته استاین^{۱۱} (۱۹۸۸)

1. Silburn
2. Zubrick
3. De Maio
4. Shepherd
5. Griffin
6. Mullis & Mullis
7. Smith
8. Nolen-Hoeksema
9. Fredrickson
10. Loftus
11. Stein

افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند در مواجهه با موقعیتهای استرس زا و بحرانی زندگی توان سازگاری بالا و اضطراب کمتری دارند. در مطالعه ای که ابوالقاسمی و همکارانش (۱۳۷۵) انجام داده اند مشخص شده که میان اضطراب امتحان و عزت نفس رابطه منفی وجود دارد و این یافته را حقیقی، مهرابی زاده هنرمند و زندی (۱۳۷۹) تکرار کرده اند. با توجه به مطالب مطرح شده و تاثیر اضطراب امتحان بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان، در پژوهش حاضر تلاش شده است که رابطه اضطراب امتحانی دانش آموزان با مؤلفه‌های عملکرد خانواده و عزت نفس بررسی شود. سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا مؤلفه های عملکرد خانواده و عزت نفس توانایی پیش‌بینی اضطراب امتحان را دارند؟

روش

روش تحقیق پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است.

جامعه آماری و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش تمام دانش آموزان پیش‌دانشگاهی مدارس استان آذربایجان شرقی در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ بوده اند. برای انتخاب نمونه مورد مطالعه، از روش نمونه‌گیری خوشه ای چند مرحله‌ای تصادفی استفاده شده است. به همین منظور، ابتدا مناطق آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی از لحاظ جغرافیایی به سه منطقه جنوب، مرکز و شمال تقسیم سپس از هر منطقه جغرافیایی، یکی از مناطق آموزش و پرورش به طور تصادفی انتخاب شده است. در مرحله بعد از هر منطقه انتخابی ۶ مدرسه (۳ مدرسه پیش‌دانشگاهی پسرانه و ۳ مدرسه پیش‌دانشگاهی دخترانه) به صورت تصادفی انتخاب شده و از هر مدرسه نیز ۳ کلاس (از هر یک از گروههای آموزشی علوم انسانی، ریاضی و تجربی، یک کلاس) و از فهرست هر کلاس نیز، ۱۴ دانش آموز به صورت تصادفی انتخاب شده اند. حجم نمونه ۷۵۰ نفر بوده است. برای محاسبه حجم نمونه از فرمول مورگان استفاده شده است. البته در این فرمول برای جامعه هدف تحقیق حاضر ۳۸۰ نفر کافی اعلام شده بود، اما با توجه به اینکه در این پژوهش تلاش شده است که روابط دقیق میان متغیرها برآورد شود شرکت کنندگان بیشتری در تحقیق شرکت داده شده‌اند.

ابزارهای اندازه‌گیری

۱. **مقیاس عزت نفس روزنبرگ**^۱: این ابزار یک مقیاس ده گویه‌ای است که پنج گویه آن مثبت و پنج گویه آن نیز منفی هستند. در این آزمون آزمودنی باید احساس واقعی خود را درباره هر یک

1. Rosenberg Self-Esteem Scale

از گویه‌ها در یکی از چهار گزینه کاملاً مخالفم، مخالفم، موافقم و کاملاً موافقم مشخص نماید. در گویه‌های منفی نمره‌گذاری به صورت معکوس انجام می‌گیرد. جهت نمره‌گذاری این آزمون، امتیاز یک تا چهار در نظر گرفته شده است. ضریب اعتماد (پایایی) این مقیاس به شیوه آلفای کرونباخ در پژوهش حبیبی (۱۳۷۸) ۰/۶۸ به دست آمده است. روایی این آزمون را حبیبی (۱۳۷۸) به وسیله تحلیل عاملی تأیید کرده است. پایایی این ابزار در پژوهش حاضر ۰/۸۴ بوده که نشان دهنده پایایی بالایی است.

۲. پرسشنامه سنجش عملکرد خانواده: این پرسشنامه برای سنجش عملکرد خانواده بر مبنای الگوی مک‌مستر^۱ از سوی اپشتاین و همکارانش تدوین شده است (ثنایی ذاکر، ۱۳۷۹). این الگو خصوصیات ساختاری و تعاملی خانواده را معین می‌سازد. هدف آن سنجیدن عملکرد خانواده است و از شش بعد حل مشکل، ارتباط، ایفای نقش، پاسخدهی عاطفی، درگیری عاطفی و کنترل رفتار تشکیل شده است. لذا پرسشنامه سنجش عملکرد خانواده متناسب با این شش بعد، از شش خرده مقیاس برای سنجیدن آنها به علاوه یک خرده مقیاس هفتم مربوط به عملکرد کلی خانواده تشکیل شده است. در ایران نیز روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه را بهاری (۱۳۷۹) مورد تأیید قرار داده است. در پژوهش حاضر پایایی به دست آمده برای مؤلفه‌های حل مشکل، ارتباط، ایفای نقش، پاسخدهی عاطفی، آمیزش عاطفی و کنترل رفتار به ترتیب ۰/۶۷، ۰/۵۲، ۰/۵۷، ۰/۶۸، ۰/۷۳ و ۰/۸۵ است.

۳. پرسشنامه اضطراب امتحان^۲: این پرسشنامه را ابوالقاسمی، اسدی مقدم، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۵) ساخته‌اند. پرسشنامه اولیه ۹۳ ماده بوده که در مطالعه اصلی به ۲۵ ماده کاهش یافته است و آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهارگزینه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات) پاسخ می‌دهد. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است. کسب نمره بالاتر، نشان دهنده اضطراب بیشتر است. برای سنجش همسانی درونی از آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضریب آلفای ۰/۹۴ گزارش شده است. برای پایایی نیز با استفاده از روش بازآزمایی، ضریب همبستگی میان نمره‌های آزمودنیها در دو نوبت ۰/۷۷ به دست آمده است. پایایی به دست آمده برای این آزمون در این پژوهش ۰/۹۵ است.

1. McMaster

2. Test Anxiety Inventory

یافته‌ها

ابتدا برای شناخت ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌های تحقیق فراوانی شرکت کنندگان در طبقات جنسیتی بر اساس مشخصه‌های آمار توصیفی در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. مشخصات جمعیت شناختی نمونه آزمون

گروه	تعداد	درصد	میانگین سنی	انحراف معیار
دختر	۴۰۸	۵۴/۴	۱۸/۱۶	۱/۶۶
پسر	۳۴۲	۴۵/۶	۱۸/۶۳	۱/۰۹
کل نمونه	۷۵۰	۱۰۰	۱۸/۳۷	۱/۴۰

به منظور بررسی متوسط عملکرد دانش آموزان و پراکندگی نمرات آزمودنی‌ها در هر یک از متغیرهای پژوهش، شاخصهای توصیف آماری (میانگین، انحراف معیار) و همبستگیهای پیرسون محاسبه شده در متغیرهای مورد مطالعه در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخصهای توصیفی و همبستگی پیرسون میان متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	اضطراب امتحان	عزت نفس	حل مسأله	ارتباط	انتخاب نقش	پاسخدهی	درگیری عاطفی	کنترل	عملکرد
اضطراب امتحان	۳۲/۸۹	۱۶/۸۶	۱								
عزت نفس	۲۹/۵۴	۴/۹۷	-۰/۴۹**	۱							
حل مسأله	۹/۶۸	۲/۲۴	۰/۰۳۷	۰/۲۴**	۱						
ارتباط	۱۵/۲۷	۲/۷۲	۰/۰۶۲*	-۰/۱۵**	۰/۵۱**	۱					
انتخاب نقش	۲۰/۲۸	۳/۳۱	۰/۱۰**	-۰/۱۷**	۰/۵۱**	۰/۳۰**	۱				
پاسخدهی	۱۸/۵۴	۴/۰۵	۰/۰۸۶**	-۰/۳۱**	۰/۶۲**	۰/۵۵**	۰/۵۷**	۱			
درگیری عاطفی	۱۷/۷۱	۴/۰۳	۰/۲۵**	-۰/۲۹**	۰/۳۱**	۰/۲۳**	۰/۵۰**	۰/۵۸**	۱		
کنترل	۱۸/۹۵	۳/۷۵	۰/۲۵**	-۰/۳۲**	۰/۴۸**	۰/۲۷**	۰/۶۲**	۰/۵۴**	۰/۵۹**	۱	
عملکرد	۲۶/۳۹	۶/۲۰	۰/۱۵**	-۰/۳۲**	۰/۷۱**	۰/۵۳**	۰/۶۷**	۰/۷۳**	۰/۵۶**	۰/۶۹**	۱

**معناداری در سطح $P < 0.01$ *معناداری در سطح $P < 0.05$

بر اساس اطلاعات جدول شماره ۲، عزت نفس که به عنوان متغیر پیش‌بین در این تحقیق استفاده شده است، رابطه منفی و معنادار با اضطراب دارد. بدین معنی که کسانی که از عزت نفس پایینی برخوردارند، اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند. علاوه بر آن مؤلفه‌های انتخاب نقش، پاسخدهی، درگیری عاطفی، کنترل و عملکرد پرسشنامه عملکرد خانواده رابطه منفی و معنادار با اضطراب دارند. با توجه به اینکه نمرات این آزمون معکوس بوده است اطلاعات به دست آمده نشان می‌دهد که هر چقدر عملکرد خانواده در این مؤلفه‌ها بهتر باشد سبب اضطراب کمتری

می‌شود. در این قسمت برای بررسی ارتباط عزت نفس و عملکرد خانواده دانش آموزان با اضطراب امتحان دانش آموزان از رگرسیون چندگانه بهره گرفته شده است. وجود رابطه میان متغیرهای پیش‌بین یکی از محدودیتهای پژوهشهای توصیفی است که پژوهش حاضر نیز از این امر مستثنی نیست، اما به منظور بررسی استقلال متغیرهای پیش‌بین پیش از انجام تحلیل رگرسیون جداگانه، فرض همخطی بودن چندگانه بررسی شد. نرم افزار، شاخص تحمل و شاخص عامل تورم واریانس را به دست داد. شاخص تحمل متغیرها در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۹۶ و شاخص عامل تورم واریانس در دامنه ۱/۱۸ تا ۱/۸۲ قرار داشت، از این رو می‌توان پذیرفت که متغیرهای پیش‌بین از یکدیگر مستقل هستند و هم خطی بودن چندگانه اتفاق نیفتاده است. علاوه بر آن نمودار طبیعی هم نشان داده که انحراف از طبیعی بودن رخ نداده است.

جدول ۳. رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی اضطراب امتحان براساس عملکرد خانواده و عزت نفس

شاخص										متغیر
P	F	E.S	R ²	R ²	R	P	t	β	B	
۰/۰۰۱	۳۹/۰۵	۱۴/۲۱	۰/۲۸	۰/۲۹	۰/۵۴					مدل
						۰/۰۰۱	-۱۴/۰۹	-۰/۴۷	-۱/۶۰	عزت نفس
						۰/۰۳	-۲/۱۶	-۰/۱۰	-۰/۷۶	حل مسأله
						۰/۱۳	۱/۵۱	۰/۰۶	۰/۳۷	ارتباط
						۰/۸۶	-۰/۱۶	-۰/۰۰۷	-۰/۰۳	انتخاب نقش
						۰/۰۰۱	-۴/۰۳	-۰/۲۱	-۰/۸۷	پاسخدهی
						۰/۰۰۱	۳/۹۷	۰/۱۷	۰/۷۱	درگیری عاطفی
						۰/۰۰۲	۳/۱۸	۰/۱۵	۰/۶۸	کنترل
						۰/۹۷	-۰/۰۳	-۰/۰۰۲	-۰/۰۰۶	عملکرد

پیش‌بینی کننده‌ها: عزت نفس و عملکرد خانواده

متغیر وابسته: اضطراب

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که عزت نفس و مؤلفه‌های عملکرد خانواده (حل مسأله، پاسخدهی، درگیری عاطفی و کنترل) توانایی پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش آموزان را دارد. ضریب همبستگی چندگانه به دست آمده ۰/۵۴ است. ضریب تبیین به دست آمده برابر ۰/۲۹ می‌باشد که بعد از تصحیح، عدد ۰/۲۸ به عنوان ضریب تبیین تصحیح شده به دست آمد که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار می‌باشد. نتایج به دست آمده مشخص کرده است که عزت نفس و عملکرد خانواده ۰/۲۸ از واریانس اضطراب را تبیین می‌کند. به بیان دیگر دانش آموزانی که از عزت نفس بالا و عملکرد مناسب خانواده برخوردارند، اضطراب امتحانی کمتری را تجربه می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مشخص کردن سهم عزت نفس و عملکرد خانواده در تجربه اضطراب امتحان صورت گرفته است. ساراسون^۱ (۱۹۷۵) اضطراب امتحان را نوعی اشتغال به خود^۲ می‌داند که با خود کم انگاری و تردید درباره تواناییهای خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنشهای فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می‌گردد (علی‌محمدی، ۱۳۷۵). نتایج به دست آمده در این پژوهش نشان می‌دهد که عملکرد خانواده در به وجود آمدن اضطراب امتحانی تأثیری معنادار دارد که این نتایج همسو با نتایج تحقیقات هیل و ویگفیلد (۱۹۸۴)، موسوی (۱۳۷۷) و یحیی^۳ و همکاران (۲۰۰۹) می‌باشد. بخشی‌پور رودسری (۱۳۸۰) در مطالعه دیدگاههای مختلف شبکه ارتباط انسانی مطرح می‌کند که نخستین و مستقیم‌ترین شبکه ارتباطی که هر یک از انسانها را احاطه کرده شبکه ارتباطی خانواده است. کیسنر^۴ و کر^۵ (۲۰۰۴) نیز معتقدند که رفتار و هیجانات افراد تابع عوامل مختلفی است که از جمله مهم‌ترین آنها خانواده است. زمانی که عملکرد خانواده در تمامی ابعاد آن مطلوب باشد و خانواده بتواند به صورت منطقی با مشکلات برخورد کند، ارتباط میان اعضای خانواده دارای ضوابط و روشن باشد، اعضای خانواده بتوانند درباره مسائل مهم با یکدیگر مشورت کنند و بدون احساس ترس یا طرد شدگی نظرات خود را مطرح کنند و علاوه بر مسائل مطرح شده از لحاظ عاطفی، فضای خانواده همراه با صمیمیت و احساس تعهد باشد، خانواده مسئولیت تأمین نیازهای عاطفی اعضا را برعهده می‌گیرد و پاسخگوی احساسات آنها می‌شود. در بعد درگیری عاطفی نیز باید به جای فقدان مشارکت، مشارکت عاری از عاطفه یا مشارکت بیش از حد، مشارکت عاطفی از نوع همدلانه وجود داشته باشد و مشارکت بر اساس درک واقعی اعضای خانواده از نیازهای یکدیگر صورت گیرد و به پاسخهایی بینجامد که این نیازها را برآورده سازد. در بعد کنترل رفتار نیز باید به جای اعمال کنترل مستبدانه و یا استفاده از روش سهل‌گیر به صورتی که اعضا نسبت به رفتار خود در قبال خانواده به هیچ عنوان پاسخگو نباشند از کنترل انعطاف پذیر استفاده کنند (کیسنر و کر، ۲۰۰۴). چنین خانواده منسجمی فرزندان تربیت خواهد کرد که بتوانند به خوبی شرایط را تحلیل کنند و از میزان تواناییهای خود مطلع باشند. همچنین فرزندان این خانواده‌ها می‌دانند که

1. Sarason
2. Self-Preoccupation
3. Yahaya
4. Kiesner
5. Kerr

والدینشان انتظارات بیش از حد توان کودکانشان از آنها ندارند. این امر نیز مانع از تجربه اضطراب فراوان در فرزندان می‌شود. به همین دلیل فرزندان خانواده‌های دارای عملکرد مناسب می‌توانند به خوبی در سختیها و شرایط استرس آور مثل امتحان، اضطراب خود را کنترل کنند و سطح پایینی از اضطراب را تجربه کنند.

از دیگر اهداف پژوهش حاضر بررسی رابطه عزت نفس و اضطراب امتحان بود که نتایج رگرسیون همزمان نشان داد که عزت نفس توانایی پیش‌بینی اضطراب امتحان را دارد. این یافته با نتایج تحقیقات ماکسول^۱ (۱۹۹۲)، مولیس و مولیس (۱۹۹۷) و استاین (۱۹۸۸) همسوست. مطالعات در سالهای پیشین نشانگر این واقعیت است که عزت نفس یک عامل روانشناختی مهم و اثر گذار بر سلامت روانشناختی است. با افزایش عزت نفس در فرد احساس توانمندی ایجاد می‌شود و تغییرات مثبتی همچون کاهش اضطراب، پیشرفت تحصیلی، افزایش اعتماد به نفس و تلاش برای کسب موفقیت به صورت پایدار در فرد به وجود می‌آید (من^۲، هاسمن^۳، چالما^۴ و وریس^۵، ۲۰۰۴). با توجه به مطالب مطرح شده و بعضی مطالعاتی که رابطه علت و معلولی میان عزت نفس پایین و مشکلات روانشناختی مانند اضطراب را مطرح کرده اند (فلای^۶، آلد^۷ و اردوی^۸، ۲۰۰۱) نتایج به دست آمده در این پژوهش دور از انتظار و تعجب بر انگیز نیست. یکی از دلایل اصلی در اضطراب امتحان اعتماد به نفس پایین و افکار منفی است (جمعه پور، ۱۳۸۷). باتوجه به اینکه عزت نفس قضاوتی است که فرد نسبت به ارزش خود دارد (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۲) وقتی که این قضاوت مثبت باشد سبب می‌شود که فرد از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار شود و این امر خود به خود کاهش اضطراب امتحان را در پی خواهد داشت. عامل دیگری که در اضطراب امتحان مطرح شده است افکار منفی است. عزت نفس به گفته کوپراسمیت (۱۹۶۷) عاملی است که می‌تواند درک و تفسیر و واکنشهای هیجانی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. وقتی که عزت نفس در افراد پایین باشد افکار منفی بیشتری وجود خواهد داشت و این افکار منفی قبل و در حین امتحان سبب اضطراب بیشتری خواهد شد. در پایان می‌توان نتیجه‌گیری کرد که عامل عزت نفس و عملکرد خانواده در پیش‌بینی اضطراب امتحان نقش دارند. این پژوهش نیز مانند سایر تحقیقات

1. Maxwell
2. Mann
3. Hosman
4. Schaalma
5. Vries
6. Flay
7. Allred
8. Ordway

انجام گرفته دارای محدودیتهایی بوده از جمله اینکه این تحقیق فقط روی دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی انجام گرفته است، از این رو در مورد تعمیم دادن این یافته‌ها به سالهای پایین‌تر نمی‌توان نظر قاطعی داد. علاوه بر آن با توجه به اینکه زمان اجرای پژوهش مقارن با کنکور بود، احتمالاً آزمودنیها اضطراب بیشتری را در امتحانات تجربه می‌کردند. با توجه به اینکه تاثیر مثبت آموزش والدین و معلمان در ارتقای عزت نفس و عملکرد بهتر خانواده در تحقیقات گذشته اثبات شده است (اودا^۱ و آبراهام^۲، ۲۰۰۰) پیشنهاد می‌شود که با برگزاری دوره‌های آموزشی برای والدین فرزندان دارای اضطراب امتحان در اکتساب آرامش و پیشرفت تحصیلی به این کودکان کمک شود. همچنین والدین می‌توانند با ایجاد جوی پذیرا و حمایت کننده، موجبات افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب امتحان را در دانش‌آموزان فراهم آورند.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ اسدی مقدم، عزیزه؛ نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین. (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش آموزان پایه سوم دوره راهنمایی تحصیلی اهواز. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، (۳ و ۴)، ۶۱-۷۳.
- استریت، ادی. (۱۹۸۵). *مشاوره خانواده، نظریه و عمل در نگرش سیستمی*، (ترجمه مصطفی تبریزی و علی علوی نیا، ۱۳۷۹). تهران: انتشارات فراوان.
- بخشی پور رودسری، عباس. (۱۳۸۰). خانواده به عنوان یک سیستم تعاملی. *پیام مشاور*، دوره ششم، ۶-۲۲.
- بهراری، فرشاد. (۱۳۷۹). *ارزیابی و مقایسه کارایی خانواده بین زوج‌های غیر طلاق و زوجهای طلاق مرجوعی به بخش روانپزشکی سازمان پزشکی قانونی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه تربیت معلم.
- پیکرستان، عباسعلی. (۱۳۸۰). *بررسی عملکرد خانواده‌های دارای دختر نوجوان فراری و خانواده‌های دارای دختر نوجوان عادی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.
- تشکر، بهرام. (۱۳۷۷). *بررسی رابطه نگرش‌های فرزندپروری، الگوی شخصیتی A کمال گرایی و جزم گرایی والدین با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر سوم راهنمایی شهرستان آباد*. پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- ثانی ذاکر، باقر. (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- جمعه پور، احمد. (۱۳۸۷). *رهایی از اضطراب امتحان*. مشهد: انتشارات فرا انگیزش.
- حبیبی، رامین. (۱۳۷۸). *نقش حرمت خود در رفتار کمک خواهی و فعالیت‌های مرتبط با پیشرفت تحصیلی نوجوانان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- حقیقی، جمال؛ مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز و زندی دره غربی، تاج محمد. (۱۳۷۹). *رابطه سلسله مراتب نیازهای مازلو با اضطراب آموزشی و عملکرد تحصیلی با کنترل وضعیت اجتماعی - اقتصادی*. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی*، ۷ (۱ و ۲)، ۱۰۳-۱۲۶.
- سادوک، بنیامین و سادوک، ویرجینیا. (۲۰۰۰). *خلاصه روانپزشکی، جلد دوم*، (ترجمه نصرت الله پور افکاری، ۱۳۸۸). تهران: انتشارات شهر آب.
- علی محمدی، حسین. (۱۳۷۵). *بررسی رابطه اضطراب امتحان، درون گرایی، برون گرایی دانش آموزان، تحصیلات و شغل والدین با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم راهنمایی*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز.
- غفاری، ابوالفضل و ارفع بلوچی، فاطمه. (۱۳۹۰). *رابطه انگیزش پیشرفت و خود پنداره تحصیلی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی مشهد*. *مجله پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره*، ۱ (۲)، ۱۲۱-۱۳۶.
- موسوی شوشتری، مژگان. (۱۳۷۷). *بررسی رابطه جو عاطفی خانواده با سازگاری فردی، اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پایه سوم مدارس راهنمایی شهر اهواز*. شورای تحقیقات اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان.

- Alderfer, M.A., Fiese, B.H., Gold, J.I., Cutuli, J.J., Holmbeck, G.N., Goldbeck, L., ... Patterson, J. (2008). Evidence-based assessment in pediatric psychology: Family measures. *Journal of Pediatric Psychology*, 33(9), 1046-1061.
- Cooper Smith, S. (1967). *Measures attitudes toward self in multiple contexts*. Stanley Press.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Flay, B.R., Allred, C. G., & Ordway, N. (2001). Effects of the positive action program on achievement and discipline: Two matched-control comparisons. *Prevention Science*, 2, 71-89.
- Hill, K. T. & Wigfield, A. (1984). Test anxiety: A major educational problem and what can be done about it. *The Elementary School Journal*, 85(1), 105-126.
- Kiesner, J., & Kerr, M. (2004). Families, peers, and contexts as multiple determinants of adolescent problem behavior. *Journal of Adolescence*, 27, 493-495.
- Mann, M., Hosman, C.M., Schaalma, H.P., & deVries, N.K. (2004). Self-esteem in a broad spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Maxwell, B. E. (1992). Hostility, depression and self-esteem among troubled and homeless adolescents in crisis. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(2), 139-150.
- Mullis, A.K., & Mullis, R.L. (1997). Vocational interests of adolescents: Relationships between self-esteem and locus of control. *Psychological Reports*, 81(3 Pt 2), 1363-1371.
- Murris, P., de Jong, P., & Engelen, S. (2004). Relationships between neuroticism, attention control, and anxiety disorders symptoms in non-clinical children. *Personality and Individual Differences Journal*, 37(4), 789-797.
- O'Dea, J.A., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 43-57.
- Peleg-Popko, P. (2004). Differentiation and test anxiety in adolescents. *Journal of adolescence*, 27, 645-662.
- Rezazadeh, M., & Tavakoli, M. (2009). Investigating the relationship among test anxiety, gender, academic achievement and years of study: A case of Iranian EFL university student. *International Journal of English Language Teaching*, 2(4), 68-74.
- Shek, D.T.L. (1998). A longitudinal study of Hong Kong adolescents' and parents' perceptions of family functioning and well-being. *Journal of Genetic Psychology*, 159(4), 53-67.
- Silburn, S., Zubrick, S., De Maio, J.A., Shepherd, C., & Griffin, J. (2006). *The Western Australian Aboriginal Child Health Survey: Strengthening the capacity of Aboriginal children, families and communities*. Perth: Curtin University of Technology and Telethon Institute for Child Health Research.
- Smith, E.E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., & Loftus, G. (2002). *Atkinson and Hilgard's introduction to psychology* (14th ed.). New York: Wadsworth Publication.

- Stein, K. (1988). *Structure of the self and stability of self-esteem*. Michigan: University of Michigan Press.
- Wittchen, H. U. (2002). Generalized anxiety disorder: Prevalence, burden, and cost to society. *Depression and Anxiety*, 16, 162–171.
- Yahaya , A., Ramli , J., Hashim, S., Ibrahim, M. A., Rahman, R .R. A., & Yahaya, N. (2009). Discipline problems among secondary school students in Johor Bahru, Malaysia. *European Journal of Social Sciences*, 11(4), 659-675.