

تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۱۰/۱۶

تاریخ تصویب مقاله: ۹۳/۹/۱۶

رابطه ویژگی‌های شخصیتی و منبع کنترل با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر بیرجند

ناصر احمدیان *

چکیده

اضطراب امتحان، نوعی اضطراب وابسته به موقعیت است که می‌تواند موجب افت چشم‌گیر توانایی افراد در موقعیت سنجش یا امتحان گردد. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و منبع کنترل بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوم و سوم دبیرستانی در شهر بیرجند انجام شد. روش تحقیق این پژوهش، از نوع همبستگی بوده و آزمودنی‌های این پژوهش شامل ۳۱۴ دانش‌آموز پسر و دختر (۱۳۴ پسر و ۱۸۰ دختر) در پایه‌های دوم و سوم دبیرستان‌های شهر بیرجند در سال تحصیلی ۸۹-۹۰ بودند که از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند. در جمع‌آوری داده‌های پژوهش، از مقیاس اضطراب امتحان ساراسون، مقیاس منبع کنترل راتر و مقیاس شخصیت آیزنک استفاده شد و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون، آزمون کای دو، تحلیل مسیر و رگرسیون استفاده گردید. براساس یافته‌های پژوهش، بین اضطراب امتحان و برون‌گرایی، رابطه منفی و معنادار ($r = -$

* معاون پرورشی و تربیت بدنی استان خراسان جنوبی شهرستان سربیشه Email: naahmadian56@yahoo.com

و بین اضطراب امتحان با روان آزرده‌گرایی ($p = 0/01$ و $r = 0/37$) و روان گسسته‌گرایی ($p = 0/02$ و $r = 0/13$)، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. منبع کنترل و اضطراب امتحان نیز رابطه مثبت و معنادار داشتند ($p < 0/001$ و $r = 0/20$). چنین به نظر می‌رسد که دانش‌آموزان برون‌گرا، روان‌آزرده‌گرا و دارای منبع کنترل بیرونی، اضطراب امتحان بیشتری را تجربه می‌کنند و علت شکست‌های خود را به عوامل درونی، همچون ناتوانی و کم استعدادی استناد می‌دهند.

واژه‌های کلیدی: اضطراب امتحان، شخصیت، منبع کنترل، درون‌گرایی - برون‌گرایی، روان‌آزرده‌گرایی، روان‌گسسته‌گرایی.

مقدمه

یکی از گسترده‌ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه اخیر، اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن بوده‌است. بررسی‌های اخیر نشان داده‌اند که اختلالات اضطرابی واجد بیشترین فراوانی در سطح کل جمعیت هستند که یکی از اشکال این اختلالات «اضطراب امتحان»^۱ است. اضطراب امتحان شامل تجربیات و احساسات ناخوشایند عاطفی و نگرانی یا تشویش در موقعیت‌هایی است که فرد احساس می‌کند عملکرد وی مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد. هم‌چنین اضطراب امتحان به حالتی اشاره دارد که فرد را درباره توانایی‌هایش در انجام یک وظیفه دچار ترس می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند موقعیت امتحان است (چراغیان، فریدونی‌مقدم، براز پردنجانی و باورصاد، ۱۳۸۷). مک دونالد^۲ معتقد است که اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان و دانشجویان معمول می‌باشد و به عنوان یک مشکل جدی تلقی می‌گردد (معدلی و غضنفری‌حسام‌آبادی، ۱۳۸۴). هر فردی در برخورد با امتحان، اضطراب و تنش روانی خاصی را بروز می‌دهد. بنابراین، هراس از امتحان تنها مخصوص قشر دانش‌آموز و دانشجو نیست، این اضطراب در همه افراد وجود دارد و کمتر کسی است که در هنگام امتحان از

^۱- Test anxiety

^۲- Mac donald

تشویش در امان باشد؛ لذا نباید آن را امری غیر طبیعی به حساب آورد. وجود اضطراب در حال امتحان و قبل از آن به خودی خود عادی و طبیعی است، اما آنچه مهم است شدت هیجان یا اضطراب فوق العاده‌ای است که دامنگیر بعضی از افراد می‌شود. ذهن دانش‌آموزی که دچار اضطراب شدید است، دچار فراموشی‌های زودگذر و خطای ادراک می‌شود (ملک محمودی الیگودرزی، ۱۳۸۶). احدی و بنی جمالی (۱۳۷۲) بیان می‌کنند که افرادی که بیش از اندازه دچار اضطراب می‌شوند، مستعد ابتلا به بیماری هستند و این اضطراب در نهایت سلامت شخصیت و تعادل روان آنها را مختل می‌سازد (احدی، ۱۳۷۳). وقتی که فرد درباره کارایی و توانایی ذهنی خود در موقعیت امتحان، دچار نگرانی و تشویش شود، این احساس موجب کاهش و افت عملکرد او می‌شود. اضطراب به عنوان یکی از مهمترین مسائلی که با آن روبرو هستیم، باعث شده‌است که سازگاری‌های فرد به خطر بیفتد و انرژی زیادی را برای تعادل مصرف کند (میرسمعی و ابراهیمی قوام، ۱۳۸۷). اضطراب امتحان با شخصیت و اعتماد به نفس دانش‌آموزان نیز ارتباط دارد؛ به طوری که در دانش‌آموزان درون‌گرا و دانش‌آموزان با اعتماد به نفس کم، شایع‌تر است (لشکری پور، بخشانی، سلیمانی، ۱۳۸۶). به طور کلی از آن رو که اضطراب، توان بالفعل دانشجویان را یا به حداقل می‌رساند و یا گاهی کاملاً از بین می‌برد؛ در آنان باور شکست‌پذیری ایجاد می‌کند و آنان را به انتقاد از خود وا می‌دارد و همچنین به دلیل آنکه اضطراب آنان را کاملاً در برمی‌گیرد؛ قدرت تمرکز خود را از دست می‌دهند و اغلب نمی‌توانند به درستی از دستورالعمل‌های ابتدای آزمون تبعیت کنند، بنابراین اطلاعات واضح و آشکار را یا نادیده می‌گیرند و یا اشتباه می‌فهمند (میکنبام و باتلر، ۱۹۷۸). دانش‌آموزانی که دارای نمرات بالای اضطراب امتحان هستند، تنها با دیدن چند سؤال اول، در مورد کل امتحان قضاوت عجولانه‌ای دارند؛ در حالی که دانش‌آموزان دارای نمرات پایین اضطراب امتحان، قضاوت را تا آخر امتحان به تعویق می‌اندازند (موسوی، حق‌شناس، علیشاهی و نجمی، ۱۳۸۷). اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده آموزشی متداول، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی و حتی عملکرد آتی میلیونها دانش‌آموز و دانشجو دارد (اکبری بورنگ و امین یزدی، ۱۳۸۸).

اضطراب امتحان، از مسائل شایع در بین افراد، بخصوص دانش‌آموزان است. این اضطراب به شکل‌های گوناگون در افراد جلوه می‌کند. بالا رفتن ضربان قلب، سردی انگشتان و افت فشار خون از عوارض فیزیکی و ظاهری اضطراب امتحان است (معدلی و غضنفری حسام‌آبادی، ۱۳۸۴). از طرفی شاید بتوان شخصیت^۱ را اساسی‌ترین موضوع علم روانشناسی دانست؛ زیرا محورهای اساسی بحث شخصیت در زمینه‌هایی مانند: یادگیری، انگیزه، ادراک، تفکر، احساسات و عواطف است. مفهوم اصلی و اولیه شخصیت، تصویر صوری و اجتماعی است و براساس نقشی که فرد در جامعه بازی می‌کند، ترسیم می‌شود؛ یعنی در واقع فرد به اجتماع خود شخصیتی ارائه می‌دهد که جامعه براساس آن، او را ارزیابی می‌کند (حقیقی، زارعی، شکرکن و سهنی‌بیلاق، ۱۳۸۳). در کاهش و یا بروز اضطراب امتحان، عوامل متعددی همچون ویژگی‌های شخصیتی^۲ می‌تواند مؤثر باشد. عوامل شخصیتی همچون درون‌گرایی - برون‌گرایی^۳ و باثباتی - بی‌ثباتی (روان‌رنجورخویی)^۴ می‌توانند به‌عنوان مؤلفه‌های تشکیل دهنده شخصیت، بر شدت اضطراب و اضطراب امتحان و مکانیزم‌های سازشی در مواجهه با منابع تنش‌زا و اضطراب‌آور اثر گذار باشند (خسروی و بیگدلی، ۱۳۸۷). منبع کنترل^۵ نیز خصیصه‌ای شخصیتی است که ابتدا توسط (روترو، ۱۹۶۶)، در راستای تئوری یادگیری اجتماعی مطرح شد. روترو، منبع کنترل را عبارت از انتظار کلی فرد از نتایج یک رویداد تعریف می‌کند که یا در درون و یا در فراسوی (بیرون) کنترل و فهم شخصی وی وجود دارد. از یک سو، افراد با خصیصه شخصیتی منبع کنترل بیرونی، رویدادها را ورای کنترل خود ادراک می‌کنند و نتایج و برایندهای رویداد را به شانس، بخت یا تحت کنترل دیگران نیرومند نسبت می‌دهند و یا معتقدند که رویدادها به دلیل پیچیدگی‌های زیاد در محیط، غیر قابل پیش‌بینی هستند. افراد با خصیصه شخصیتی منبع کنترل

¹- personality

²- Personality factors

³- Extravertion and introversion

⁴- Neurotics

⁵- Locus of control

⁶- Rotter

درونی، براین باور هستند که رویدادها، به رفتار و خصیصه نسبتاً دائماً بستگی دارند. چنین افرادی باور دارند که می‌توانند از طریق پاداش‌ها، توانایی‌ها، مهارت‌ها و خصیصه‌هایشان بر نتایج، اثر بگذارند (مسعودنیا، ۱۳۸۶). پژوهش‌ها نشان دهنده آن است که افراد با منبع کنترل بیرونی، نسبت به افراد درونی بیشتر دچار اختلالات روانی می‌شوند؛ بعنوان مثال فارس^۱ (۱۹۷۶ و ۱۹۷۸) گزارش کرده‌است که افراد دارای مکان کنترل بیرونی دارای درجه بالاتری از اضطراب و افسردگی بوده و از نظر عزت نفس نسبت به گروه مقابل کمتر با برجسب‌های روانپزشکی طبقه‌بندی می‌شوند (نوفرستی، طالبیان‌شریف، ۱۳۸۱). از آنجا که پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با منبع کنترل درونی، بهتر از اشخاص با منبع کنترل بیرونی به مقابله با رویدادهای استرس‌زا می‌پردازند و یا با آنها سازگار می‌شوند (بنسون و دیتز، ۱۹۹۲)، پس منبع کنترل افراد بسته به اینکه درونی یا بیرونی باشد؛ می‌تواند بر اضطراب امتحان تأثیر داشته باشد. از آنجایی که اضطراب امتحان یک پدیده جهانی و انبوه نوشته‌ها و پژوهش‌های انجام شده در ۵۰ سال اخیر، بیانگر اهمیت و توجه خاص کشورهای مختلف به این پدیده است و نیز در سلامت روانی و آموزشی نقش مخرب و باز دارنده‌ای دارد؛ ما در این پژوهش اهداف زیر را دنبال می‌کنیم.

۱- بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان

۲- بررسی رابطه منبع کنترل با اضطراب امتحان دانش‌آموزان

۳- بررسی منبع کنترل به‌عنوان میانجی‌گر بین ویژگی‌های شخصیتی و اضطراب امتحان

دانش‌آموزان

۴- بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و منبع کنترل با اضطراب امتحان دانش‌آموزان

¹- Phares

روش تحقیق

روش تحقیق این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دوم و سوم دبیرستانی شهر بیرجند ۴۴۶۰ نفر (۲۶۴۰ نفر دختر - ۱۸۲۰ نفر پسر) که در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ مشغول به تحصیل بودند، می‌باشد. تعداد ۳۵۴ نفر (حجم نمونه: ۲۱۰ نفر دانش‌آموز دختر و ۱۴۴ نفر دانش‌آموز پسر)، طبق جدول مورگان، جهت پژوهش مورد نیاز بود. اما تعداد نمونه آماری که مورد پژوهش قرار گرفت، ۳۱۴ دانش‌آموز (۱۳۴ پسر و ۱۸۰ دختر) در پایه‌های دوم و سوم دبیرستان بودند. روش نمونه‌گیری در این مطالعه به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود.

ابزارهای اندازه‌گیری این تحقیق عبارت بودند از:

۱) پرسشنامه منبع کنترل

این پرسشنامه که برای سنجش منبع کنترل کاربرد دارد، در سال ۱۹۶۶، توسط «راتر» برای سنجش انتظارات افراد درباره منبع کنترل تدوین و طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده است که هر ماده دارای یک جفت سؤال (الف و ب) می‌باشد. این آزمون ارتباطی با هوش و جنسیت ندارد و برای سنجش منبع کنترل در بزرگسالان یکی از پر استفاده‌ترین آزمون‌ها است (کاکاوند، ۱۳۸۱). ۲۳ ماده، جنبه‌های درونی و بیرونی منبع کنترل را می‌سنجد و ۶ ماده دیگر، برای پوشیده نگه داشتن منظور آزمون طرح شده است. آزمودنی، یکی از جملات الف یا ب را بایستی انتخاب کند. یکی از دو جمله هر ماده مربوط به کنترل بیرونی و دیگری مربوط به کنترل درونی می‌باشد. افرادی که نمره ۹ یا بیشتر بگیرند، واجد منبع کنترل بیرونی و افرادی که نمره کمتر از ۹ بگیرند، دارای منبع کنترل درونی خواهند بود.

ضریب روایی این مقیاس در نمونه‌های ایرانی با روش کودر-ریچاردسون^۱، ۰/۷ بوده است (ابراهیمی قوام، ۱۳۷۰). متوسط ضرایب پایایی این مقیاس با روش‌های تنصیف^۲ و کودر ریچاردسون در بسیاری از پژوهش‌ها بیشتر از ۰/۷ بوده است (بیابانگرد، ۱۳۷۰). غضنفری (۱۳۷۱) مقدار ضریب پایایی را برای نمونه‌های ایرانی با روش کودر ریچاردسون ۰/۷ به دست آورده است. ابراهیمی قوام (۱۳۷۰) پایایی پرسشنامه منبع کنترل راتر را در نمونه دانش‌آموزان با روش باز آزمایی مجدد ۰/۷۳ به دست آورده است (مؤفق، ۱۳۷۵).

۲) پرسشنامه شخصیتی آیزنک بزرگسالان^۳

آیزنک، فعالیت در زمینه آزمون‌سازی را از سال ۱۹۷۴ آغاز کرد و در ابتدا به دو مؤلفه اساسی برون‌گرایی و روان‌آزرده‌گرایی در سنجش شخصیت توجه داشت. وی در سال‌های بعد، تغییراتی در آزمون‌های خود داده و دو مؤلفه روان‌گسسته‌گرایی و دروغ‌پردازی را نیز وارد پرسشنامه خود کرده است. فرم‌های متفاوتی از پرسشنامه شخصیتی آیزنک وجود دارد؛ از جمله فرم کودکان و نوجوانان و فرم تجدید نظر شده بزرگسالان. پرسشنامه شخصیتی آیزنک که یک پرسشنامه خودارزیابی شخصیتی شامل ۹۰ عبارت و برای سن ۱۶ سال به بالا است، چهار مؤلفه برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی (روان‌آزرده‌گرایی)، روان‌پریشی‌گرایی (روان‌گسسته‌گرایی) و دروغ‌پردازی^۴ را می‌سنجد.

برای هریک از مواد پرسشنامه دو گزینه (بلی) و (خیر) وجود دارد. در بعضی ماده‌ها گزینه (بلی) نمره یک و (خیر) نمره صفر دارد، در باقی ماده‌ها، نمره گزینه‌ها بر عکس است. هریک از مؤلفه‌های برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی، روان‌پریشی‌گرایی و دروغ‌پردازی به ترتیب ۲۱ و ۲۳ و

^۱- Kuder-richardson

^۲- Split-half method

^۳- Eysenck personality questionnaire

^۴- Lie

۲۵ و ۲۱ عبارت دارند. برای هر ماده با علامت + (بلی) (۱) نمره و (خیر) (۰) نمره و برای هر ماده با علامت - (بلی) (۰ نمره) و (خیر) (۱) نمره دارد.

افرادی که در مؤلفه برون‌گرایی، نمره بالایی می‌آورند؛ به‌عنوان برون‌گرایان و افرادی که نمره کمی می‌آورند؛ درون‌گرایان می‌باشند. افرادی که در مؤلفه روان‌رنجورخویی نمره زیادی می‌آورند؛ نورووتیک و افرادی که نمره کمی می‌آورند؛ در ثبات هیجانی هستند.

بنا به کلید پرسشنامه آیزنک، افرادی که نمره مؤلفه برون‌گرایی در حد واسط کمترین نمره برون‌گرایی و بیشترین نمره درون‌گرایی و نمره روان‌رنجورخویی حد واسط کمترین نمره نورووتیک و بالاترین نمره ثبات هیجانی هستند از نظر شخصیتی در ردیف نرمال قرار می‌گیرند.

همسانی درونی مقیاس‌های پرسشنامه کاملاً رضایت بخش است. ضرایب آلفای کرونباخ برای مؤلفه برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی و دروغ‌پردازی از ۰/۷۹ تا ۰/۸۵ و برای مؤلفه روان‌پریشی‌گرایی از ۰/۶۸ تا ۰/۷۴ است. پایایی پرسشنامه از طریق آزمون - باز آزمون در فاصله یک ماه برای افراد عادی در مؤلفه‌های برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی و دروغ‌پردازی از ۰/۸ تا ۰/۹ و برای مؤلفه روان‌پریشی‌گرایی از ۰/۷۱ تا ۰/۸۳ است.

۳) پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون^۲

مقیاس اضطراب امتحان ساراسون مقیاسی است که توسط آی. جی. ساراسون^۳ در سال ۱۹۵۸ ساخته شده و در سال ۱۹۸۰ مورد تجدید نظر قرار گرفته‌است. این مقیاس، کاربرد و استفاده بسیار زیادی دارد؛ زیرا از دقت و اعتبار خوبی برخوردار است و از طرفی اجراء و نمره‌گذاری آن راحت می‌باشد. این پرسشنامه که دارای ۳۷ ماده است؛ یک پرسشنامه کوتاه محسوب می‌شود که آزمودنی باید به هر ماده به صورت (درست) و یا (غلط) پاسخ بگوید و

^۱- Test – retest

^۲- Sarason test anxiety questionnaire

^۳- Sarason

بدین ترتیب می‌توان براساس یک شیوه (خودگزارش‌دهی) به حالات روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد، در جریان امتحان، قبل و بعد از آن، دست یافت.

نمره‌گذاری مقیاس اضطراب امتحان بسیار ساده است. در این مقیاس تعداد ماده‌هایی که آزمودنی به آن‌ها پاسخ (درست) داده‌است، نمره اضطراب وی را تشکیل می‌دهد. بنابراین دامنه نمرات بین ۰ تا ۳۷ خواهد بود. اگر نمره به دست آمده ۱۲ یا کمتر از ۱۲ باشد، اضطراب امتحان فرد در دامنه پایین (خفیف) قرار می‌گیرد. چنانچه نمره فرد در این حد است نیازی به اینکه برای درمان اضطراب امتحان اقدام جدی بکند، ندارد. نمره ۱۲ تا ۲۰ حاکی از آن است که اضطراب امتحان از حد متوسطی برخوردار است و هر نمره‌ای بالاتر از ۲۰ به معنای اضطراب امتحان بالا (شدید) است. معمولاً افرادی که نمراتشان از ۱۵ بیشتر است، فشار و ناراحتی قابل توجهی را در ارتباط با امتحان تحمل می‌کنند.

ضرایب پایایی بازآزمایی مقیاس اضطراب در فواصل چند هفته، بیش از ۸۰ درصد بوده‌است. واگامن^۱، کورمایر^۲ (۱۹۷۶) نیز ضریب پایایی بازآزمایی را برای مقیاس اضطراب امتحان ۸۷ درصد گزارش کرده‌اند.

روایی و پایایی پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش قبلاً سنجیده شده که پایایی بازآزمایی ۰/۸۸ و همسانی درونی ۰/۹۵ و روایی معیار برابر ۰/۷۲ به دست آمده که در مجموع قابل قبول می‌باشد (چراغیان، فریدونی‌مقدم، براز پردنجانی و باورصاد، ۱۳۸۷).

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (جداول فراوانی، نمودار، میانگین، انحراف معیار، خطای استاندارد برآورد) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون، آزمون کای دو، تحلیل مسیر و رگرسیون) استفاده گردید.

^۱- Wagaman

^۲- Cormier

یافته‌ها

در این مطالعه، ۳۱۴ دانش‌آموز (۱۳۴ پسر و ۱۸۰ دختر) مورد پژوهش قرار گرفتند. از این تعداد بیشترین فراوانی به دانش‌آموزان ۱۶ سال (۵۸/۷٪) و کمترین فراوانی مربوط به دانش‌آموزان ۱۸ سال (۹/۲٪) تعلق داشت. ۶۷/۲٪ دانش‌آموزان در پایه دوم و ۳۲/۸٪ در پایه سوم مشغول به تحصیل بودند. ۱۰/۲٪ دانش‌آموزان دارای اضطراب خفیف و ۴۵/۲٪ دارای اضطراب متوسط و ۴۴/۶٪ آن‌ها اضطراب شدید داشتند. علاوه بر آن ۴۰/۱٪ دانش‌آموزان دارای منبع کنترل درونی و ۵۹/۹٪ دانش‌آموزان منبع کنترل بیرونی بودند. میانگین اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر با (۲۰/۸۵) نسبت به دانش‌آموزان پسر با (۱۸/۳۲) بیشتر بود و از نظر آماری تفاوت معنی‌داری بین میانگین اضطراب امتحان آن‌ها مشاهده گردید.

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب جنس

جنس	فراوانی	درصد
مذکر	۱۳۴	۴۲/۷
مؤنث	۱۸۰	۵۷/۳
جمع کل	۳۱۴	۱۰۰

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب سن

سن	فراوانی	درصد
۱۶ سال	۱۸۴	۵۸/۷
۱۷ سال	۱۰۱	۳۲/۲
۱۸ سال	۲۹	۹/۲
جمع کل	۳۱۴	۱۰۰

جدول شماره ۳: توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب پایه تحصیلی

پایه تحصیلی	فراوانی	درصد
دوم	۲۱۱	۶۷/۲
سوم	۱۰۳	۳۲/۸
جمع کل	۳۱۴	۱۰۰

جدول شماره ۴: توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب میزان اضطراب امتحان

میزان اضطراب امتحان	فراوانی	درصد
خفیف	۳۲	۱۰/۲
متوسط	۱۴۲	۴۵/۲
شدید	۱۴۰	۴۴/۶
جمع کل	۳۱۴	۱۰۰

جدول شماره ۵: توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب منبع کنترل

منبع کنترل	فراوانی	درصد
کنترل درونی	۱۲۶	۴۰/۱
کنترل بیرونی	۱۸۸	۵۹/۹
جمع کل	۳۱۴	۱۰۰

جدول شماره ۶: مقایسه میانگین اضطراب امتحان در افراد مذکر و مؤنث مورد مطالعه

جنس	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
مذکر	۱۳۴	۱۸/۳۲	۴/۸۲
مؤنث	۱۸۰	۲۰/۸۵	۵/۶۵

$$t=۴/۱۸$$

$$df=۳۱۲$$

$$p<۰/۰۰۱$$

تحلیل داده‌های آماری بر اساس ضریب همبستگی پیرسون در متغیرهای اضطراب امتحان و ویژگی‌های شخصیتی (درون‌گرایی - برون‌گرایی، روان‌آزرده‌گرایی، روان‌گسسته‌گرایی و دروغ‌پردازی)، اضطراب امتحان و منبع کنترل را جدول شماره ۷ در میان دانش آموزان نشان می‌دهد.

با توجه به جدول شماره ۷، بین اضطراب امتحان با ویژگی برون‌گرایی، رابطه منفی و معنی‌دار ($p=۰/۰۱$) و با ویژگی‌های روان‌آزرده‌گرایی و روان‌گسسته‌گرایی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (به ترتیب $p<۰/۰۰۱$ و $p=۰/۰۲$). ولی بین اضطراب امتحان با ویژگی

دروغ‌پردازی رابطه معنی‌داری مشاهده نشد ($p=0/06$). با توجه به جدول همچنین می‌توان گفت که بین منبع کنترل و اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($p<0/001$).

جدول شماره ۷: رابطه ویژگی‌های شخصیتی، منبع کنترل با اضطراب امتحان دانش‌آموزان

منبع کنترل	دروغ‌پردازی	روان‌گسسته‌گرایی	روان‌آزرده‌گرایی	برون‌گرایی	
$r=0/20$ $p<0/001$	$r=-0/11$ $p=0/06$	$r=0/13$ $p=0/02$	$r=0/37$ $p<0/001$	$r=-0/14$ $p=0/01$	اضطراب امتحان

جدول شماره ۸: رابطه ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان

انحراف استاندارد	ضریب تبیین تعدیل شده	ضریب تبیین	ضریب همبستگی	متغیر
۵/۰۸	۰/۱۳	۰/۱۳	۰/۳۷	روان‌آزرده‌گرایی
۵/۰۳	۰/۱۵	۰/۱۵	۰/۳۹	برون‌گرایی

به منظور پیش‌بینی اضطراب امتحان (متغیر ملاک) از روی ویژگی‌های شخصیتی (متغیر پیش‌بین) از آزمون رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده شد. نتیجه آزمون مذکور نشان داد: در قدم اول ویژگی روان‌آزرده‌گرایی وارد معادله گردید، متغیر مذکور به تنهایی می‌تواند حدود ۱۳٪ متغیر اضطراب امتحان را تبیین کند و در قدم دوم ویژگی برون‌گرایی وارد معادله گردید و با توجه به جدول فوق این متغیر می‌تواند ضریب تبیین را از ۱۳٪ به ۱۵٪ افزایش دهد. به

عبارتی ویژگی‌های روان‌آزرده‌گرایی و برون‌گرایی با هم می‌توانند حدود ۱۵٪ متغیر اضطراب امتحان را تبیین کنند و بقیه متغیرها از معادله حذف شدند.

جدول شماره ۹: رابطه منبع کنترل با اضطراب امتحان دانش‌آموزان

متغیر	ضریب همبستگی	ضریب تبیین	ضریب تبیین تعدیل شده	انحراف استاندارد
منبع کنترل	۰/۲۰	۰/۰۴	۰/۰۴	۵/۳۵

در این قسمت از آزمون رگرسیون تک متغیره برای پیش‌بینی اضطراب امتحان (متغیر ملاک) از روی منبع کنترل (متغیر پیش‌بین) استفاده گردید. نتیجه آزمون مذکور نشان داد: متغیر منبع کنترل می‌تواند حدود ۴٪ از متغیر اضطراب امتحان را تبیین کند.

در جدول شماره ۱۰، از آزمون رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده شد و متغیر اضطراب امتحان به عنوان متغیر ملاک و متغیر منبع کنترل و ویژگی‌های شخصیتی به عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد معادله شدند. نتیجه آزمون مذکور نشان داد: در قدم اول ویژگی روان‌آزرده‌گرایی وارد معادله گردید. متغیر مذکور به تنهایی می‌تواند حدود ۱۳٪ متغیر اضطراب امتحان را تبیین کند و در قدم دوم منبع کنترل وارد معادله گردید و با توجه به جدول فوق این متغیر می‌تواند ضریب تبیین را از ۱۳٪ به ۱۵٪ افزایش دهد و در قدم سوم ویژگی برون‌گرایی وارد معادله گردید و این متغیر می‌تواند ضریب تبیین را از ۱۵٪ به ۱۷٪ افزایش دهد. به عبارتی ویژگی‌های روان‌آزرده‌گرایی و برون‌گرایی و منبع کنترل با هم می‌توانند حدود ۱۷٪ متغیر اضطراب امتحان را تبیین کنند و بقیه متغیرها از معادله حذف شدند.

جدول شماره ۱۰: رابطه منبع کنترل و ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان

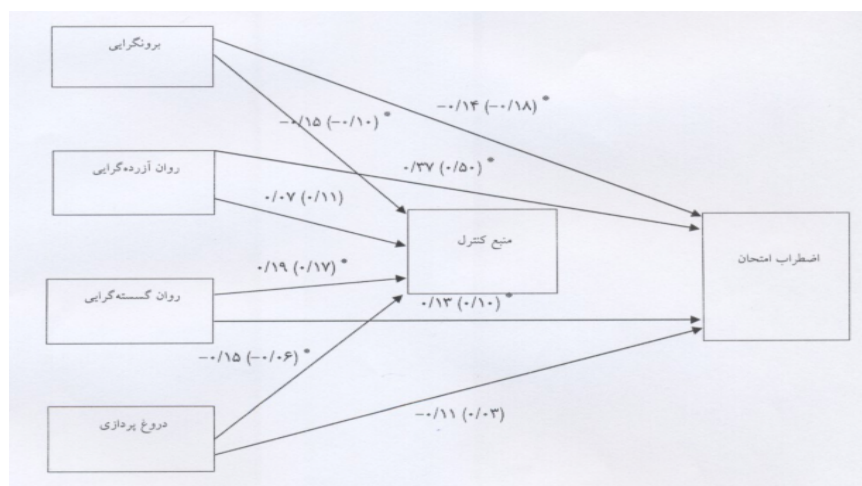
متغیر	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	انحراف استاندارد
روان‌آزرده‌گرایی	۰/۳۷	۰/۱۳	۰/۱۳	۵/۰۸
منبع کنترل	۰/۳۹	۰/۱۵	۰/۱۵	۵/۰۲
برونگرایی	۰/۴۱	۰/۱۷	۰/۱۶	۴/۹۹

جدول ۱۱ نشان می‌دهد که منبع کنترل با برون‌گرایی ($r=-0/15$ و $p=0/008$) و دروغ‌پردازی ($r=-0/15$ و $p=0/01$) رابطه‌ای منفی و معنادار دارد، اما با روان‌گسسته‌گرایی رابطه مثبت و معنادار دارد ($r=0/19$ و $p=0/001$).

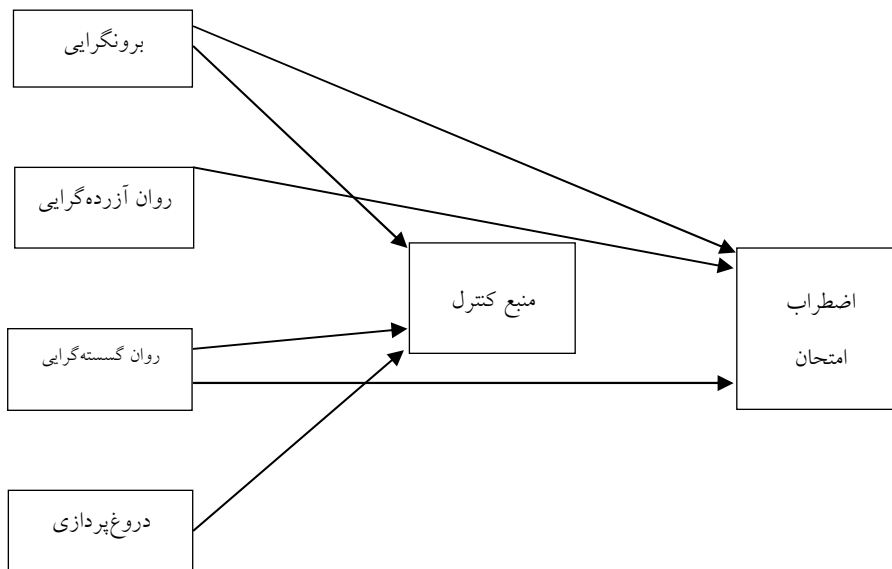
جدول شماره ۱۱: رابطه ویژگی‌های شخصیتی و منبع کنترل دانش‌آموزان

منبع کنترل	برونگرایی	روان‌آزرده‌گرایی	روان‌گسسته‌گرایی	دروغ‌پردازی
$r=-0/15$ $p=0/008$	$r=0/19$ $p=0/001$	$r=0/07$ $p=0/23$	$r=-0/15$ $p=0/01$	$r=-0/15$ $p=0/01$

نمودار شماره ۱: منبع کنترل میانجی‌گر بین ویژگی‌های شخصیتی و اضطراب امتحان است (تحلیل مسیر). (کلیه مسیرها نشان داده شده است)



نمودار شماره ۲: منبع کنترل میانجی‌گر بین ویژگی‌های شخصیتی و اضطراب امتحان است. (بعد از حذف مسیرهایی که معنادار نشده‌است)



در نمودار شماره ۱ کلیه مسیرهایی که بین ویژگی‌های شخصیتی، منبع کنترل و اضطراب امتحان وجود دارد، مشخص شده‌است. در هر فلش یا مسیر، ضریب همبستگی و ضریب مسیر آورده شده‌است. در صورتی که این رابطه معنادار شده‌باشد، با علامت ستاره مشخص شده‌است. در صورت دقت می‌فهمیم که برون‌گرایی و دروغ‌پردازی با منبع کنترل، رابطه منفی و معنادار دارند؛ اما روان گسسته‌گرایی رابطه مثبت و معنادار دارد. از طرفی برون‌گرایی با اضطراب امتحان رابطه منفی و روان آزرده‌گرایی و روان گسسته‌گرایی با اضطراب امتحان رابطه مثبت و معنادار دارند. حال از مقایسه این روابط و حذف فلش‌ها و مسیرهایی که معنادار نشده‌اند، نمودار شماره ۲ به دست می‌آید و ما از نمودار شماره ۲ می‌فهمیم که منبع کنترل در عامل‌های برون‌گرایی و

روان گسسته‌گرایی به‌عنوان میانجی‌گر عمل می‌کند؛ یعنی برون‌گرایی و روان گسسته‌گرایی هم بر منبع کنترل و هم بر اضطراب امتحان اثر می‌گذارد.

بحث

یافته‌های تحقیق نشان داد که بین اضطراب امتحان دانش‌آموزان با ویژگی برون‌گرایی، رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد که این رابطه در تحقیق جنیدل و پاندا نیز مورد تأیید قرار گرفته‌است. جنیدل و پاندا نیز در مطالعه‌ای دریافتند که بین اضطراب و برون‌گرایی ارتباط منفی وجود دارد (موسوی و همکاران، ۱۳۸۷). یافته‌های تحقیق نیز نشان دادند که اضطراب امتحان دانش‌آموزان با ویژگی‌های روان آزرده‌گرایی و روان گسسته‌گرایی نیز رابطه مثبت و معنی‌دار دارد. همچنین بین دانش‌آموزان دختر و پسر از نظر ویژگی روان آزرده‌گرایی تفاوت معنادار وجود دارد و این ویژگی در دختران بیش‌تر از پسران است که این با پژوهش خسروی و الله‌بیگدلی (۱۳۸۷) نیز هم‌خوانی دارد. در نتایج آن‌ها مشخص گردید که اضطراب امتحان با روان آزرده‌گرایی رابطه معنادار و مثبت دارد؛ یعنی با بالا رفتن روان آزرده‌گرایی، اضطراب امتحان هم افزایش می‌یابد (موسوی و همکاران، ۱۳۸۷). تحقیقات ما نیز نشان داد که اضطراب امتحان با ویژگی دروغ‌پردازی رابطه‌ای ندارد.

یکی دیگر از نتایج حاصل شده این بود که بین منبع کنترل و اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. پژوهش‌های فراوانی در زمینه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی صورت پذیرفته که نتایج آن بیانگر وجود رابطه بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی می‌باشد؛ مثلاً در پژوهش نوفرستی و طالبیان‌شریف (۱۳۸۱) بین مکان کنترل و اضطراب پنهان و آشکار رابطه همبستگی مثبتی به‌دست آمده بود که نشان دهنده رابطه معنادار بین مکان کنترل و اضطراب آشکار و پنهان است. در این پژوهش‌ها نیز بیان شده‌است که هرچه منبع کنترل به سمت بیرونی می‌رود، اضطراب افزایش می‌یابد.

یکی دیگر از یافته‌های تحقیق این بود که بین اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر و دختر تفاوت معناداری وجود داشت که با مطالعات قبلی دیگران نیز هم‌خوانی داشت. به گفته مهر علائم اضطراب و اضطراب امتحان در زنان بیشتر از مردان وجود دارد و نسبت به آن تقریباً ۲ برابر می‌شود. علاوه بر آن نتایج پژوهش‌های مختلف حاکی از آن است که میزان همه‌گیرشناسی اضطراب امتحان در دختران بیشتر از پسران است و آن‌ها اضطراب امتحان را با شدت بیشتری تجربه می‌کنند. به‌طور کلی تفاوت جنسیتی در اضطراب، به خوبی با نقش‌پذیری جنسیتی تبیین می‌شود؛ زیرا دختران به پذیرش اضطراب و قبول و ادراک آن به‌عنوان ویژگی زنانه ترغیب می‌شوند. به عبارت دیگر دختران یاد می‌گیرند که به هنگام اضطراب، منفعلانه تسلیم شوند؛ در حالی که پسران در مورد پذیرش اضطراب تدافعی برخورد کرده و آن را تهدیدی برای احساس مردانگی خود به حساب می‌آورند. پسران می‌آموزند که با اضطراب کنار آیند، آن را انکار کنند و راهکارهایی برای مقابله و تسلط بر آن بیابند (ایزدی‌فرد و سیاسی‌آشتیانی، ۱۳۸۹).

مهمترین نتیجه‌ای که در این تحقیق حاصل شد این بود که منبع کنترل می‌تواند به عنوان یک میانجی‌گر در عامل‌های برون‌گرایی و روان‌گسسته‌گرایی، هم بر منبع کنترل وهم بر اضطراب امتحان تأثیر بگذارند. علاوه بر آن نیز مشخص شد که برون‌گرایی و منبع کنترل و روان‌آزرده‌گرایی نیز در یک زمان می‌توانند بر اضطراب امتحان تأثیر بگذارند و متغیر اضطراب امتحان را تبیین کنند. درستی این موضوع در تحقیقات پیشین نیز مشخص شده‌است.

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) استدلال می‌کنند که افراد با منبع کنترل درونی، که بر این باورند که می‌توانند نتایج رویدادها را تحت کنترل داشته‌باشند، در مقایسه با افراد با منبع کنترل بیرونی، به احتمال بیشتری، از استراتژی‌های مقابله‌ای معطوف به حل مسئله فعالانه استفاده می‌کنند. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با منبع کنترل درونی، بهتر از اشخاص با منبع کنترل بیرونی، به مقابله با رویدادهای استرس‌زا می‌پردازند و یا با آنها سازگار می‌شوند (بنسون و دیتز، ۱۹۹۲).

از نظر آیزنک، افراد دارای نمره بالا در روان آزرده‌گرایی، خیلی سریع به فشار روانی واکنش نشان می‌دهند و این واکنش آن‌ها، بعد از دفع خطر نیز در مقایسه با افراد پایدارتر (افراد دارای آزرده‌گرایی پایین) کندتر کاستی می‌گیرد.

نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق، بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و منبع کنترل، بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوم و سوم دبیرستانی شهر بیرجند بود. در این تحقیق پس از تحلیل‌های آماری نتایج ذیل به دست آمد. در دانش‌آموزان، بین اضطراب و برون‌گرایی رابطه منفی و معنادار و بین اضطراب با روان آزرده‌گرایی و روان گسسته‌گرایی رابطه مثبت و معناداری حاصل شد. منبع کنترل نیز با اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری داشت؛ یعنی کسانی که دارای منبع کنترل بیرونی بودند، اضطراب امتحان بیشتری داشتند و این اضطراب در دختران بیشتر از پسران بود. علاوه بر آن، منبع کنترل به‌عنوان یک میانجی‌گر در عامل‌های برون‌گرایی و روان گسسته‌گرایی می‌توانست عمل کند؛ یعنی برون‌گرایی و روان گسسته‌گرایی می‌توانستند هم بر منبع کنترل و هم بر اضطراب امتحان تأثیر بگذارند. همچنین مشخص شد که عامل‌های روان آزرده‌گرایی و برون‌گرایی و منبع کنترل نیز می‌توانند در یک زمان بر اضطراب امتحان تأثیر بگذارند و با اضطراب امتحان رابطه مثبت و معنادار داشته باشند.

منابع

۱. ابراهیمی‌قوام، صغری. (۱۳۷۰). ضرایب همبستگی سه مفهوم حمایت اجتماعی، حرمت نفس، منبع کنترل بر روی دانشجویان و دانش‌آموزان شهر تهران.
۲. احدی، حسین. (۱۳۷۳). بررسی اسنادهای علمی در دانشجو معلمان دختر و پسر مراکز تربیت معلم، مجله روانشناسی علوم تربیتی دانشگاه تهران.

۳. اکبری‌بورنگ، محمد و امین‌یزدی، سیدامیر. (۱۳۸۸). باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه‌های آزاد خراسان جنوبی. افق دانش. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد. دوره ۱۵، شماره ۳.
۴. ایزدی‌فرد، راضیه و سیاسی‌آشتیانی، میترا. (۱۳۸۹). اثربخشی درمان شناختی - رفتاری با آموزش مهارت حل مسئله در کاهش علائم اضطراب امتحان. مجله علوم رفتاری. دوره ۴، شماره ۱. ۲۷-۲۳.
۵. بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۰). بررسی مفاهیم منبع کنترل. عزت نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستان‌های شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
۶. چراغیان، بهمن؛ فریدونی‌مقدم، مالک؛ برازپردنجانی، شهرام و باورصاد، نفیسه. (۱۳۸۷). بررسی اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در دانشجویان پرستاری، دانش و تندرستی. دوره ۳. شماره ۳ و ۴.
۷. حقیقی، جمال؛ زارعی، اقبال؛ شکرکن، حسین و شهنی‌بیلاق، منیجه. (۱۳۸۳). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی هنرمندان رشته‌های شعر و ادب، نمایش، موسیقی و هنرهای تجسمی با افراد غیر هنرمند شهر اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی. دوره سوم. سال یازدهم. شماره‌های ۱ و ۲. ۵۶-۳۵.
۸. خسروی، معصومه و الله‌بیگدلی، ایمان. (۱۳۸۷). رابطه ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب امتحان در دانشجویان. مجله علوم رفتاری، دوره ۲. شماره ۱. ۲۴-۱۳.
۹. کاکاوند، عیسی. (۱۳۸۱). بررسی روابط منبع کنترل (درونی - بیرونی) با سلامت عمومی در سربازان وظیفه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم.
۱۰. لشکری‌پور، کبری؛ بخشانی، نورمحمد و سلیمانی، محمدجواد. (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر زاهدان در سال ۱۳۸۴. طبیب شرق. سال ششم. شماره ۱۴. ۲۵۹-۲۵۳.
۱۱. مؤفق، خلیل. (۱۳۷۵). هنجاریابی مقیاس کنترل درونی - بیرونی راتر برای دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
۱۲. مسعودنیا، ابراهیم. (۱۳۸۶). رابطه بین منبع کنترل و استراتژی‌های مقابله در دانشجویان دانشگاه یزد. مطالعات روانشناختی. دوره ۳. شماره ۴. ۱۴۲-۱۲۳.

۱۳. معدلی، زهرا و غضنفری حسام‌آبادی. مهرخ. (۱۳۸۴). بررسی میزان اضطراب امتحان دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س) بهار ۱۳۸۳. گام‌های توسعه در آموزش پزشکی. مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی. سال اول. شماره دوم. ۶۳-۵۷.

۱۴. ملک‌محمودی‌الیگودرزی، امیر. (۱۳۸۶). پیشگیری و درمان اضطراب و افسردگی. قم: شهاب‌الدین.

۱۵. موسوی، معصومه؛ حق‌شناس، حسن؛ علیشاهی، محمدجواد و نجمی، بدرالدین. (۱۳۸۷). اضطراب امتحان و برخی از عوامل فردی - اجتماعی و مرتبط با آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز. تحقیقات علوم رفتاری. دوره ۶. شماره ۱. ۲۵-۱۷.

۱۶. میرسمیعی، مرضیه و ابراهیمی‌قوام، صغری. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و اضطراب امتحان با سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه علامه طباطبائی، فصلنامه روانشناسی و علوم تربیتی. ۹۱-۷۴.

۱۷. نوفرستی، اعظم و طالبیان شریف، جعفر. (۱۳۸۱). بررسی رابطه مکان کنترل با اضطراب و مقایسه اضطراب بین افراد دارای مکان کنترل درونی و بیرونی. اسرار، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی سبزوار. سال نهم. شماره ۴.

18. Benson, L.T., & Deeter, T.E. (1992). "Moderators of the relation between stress and depression in adolescents". *Journal of School Counselor*, 39, 189-194.

19. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984b). *Stress, appraisal, and coping*. New York:

20. Spenger, meichenbaum, d.a. and butler, l. (1978) toward a conceptual model for the treatment of test anxiety: implications for research and treatment. in i.g. sarason (ed), test anxiety, research and applications. hillsdale, n.j.: earlbau.