

رابطه ویژگیهای شخصیتی با اضطراب امتحان در دانشجویان

The relationship between personality factors and test anxiety among university students

تاریخ پذیرش: ۸۷/۴/۲۰

تاریخ دریافت: ۸۷/۱/۱۴

Khosravi, M. Ph.D
Bigdely, I. Ph.D

دکتر معصومه خسروی^{*}، دکتر ایمان... بیگدلی^{*}

Abstract

Introduction: Test anxiety is the most important problem among students around the world. This study was about relationship between test anxiety and some personality factors on Semnan university's students. Objective of this study was to find out relationship between test anxiety and introversion / extroversion and neuroticism.

Methods: This study was a correlation study. Sample of this study were 300 bachelor students (150 boys, 150 girls), who randomly selected from Semnan University. Test anxiety scale and Eyzenck personality scale, were used for collection data. Pearson correlation coefficient, t-test, and regression was used for analyzing data.

Results: Results showed that test anxiety has significant positive correlation with neuroticism. But there was no significant correlation between introversion and extroversion with test anxiety. Introversion and extroversion had significant correlation with neuroticism. But between girls and boys there were no significant differences on test anxiety, neuroticism and extroversion / introversion. only neuroticism could predict test anxiety.

Conclusion: It seems students who are neurotic experience more test anxiety and their internal factors affect on their academic problems.

Key words: personality, introversion, extroversion, neuroticism, test anxiety

چکیده

مقدمه: اضطراب امتحان به عنوان یک مشکل مهم آموزشی، سالانه میلیونها دانش آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر خود قرار می دهد و باعث کاهش عملکرد تحصیلی آنان می شود. از این رو در این پژوهش به منظور شناسایی عوامل شخصیتی مرتبط با آن، به بررسی رابطه اضطراب امتحان با برخی از ویژگی های شخصیتی همچون روان رنجوری و درون گرایی/برونگرایی، در دانشجویان دانشگاه سمنان پرداخته شده است.

روش: روش تحقیق این پژوهش، از نوع همبستگی است. آزمودنی های این پژوهش شامل ۳۰۰ نفر دانشجوی دختر و پسر (۱۵۰ پسر و ۱۵۰ دختر) در مقطع کارشناسی دانشگاه سمنان بودند که از طریق نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون، t-test و همچنین ضریب رگرسیون استفاده گردید. برای جمع آوری داده های پژوهش، از دو مقیاس "اضطراب امتحان" و همچنین مقیاس "شخصیت آیزنک"، که از ضرایب پایانی (بازآزمایی و همسانی درونی) و اعتبار رضایت بخشی برخوردار بودند، استفاده گردید.

یافته ها: بر اساس یافته های پژوهش، اضطراب امتحان با روان رنجوری رابطه معنادار مثبتی را نشان داد ($r=0.461, P<0.01$)، اما اضطراب امتحان با درون گرایی / برون گرایی دانشجویان، رابطه معناداری را نشان نداد ($r=0.073, P<0.01$). روان رنجوری (با ثباتی / بی ثباتی) با درون گرایی / برون گرایی رابطه معنادار مثبتی را نشان داد ($r=0.175, P<0.01$). از میان ویژگی های شخصیتی مورد مطالعه، روان رنجوری توانست متغیر پیش بین اضطراب امتحان باشد. ضمناً تفاوت معناداری بین دختران و پسران در اضطراب امتحان و ویژگی های شخصیتی مورد مطالعه یافت نگردید.

نتیجه گیری: چنین به نظر می رسد که دانشجوی روان رنجور و مضطرب، اضطراب امتحان بیشتری تجربه می کند و علت شکستهای خود را به عوامل درونی همچون ناتوانی و کم استعدادی استناد می دهد.
واژه های کلیدی: شخصیت، درون گرایی / برون گرایی، روان رنجوری، باثباتی / بی ثباتی، اضطراب امتحان

مقدمه

اضطراب امتحان^۱ یک مشکل آموزشی مهمی است که سالانه میلیونها دانش آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس نوعی از تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود [۱]. اضطراب امتحان، سلامت روانی دانش آموزان را تهدید می‌کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تأثیر سوء می‌گذارد [۲]، و به عنوان یکی از پدیده‌های فراگیر و مشکل‌ساز میان دانشجویان و دانش آموزان می‌تواند در پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهینه آنان بویژه هنگام ارزشیابی اثر منفی گذارد. در کاهش و یا بروز اضطراب امتحان عوامل متعددی همچون ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند موثر باشند. عوامل شخصیتی همچون درونگرایی - برون‌گرایی^۲، با ثباتی - بی‌ثباتی (روان رنجور خویی)^۳، می‌توانند بعنوان مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده شخصیت، بر اضطراب و اضطراب امتحان و مکانیزم‌های سازشی در مواجهه با منابع تنش‌زا و اضطراب‌آور اثر گذارند.

نتایج امتحانات تأثیر بسزایی در جنبه‌های مختلف زندگی افراد دارند. به دنبال ارتقاء سطح سواد دانش آموزان از طریق سیستم‌های آموزشی، آنها با فراوانی بیشتری از امتحانات روبرو می‌شوند. این مساله انتظارات و فشارهای بیشتری را از سوی والدین و سیستم‌های آموزشی در خصوص عملکرد آنان به دنبال می‌آورد و تدریجاً اضطراب امتحان را افزایش می‌دهد [۳]. در واقع، به نظر می‌رسد که دلیل افت تحصیلی در بسیاری از دانش آموزان ناتوانی در یادگیری یا ضعف هوشی نبوده است، بلکه ناشی از سطح بالای اضطراب امتحان می‌باشد [۴]. اخیراً شواهد زیادی دیده شده است مبنی بر اینکه اضطراب و نگرانی، یک مرحله گذرا نیست و اگر بررسی و ارزیابی نشود، تا دوران بلوغ و بزرگسالی در اکثر افراد تداوم خواهد داشت [۵].

اضطراب امتحان، اصطلاحی است کلی که به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند امتحان است، موقعیت‌هایی که فرد را در معرض ارزیابی قرار می‌دهند و مستلزم حل مسأله‌ای هستند. بنابراین می‌توان دانشجویی که دچار اضطراب امتحان است را به منزله‌ی فردی توصیف کرد که مواد درسی را می‌داند اما شدت اضطراب وی مانع از آن می‌شود که دانسته‌های خود را هنگام امتحان به ظهور برساند [۷ و ۶]. همچنین اضطراب امتحان بعنوان یک مفهوم و سازه علمی به مجموعه‌ای از پاسخ‌های ادراکی، فیزیولوژیکی و رفتاری اطلاق می‌شود که با نگرانی درباره پیامدهای منفی یا شکست احتمالی از امتحان یا موقعیت‌های ارزیابی‌کننده مشابه همراه است [۸].

گرچه اضطراب امتحان امری تازه نیست، اما سابقه انجام پژوهش‌های تجربی و میدانی در این باره به چند دهه اخیر باز می‌گردد. هیل^۴ اشاره دارد که بر اساس برآورد پژوهشگران، سالانه حدود ده میلیون دانش آموز در سطح دبیرستان و ۱۵ درصد از دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند و به نظر می‌رسد که آزمودنی‌های بزرگتر، به اضطراب بیشتری دچار هستند [۹]. در کشور ایران نیز چنین نظر می‌رسد که وحشت از گرفتن نمره ضعیف و سرزنش افراد خانواده، تمسخر همکلاسان و دوستان، ترس از ناتوانی برای ادامه تحصیل، همواره دانشجویان را مورد آزار و اذیت روانی قرار می‌دهد [۱۰].

ویژگی‌های شخصیتی نیز به عنوان مجموعه سازمان یافته و واحدی متشکل از خصوصیات نسبتاً ثابت و پایدار در افراد که بر روی هم، یک فرد را از فرد یا افراد دیگر متمایز می‌سازد، نیز می‌تواند بر اضطراب تأثیر بگذارد [۱۱]. حاصل سال‌ها تلاش آیزنک، نظریه شخصیت بسیار با نفوذی است که بر پایه سه بعد قرار دارد. ما می‌توانیم این سه بعد را به صورت فرا عامل‌ها^۵ در نظر بگیریم که ترکیباتی از صفات یا عوامل هستند. به هر حال سه «عامل برتر» یا به عبارت دیگر سه

4 1- Hill
5 5- Super factors

1 -Test anxiety
2 - Extraversion and Introversion
3 - Neurotics

شناختی - رفتاری، ذکر خدا و دعا کردن را از میان روش‌های مقابله با اضطراب امتحان، مؤثرتر یافتند.

نتایج پژوهش‌های مهرابی زاده هنرمند و همکارانش، بهرامی، ابوالقاسمی، بیشاپ^۶ و همکارانش، و ماریا و نیوا^۷ [۱، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹]، نشان دادند که میزان همه گیرشناسی اضطراب امتحان در دختران بیشتر از پسران است و آنها اضطراب امتحان را با شدت بیشتری تجربه می‌کنند. احتمالاً دختران، ترغیب به پذیرش اضطراب و قبول آن را به عنوان یک ویژگی زنانه تلفی می‌کنند.

پذیرش گروهی، احساس تنهایی و سرخوردگی را در فرد کاهش می‌دهد. کارایی گروه در بسیاری از موارد درمانی همچون درمان اضطراب امتحان تأیید شده است [۵]. پژوهشگرانی نیز در تحقیقات خود نشان داده اند که عزت نفس با اضطراب عمومی، اضطراب آموزشگاهی و اضطراب امتحان رابطه منفی دارد [۳۱ و ۳۰]. پژوهش‌های فراوانی نیز در زمینه رابطه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی، صورت پذیرفته که نتایج آنها بیانگر وجود رابطه بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی می‌باشد [۲۵ و ۳۲].

پژوهش بوجاری [۳۳] در مورد تفاوت‌های جنسیتی در صفات شخصیتی نشان داد که در مورد برون‌گرایی و خویش‌داری، پسران برون‌گراتر و دختران حساس‌تر و خویش‌داری‌تر می‌باشند. در پژوهشی دیگر که توسط رجب زاده [۳۴] انجام گرفته بود، یافته‌ها نشان دادند که در عوامل نوروزگرایی عمومی، گسیخته خوبی پارانویا گونه و بی اعتمادی اضطراب آمیز، بین دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد. جویس و مردیت^۸ [۳۵] نشان دادند شخصیت نقش مهمی را در عملکرد عاطفی و هیجانی مؤثر و اثر بخش بجای می‌گذارد. جنیدل و پاندا [۱۷] در مطالعه ای دریافتند که بین اضطراب و برون‌گرایی ارتباط منفی وجود دارد. چامووری و فرنهام [۳۶] دریافتند که خصوصیات شخصیتی همچون روان رنجوری و برون‌گرایی به طور معناداری با سطوح امتحان مرتبط است. تشکر [۳۷] دریافت که بین نگرش‌های فرزند پروری والدین

بعد شخصیت آیزنک که یک فضای مرکزی سه بعدی برای شخصیت فراهم آورده عبارتند از: برون‌گرایی: حالتی است که در آن نیروهای شخص به خارج از خودش معطوف می‌شود. درون‌گرایی: حالتی است که در آن انرژی‌های شخص بدون علاقه به دنیای خارج با اندکی علاقه متوجه درون خود می‌شود و عامل بعدی روان رنجوری است. تفاوت عمومی افراد درون‌گرا و برون‌گرا این است که درون‌گرایان نسبت به برون‌گرایان، حافظه دراز مدت آنها برتر است، عملکرد کندتر ولی دقیق‌تر داشته، گوشه‌گیر و انزوا طلب هستند، گرایش به احساس کمبود (حقارت) در آنها زیاد است و برای ابتلا به دلواپسی، افسردگی و وسواس آمادگی بیشتری دارند. افرادی که روان رنجوری زیاد دارند در آن قسمت‌های مغز که شاخه سمپاتیک دستگاه عصبی خودمختار را کنترل می‌کنند، فعالیت بیشتری را نشان می‌دهند [۱۲].

بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی رابطه منفی دیده شده است و همچنین پژوهش‌ها بیانگر رابطه منفی بین منبع مهار گذاری درونی و اضطراب امتحان هستند [۱۷-۱۳، ۱، ۹]. از جمله راهبردهای مفید برای کاهش اضطراب امتحان عبارتند از: روش بازسازی شناختی، که ترکیبی از روشهای درمانی بک و ایس است [۱۸ و ۲۰]، آموزش‌های خانوادگی در ارتباط با نیازهای جوانان، تغییر ساختار برنامه‌های تحصیلی، تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به خود و توانایی‌های خود در عوامل مدرسه [۱۵]، اجتناب از خوردن کافئین، بموقع حاضر شدن در جلسه امتحان، مطالعه صحیح، ملاقات با استادان و سؤال کردن درباره امتحان. راههایی که از شدت اضطراب امتحان جلوگیری می‌کند عبارتند از: حبس کردن تنفس، شل کردن ماهیچه‌ها، قوت قلب دادن به خود و توجه کردن به جنبه‌های مثبت خود است [۲۳-۲۱]. گنجی و همکارانش [۲۴] در مطالعه ای رابطه معناداری را بین فعالیت‌های مذهبی و سازگاری با دانشگاه، به ویژه برای دانشجویان تازه وارد نشان دادند و دریافتند دانشجویانی که از تعالی روحانی برخوردار بودند، علی‌رغم تجربه مشکلات و تغییرات زندگی، آشفتگی روانی کمتری را چه از نظر اضطراب و چه از نظر اختلال جسمانی تجربه می‌کنند. نریمانی و همکارانش [۲۵]، روش

6 - Bishop

7 - Maria & Nuova

8 -Joyce & Meredith

روش

روش این پژوهش با توجه به ماهیت موضوع، توصیفی یا غیر آزمایشی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دختر و پسر ورودی ۸۶-۸۵ دانشگاه سمنان تشکیل دادند. نمونه آماری این تحقیق شامل ۳۰۰ نفر از دانشجویان است که ۱۵۰ نفر آن را پسر و ۱۵۰ نفر آن را دختر تشکیل دادند. سن اکثریت آنان ۱۹ سال بود. نمونه‌ها به صورت تصادفی ساده از میان دانشجویان پسر و دختر سال اول تحصیلی ۸۵-۸۶ در رشته‌های تحصیلی مختلف روان شناسی، حقوق، ادبیات و حسابداری انتخاب گردیدند.

ابزارهای اندازه‌گیری این تحقیق عبارت بودند از:

۱) پرسشنامه شخصیتی آیزنک (ویژه بزرگسالان، EPQ_R)، این آزمون دارای نود سوال و شامل مقیاس‌های: N (روان رنجوری یا بی‌ثباتی/بائثباتی) و E (برون‌گرایی و درون‌گرایی) است. در این آزمون میزان پایایی برای دختران و پسران ۰.۸۴ و ۰.۸۰، برای مقیاس روان رنجوری، و ۰.۸۸ و ۰.۸۴، برای مقیاس برون‌گرایی/درون‌گرایی بدست آمده است. همچنین این مقیاس از اعتبار محتوا و ملاک بسیار بالایی برخوردار است. اولین آزمونی که در این زمینه توسط آیزنک در سال ۱۹۵۳ تهیه شد پرسشنامه (مادزلی) (MMQ) بود. پس از آن پرسشنامه شخصیتی مادزلی (MPI) شامل ۴۸ سوال و پرسشنامه شخصیتی آیزنک (EPI) شامل ۵۷ سوال و سپس پرسشنامه شخصیتی آیزنک (EPQ) شامل ۹۰ سوال تهیه شده است. این پرسشنامه در ایران توسط رحیمی نژاد [۴۵] استاندارد سازی گردید و قابلیت اعتماد به آن بر حسب ضریب آلفای کرونباخ و آزمون مجدد در سطح قابل قبولی بدست آمده است.

آزمون حاضر شامل چهار مقیاس N (روان رنجوری (بی‌ثباتی/بائثباتی) و E (برون‌گرایی و درون‌گرایی) است که هر مقیاس دارای ۱۲ سوال می‌باشد. دامنه استفاده از این پرسشنامه از ۱۶ سال به بالاست. با استفاده از کلید پرسشنامه آیزنک در مقیاس برون‌گرایی که بر اساس پاسخ‌های بلی و خیر افراد می‌باشد، امتیازات مشخص می‌گردد. افرادی که نمره بالاتر از ۶ دریافت کرده باشند، به عنوان برون‌گرا و کسانی که نمره ای

و همچنین تیپ شخصیتی A والدین با اضطراب امتحان دانش‌آموزان ارتباط معنی‌داری وجود دارد. رحیمی [۳۸] در مطالعه خود گزارش کرد که فقدان هوشیاری نسبت به خود، نایمی پارانویایی، گرایش به گنهکاری و تنش‌ارگی در ایجاد اضطراب نقش معنی‌داری دارد. نتیجه مطالعه پاپکو [۳۹] نشان داد که هر چه نوجوانان از نفوذ خانواده خود فاصله گرفته و تمایز یافتگی بیشتری داشته باشند، میزان اضطراب امتحان آنان کمتر خواهد بود.

هونگ [۴۰] کارآمدی آموزش راهبردهای مقابله‌ای مثل خودگویی مثبت و تلقین آرامش را در کاهش اضطراب امتحان مؤثر می‌داند. جانس و باروز^{۱۱}، وایز^{۱۲} و نوری [۴۳-۴۱] در پژوهش‌های خویش دریافته‌اند که آموزش ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی به طور مؤثری اضطراب امتحان دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد. بر اساس تحقیقات تریون^{۱۳} [۴۴]، درمان‌های چند وجهی (آموزش تن‌آرامی، حساسیت‌زدایی منظم و مداخلات شناختی - رفتاری) نیز اثرات برجسته‌ای بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دارند.

از آنجا که رابطه ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب امتحان تایید شده است ولی پژوهش‌های اندکی به مطالعه رابطه روان رنجور خویی و درون‌گرایی-برون‌گرایی با اضطراب امتحان پرداخته‌اند، در این پژوهش، پژوهشگران به منظور شناسایی رابطه اضطراب امتحان با برخی از مؤلفه‌های شخصیت همچون روان رنجوری (بی‌ثباتی / باثباتی) و درون‌گرایی / برون‌گرایی، در صدد آنند که مشخص کنند آیا عامل روان رنجوری (بی‌ثباتی/بائثباتی) شخصیتی و یا عامل درون‌گرایی-برون‌گرایی شخصیتی با اضطراب امتحان رابطه معناداری دارد؟ و آیا تفاوت معناداری در دختران و پسران در خصوص این ویژگی‌های شخصیتی و همچنین اضطراب امتحان، وجود دارد؟

- 9 1- Papko
- 10 3- Hong
- 11 4- Johnson & Burrows
- 12 5- Wise
- 13 8- Tryon

تحلیل رگرسیون برای پیش بینی اضطراب امتحان از صفات شخصیتی مورد مطالعه، استفاده گردید.

یافته‌ها

تحلیل داده‌های آماری بر اساس ضریب همبستگی پیرسون در متغیرهای اضطراب امتحان و ویژگی‌های شخصیتی روان رنجوری (با ثباتی / بی ثباتی)، درون گرایی / برون گرایی، را جدول (۱) در میان دانشجویان (دختر و پسر) نشان می‌دهد. از این جدول می‌توان دریافت که اضطراب امتحان با روان رنجوری (بی ثباتی / با ثباتی) رابطه معنادار مثبتی دارد ($r = 0/461, p < 0/01$). یعنی با بالا رفتن اضطراب امتحان در دانشجویان، روان رنجوری آنان افزایش می‌یابد و همچنین با افزایش روان رنجوری، اضطراب امتحان هم افزایش می‌یابد. البته این نوع رابطه، نوعی رابطه همبستگی است نه علت و معلولی.

اما یافته‌ها نشان دادند (جدول ۱) که اضطراب امتحان با درون گرایی - برون گرایی دانشجویان (دختر و پسر) رابطه معناداری نداشت ($r = 0/073, p < 0/01$). ولی روان رنجوری (بی ثباتی / با ثباتی) دانشجویان با درون گرایی - برون گرایی رابطه معنادار مثبتی را نشان داد ($r = 0/461, p < 0/01$). با بالا رفتن روان رنجوری، درون گرایی نیز افزایش می‌یابد و افزایش درون گرایی با بالا رفتن بی ثباتی و روان رنجوری

پایین تر از ۶ دریافت کرده باشند، درون گرا خوانده می‌شوند. پرسشنامه اضطراب امتحان TAI [۳۰]، مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهار گزینه ای (هرگز = ۰، به ندرت = ۱، گاهی اوقات = ۲، و اغلب اوقات = ۳) به آن پاسخ می‌دهد. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است. هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند، نشان دهنده اضطراب بیشتری است.

برای سنجش همسانی درونی مقیاس TAI از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. بر اساس نتایج حاصله ضرایب آلفا برای کل نمونه، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب (۰.۹۴، ۰.۹۵، ۰.۹۲) بدست آمد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در مقیاس اضطراب عمومی یا TAI برای کل نمونه، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب $r = 0/67$ و $r = 0/72$ ($p = 0/001$) بدست آمده است. همچنین این مقیاس از اعتبار محتوا و ملاک بسیار بالایی برخوردار است. پژوهشگران دریافتند که مقیاس TAI واجد شرایط لازم برای کاربرد در پژوهش‌های روان شناختی و تشخیص اضطراب امتحان است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌های آماری به منظور مشخص کردن میزان ارتباط متغیر اضطراب امتحان با عوامل شخصیتی، روش همبستگی پیرسون و از t-test برای مقایسه تفاوت میانگین‌های گروه‌های نمونه دختر و پسر و همچنین از

جدول ۱- همبستگی ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب امتحان دانشجویان (دختر و پسر)

متغیر	اضطراب امتحان	روان رنجوری (بی ثباتی / با ثباتی)	درون گرایی / برون گرایی
اضطراب امتحان (همبستگی پیرسون) سطح معناداری	۱ ۰	۰/۴۶۱ ۰/۰۰۰	۰/۰۷۳ ۰/۲۰۹
روان رنجوری (بی ثباتی / با ثباتی) (همبستگی پیرسون) سطح معناداری	۰/۴۶۱ ۰/۰۰۰	۱ ۰	۰/۱۷۵ ۰/۰۰۲
درون‌گرایی / برون گرایی (همبستگی پیرسون) سطح معناداری	۰/۰۷۳ ۰/۲۰۹	۰/۱۷۵ ۰/۰۰۲	۱ ۰

$P < 0/01$

جدول ۲- t-test برای نشان دادن تفاوت میانگین های دو گروه مستقل (دختر و پسر) در متغیرهای اضطراب امتحان، روان رنجوری و درون گرایی / برون گرایی

متغیر	t	درجه آزادی	سطح معناداری	تفاوت میانگین	خطای معیار تفاوت
اضطراب امتحان	۱/۶۲	۲۹۸	۰/۱۰۵	۲/۸۱	۱/۷۳۴
درون گرایی / برون گرایی	-۰/۰۶۵	۲۹۸	۰/۹۴۸	-۰/۰۲۲	۰/۳۴۷
روان رنجوری (بی ثباتی / با ثباتی)	۰/۰۵۷	۲۹۸	۰/۲۹۲	۰/۵۵۱	۰/۵۲۱

مرتبط است ($r = ۰/۱۷۵$ ، $p < ۰/۰۱$).

همانطور که جدول (۲) نشان می دهد تفاوت معناداری بین دختران و پسران دانشجو که نمونه این پژوهش بودند، در رابطه با متغیرهای اضطراب امتحان، روان رنجوری (بی ثباتی / با ثباتی) و درون گرایی / برون گرایی شخصیتی، مشاهده نگردید ($P < ۰/۰۵$). به نظر می رسد این تفاوت در مورد متغیر اضطراب امتحان بیشتر باشد ولی در سطح معناداری نیست. بر اساس داده های تحلیل رگرسیون (جدول ۳)، از میان ویژگی های شخصیتی برون گرایی/درون گرایی و روان رنجوری، می توان اینطور نتیجه گرفت که روان رنجوری می تواند متغیر پیش بین اضطراب امتحان باشد (a): پیش بینی کننده). نتایج تحلیل رگرسیون بیانگر این است که ۲۱ درصد واریانس متغیر ملاک اضطراب امتحان از طریق متغیر پیش بین روان رنجوری تبیین می شود (خلاصه نتایج این تحلیل در جدول ۳ آمده است).

برخی از ویژگی های شخصیتی (روان رنجوری) را با اضطراب امتحان نشان داد که همسو با برخی از پژوهش های پیشین [۴۵، ۳۸، ۳۵، ۳۲، ۱۳] می باشد. چنین به نظر می رسد که دانشجوی روان رنجور و مضطرب، اضطراب امتحان بیشتری تجربه می کند و علت شکستهای خود را به عوامل درونی همچون ناتوانی و کم استعدادی اسناد می دهد. در اواسط دهه شصت، پژوهشگران برای درمان اضطراب امتحان بر استفاده از آموزش تن آرامی و حساسیت زدایی منظم تأکید می کردند. در دو دهه اخیر بر روشهای شناختی در درمان اضطراب امتحان تمرکز بیشتری شده است. اخیراً مداخلات درمانی شناختی-رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مبتلا، حمایت های تجربی قوی دریافت کرده اند [۴۸-۴۶]. همانطور که اسپیلبرگر [۴۷] اضطراب امتحان را یک رگه خصیصه ای تلقی می کند، چنین به نظر می رسد که دانش آموزان مضطرب، اضطراب امتحان را با شدت بیشتری تجربه

جدول ۳- ضریب رگرسیون پیش بین اضطراب امتحان از ویژگی های شخصیتی (روان رنجوری، درون گرایی / برون گرایی) در دانشجویان دختر و پسر

متغیر	R	R square ضریب تبیین	Adjusted R square	خطای تخمینی انحراف معیار
روان رنجوری	a ۰/۴۶۱	۰/۲۱۲	۰/۲۱۰	۱۳/۳۹

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش به منظور بررسی رابطه برخی از ویژگی های شخصیتی همچون روان رنجوری (بی ثباتی/باثباتی) و درون گرایی-برون گرایی با اضطراب امتحان در دانشجویان دختر و پسر انجام گرفت. یافته های پژوهش وجود رابطه معنی دار

می کنند. بر اساس یافته های پژوهش حاضر نیز به نظر می رسد اضطراب امتحان یک ویژگی و خصیصه شخصیتی است که از ساختار شخصیتی و شناختی فرد نشأت می گیرد. اضطراب امتحان با درون گرایی / برون گرایی دانشجویان، رابطه معناداری را در این پژوهش نشان نداد. روان رنجوری

مدارس، همچنین امکان برخورداری از مشاوره و برنامه‌های مشاوره‌ای و آگاهی‌رسانی و راهنمایی و تغییر در سیستم‌های ارزشیابی و مانند آن نیز در این خصوص مؤثرند. در ارزیابی دانشجویان و دانش‌آموزان بهتر است تنها نمره‌های امتحانی که از ارزش نسبی برخوردارند ملاک نباشند و عملکرد یکساله دانش‌آموزان و یک ترمه دانشجویان و نیز نمرات کلاسی نیز مورد توجه قرار گیرند.

از نظر آماری تفاوت‌های جنسیتی در ارتباط با ویژگی‌های شخصیتی و اضطراب امتحان در این پژوهش معنادار نبود، که این نتیجه با نتایج اکثر یافته‌های پیشین هماهنگ نیست. چرا که اکثر پژوهش‌ها، اضطراب امتحان بیشتری را در مورد دختران نسبت به پسران، نشان دادند [۴۷ و ۱]، شاید علت این تفاوت، در تعداد نمونه، محل و جامعه نمونه‌گیری و یا زمان اجرای پژوهش باشد. از آنجا که عزت نفس در بیشتر پژوهش‌ها [۳۱]، رابطه منفی با اضطراب امتحان نشان داده است، شاید نتیجه این پژوهش در رابطه با افزایش یکسان اضطراب امتحان در دختر و پسر، حاکی از کاهش عزت نفس در پسران نیز باشد. با توجه به پژوهش‌هایی که در رابطه با اضطراب و پیشرفت تحصیلی با توجه به جنسیت صورت گرفته است [۵۲]، و نتایج رابطه منفی بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی را گزارش کرده‌اند، شباهت در میزان اضطراب امتحان دختران و پسران در پژوهش‌های حاضر می‌تواند نشان‌دهنده دلیلی بر افزایش اهمیت پیشرفت تحصیلی در پسران بوده باشد و چون نمونه‌های پژوهش حاضر را دانشجویان دانشگاه سمنان تشکیل می‌دهند، خود نشان‌دهنده این است که رقابت تحصیلی بین دختران و پسران در این دانشگاه شدید بوده و برای هر دو جنس پیشرفت تحصیلی و موفق شدن در امتحانات مهم بوده است. پذیرش شاگرد اول مقطع لیسانس برای ادامه تحصیل در کارشناسی ارشد بدون کنکور نیز باعث افزایش رقابت تحصیلی بین دو جنس گردیده است و رقابت تحصیلی می‌تواند اضطراب امتحان را بدنبال داشته باشد. از آنجا که پژوهش پاپکو [۳۹] بیانگر این بود که نقش خانواده و تمایز یافتگی در اضطراب امتحان نوجوانان اثر می‌گذارد و هرچه نوجوانان از نفوذ خانواده خود فاصله بگیرند و تمایز

(با ثباتی / بی ثباتی) با درون‌گرایی رابطه معنادار مثبتی را نشان داد. یافته‌های پژوهش جنیدل و پاندا، رحیمی و وین [۱۷، ۳۸، ۴۹] نیز نشان دادند که بین اضطراب و برون‌گرایی ارتباط منفی وجود دارد. بدین معنی که درون‌گرایی با اضطراب رابطه مثبتی دارد، که این نتیجه، با نتایج پژوهش حاضر به نوعی همخوان است، زیرا روان‌رنجوری با تنیدگی ارتباط دارد و تنیدگی نیز سبب اضطراب امتحان می‌شود. درون‌گراها بیشتر نگرانند و مهمترین ویژگی اضطراب امتحان، مؤلفه نگرانی است. کنترل افراطی والدین نیز درون‌گرایی و اضطراب را افزایش می‌دهد [۳۸]، این مساله می‌تواند خود دلیلی بر وجود رابطه معنادار مثبت درون‌گرایی با روان‌رنجوری در این پژوهش باشد.

پژوهش‌های پیشین رابطه معناداری بین اضطراب عمومی و اضطراب امتحان بدست آوردند [۵۰ و ۲۵]، که می‌تواند با نتیجه پژوهش حاضر در ارتباط با همبستگی معنادار روان‌رنجوری (بی ثباتی / با ثباتی) دانشجویان با اضطراب امتحان آنان، همسو باشد. سطح انتظارات و توقعات والدین و معلمان چنانچه با توانایی‌ها و امکانات دانشجویان و دانش‌آموزان متناسب نباشد و انتظاراتی نابجا و غیر منطقی از آنان داشته باشند، باعث افزایش اضطراب امتحان دانشجویان و دانش‌آموزان می‌شود [۵۱]. تنبیهات، توبیخ‌ها، سرزنش و تحقیر، سخت‌گیری و تهدید و همچنین مقررات غیر منطقی، می‌تواند موجب افزایش اضطراب و دلهره دانشجویان و دانش‌آموزان گردد. در صورتیکه وجود محیطی مساعد و آرام و تأکید بر نقاط مثبت و توانمندی‌های دانش‌آموزان و دانشجویان، تأثیر مثبتی بر کاهش اضطراب امتحان آنان دارد. از طرفی شرایط و وضعیت فیزیکی برگزاری امتحان، از نظر وضعیت قرار گرفتن دانش‌آموزان و دانشجویان در جلسه امتحان، تهویه، نور، صدا، باید به گونه‌ای باشد که برای آنان محیطی آرام و توأم با آرامش را فراهم سازد. فنون و روش‌های صحیح مطالعه، خواب و غذای کافی و مناسب در ایام امتحانات و همچنین تشویق به مطالعه دروس در طول سال تحصیلی، به کاهش اضطراب و اضطراب امتحانات آنان کمک می‌کند. وجود برنامه‌های ورزشی در دانشگاه و

۲- محمودی عالمی، قهرمان، بررسی تأثیر قاطعیت درمانی بر میزان اضطراب تحصیلی دانش آموزان مدارس راهنمایی و دبیرستان‌های دولتی شهرستان قائم شهر سال ۱۳۷۸. پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی ایران. (۱۳۷۹).

3- MacDonald, S. A. The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational psychology*, 2001; vol (21),: 89 – 102.

۴- صاحبی، علی، اصغری، محمد جواد، اعتباریابی مقیاس اضطراب امتحان در بین دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. (۱۳۸۱).

۵- سدر بوشان، نجمه، تأثیر شیوه واقعیت درمانی گروهی بر کاهش اضطراب دانش آموزان نوجوان دختر، فصلنامه علمی - پژوهشی دانش و پژوهش در روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان، (۱۳۸۴). شماره بیست و پنجم، سال هفتم، صص ۳۴-۲.

۶- سرگلزاری، محمد رضا، ثمری، علی اکبر، کیخانی، علی اصغر، رویکرد شناختی رفتاری و برنامه ریزی عصبی کلامی اضطراب امتحان، فصلنامه اصول بهداشت روانی، (۱۳۸۲)، سال پنجم، بهار و تابستان، شماره هفدهم و هیجدهم، صص ۴۷-۳۴.

7- Sarason, I. G. Anxiety and self – preoccupation. In I. G. Sarason and C. D. spielberger (eds). *stress and anxiety*. (1975). (vol.2) New york : Hemisphere / Hastead.

8- Ergene , T. Effective intervention of test anxiety reduction. *school psychology* , 2002; 24,: 313 – 328.

۹- بیابانگرد، اسماعیل، روش‌های پیشگیری از افت تحصیلی، تهران : انجمن اولیاء و مربیان. (۱۳۷۸).

۱۰- نورجاء، پروانه ؛ قره گزلی، زهرا، بررسی اثر استرس زاناشی از امتحان بر فشار خون دانشجویان ساکن خوابگاه‌های حصارک، مجله علوم پایه، (۱۳۸۱)، جلد ۱۵، شماره ۱، صص ۴۲-۳۲.

۱۱- شاملو، سعید، مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان شناسی شخصیت، تهران : انتشارات رشد. (۱۳۸۲).

۱۲- سیاسی، علی اکبر، نظریه‌های شخصیت، تهران : مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران. (۱۳۷۹).

۱۳- دادستان، پریخ، سنجش و درمان اضطراب امتحان، مجله روان

یافتگی بیشتری داشته باشند، میزان اضطراب امتحاناتشان کمتر می شود، این امر می تواند دلیلی بر نزدیک بودن و عدم تفاوت معنی دار نمرات اضطراب امتحان در دختران و پسران پژوهش حاضر باشد، چرا که به وضوح دیده می شود روز به روز دختران به استقلال بیشتری دست می یابند و تمایل به عدم وابستگی به خانواده را بیشتر نشان می دهند.

در پژوهش حاضر بین درون گرایی و برون گرایی پسران و دختران تفاوت معناداری بدست نیامد. در صورتیکه در پژوهش بوجاری [۳۳]، یافته‌ها نشانگر تفاوت دو جنس در این خصیصه شخصیتی بودند، بطوریکه پسران برون‌گراتر و دختران حساس‌تر و خویش‌تن‌دار تر بودند. شیوه‌های فرهنگی، تربیتی و محیط آموزشی در نمونه‌های تحقیق متفاوت بودند که خود می تواند دلیلی بر تفاوت در یافته‌ها باشد.

با بررسی پژوهش‌های انجام گرفته در مورد اضطراب امتحان می‌توان به این نتیجه رسید که تقریباً تمام تکنیک‌های درمانی حتی داروها و دارو نماها در کاهش اضطراب امتحان مؤثر هستند. بنابراین درمانگر هنگام مواجهه با دانش آموز مبتلا به اضطراب امتحان می‌تواند برای درمان از یک یا ترکیبی از چند روش نظیر تن آرامی، حساسیت زدایی منظم، روش درمانی شناختی - رفتاری، آموزش مهارت‌های مطالعه و درمان منطقی - هیجانی الیس استفاده نماید.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از معاونت پژوهشی دانشگاه سمنان که امکان انجام این پژوهش را برای اینجانبان فراهم نمود و همچنین از کلیه دانشجویانی که در اجرای این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدر دانی می گردد.

منابع

۱- مهرابی زاده هنرمند، مهناز ؛ ابوالقاسمی، عباس ؛ نجاریان، بهمن، شکرکن، حسن. بررسی میزان همه گیر شناسی اضطراب امتحان بر رابطه خود کارآمدی و جایگاه مهار آن با توجه به متغیر هوش. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. (۱۳۷۹). سال هفتم دوره سوم، شماره ۲۱ (بهار و تابستان)، صص ۵۵ تا ۷۲.

Lippincott Williams & Wilkins. (2003).

۲۴- گنجی، مسعود، سوران رجبی و مظفر غفاری، بررسی مقایسه‌ای سلامت روانی و مصرف سیگار در دانشجویان دارای رفتار مذهبی و بدون رفتار مذهبی دانشگاه محقق اردبیلی. (۱۳۸۰).

۲۵- نریمانی، محمد؛ ثریا اسلام دوست و مظفر غفاری، علل اضطراب امتحان در دانشجویان و راه‌های مقابله با آن، فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، (۱۳۸۵)، شماره ۳۹، صص ۴۰-۲۳.

۲۶- بهرامی، فاطمه، بررسی عوامل مؤثر بر اضطراب دانش آموزان متوسطه دختر و پسر اصفهان، شورای تحقیقات آموزش و پرورش اصفهان. (۱۳۷۶).

۲۷- ابوالقاسمی، عباس، اضطراب امتحان، اردبیل: انتشارات نیک آموز. (۱۳۸۲).

28- Bishop, J. B. ; Baner, K. W. & Becker, E. T. a survey of counseling needs of male and female college students. *Journal of college student development*. (1998); vol. 39 (2): 205 – 210.

29- Maria, F. & Nuova, S. gender differences in social and test anxiety scale for a children in a Spanish sample, personality and individual differences, (1990); vol.7, no.1, pp : 37 – 44.

۳۰- ابوالقاسمی، اسدی مقدم، عزیزه، نجاریان، بهمن و شکرکن، حسن. ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش آموزان پایه سوم دوره راهنمایی اهواز. فصلنامه علوم تربیتی و روانشناسی شهید چمران اهواز، (۱۳۷۵)، دوره سوم، سال سوم، شماره‌های ۳ و ۴.

۳۱- حقیقی، جمال، مهناز مهرابی زاده هنرمند، تاج محمد زندی دره غربی، رابطه سلسله مراتب نیازهای مازلو با اضطراب آموزشگاهی و عملکرد تحصیلی با کنترل وضعیت اجتماعی - اقتصادی، مجله علوم اقتصادی، مجله علوم اقتصادی، (۱۳۷۹)، دوره ۳ (۷) سال، شماره ۲۱ (بهار و تابستان)، صفحه ۱۰۳ تا ۱۲۶.

۳۲- فتحی آشتیانی، علی، بررسی ویژگی‌های نوجوانان و رابطه آن با موفقیت تحصیلی، مجله علمی - پژوهشی پزشکی کوثر، دانشگاه علوم پزشکی بقیه ... (عج)، (۱۳۷۷)، شماره ۳، صص ۶۹-۱۴۴.

۳۳- بوجاری، علی، بررسی و مقایسه صفات شخصیت در دانش آموزان موفق و ناموفق و تفاوت‌های جنسیتی در آن، پایان نامه چاپ نشده

شناسی، (۱۳۷۶). سال اول، شماره ۱، صفحه ۶۰-۳۱.

۱۴- سعادت، پروانه، نقش اضطراب در یادگیری، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تهران: دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه علامه طباطبائی. (۱۳۶۳).

۱۵- عباس آبادی، بتول، رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی، پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی. (۱۳۷۶).

۱۶- کمر زرین، حمید، اضطراب امتحان علل و درمان‌های جدید آن، (۱۳۷۴)، مجله تربیت، شماره ۶.

۱۷- علی محمدی، حسین، بررسی رابطه اضطراب امتحان، درون گرایی - برون گرایی دانش آموزان، تحصیلات و شغل والدین با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم راهنمایی، پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز. (۱۳۷۵).

۱۸- بیابانگرد، اسماعیل، اثر بخشی درمان چند وجهی لازاروس، عقلانی - عاطفی ایس و آرام سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان، مجله اندیشه و رفتار، (۱۳۸۱)، سال هشتم، شماره ۳، صفات ۴۲-۳۶.

19- Spielberger, C. D. Test anxiety inventory, Palo Alto, CA: consulting psychologists. (1980).

20- Meichenbaum, D., & Turk, D. The cognitive - behavioral management of anxiety, anger and pain. In P. Davidson (Ed). *The behavioral management of anxiety, depression and pain* (1-34). New york: Brunner / mazel, (1976).

21- University of Illinois at Urbana - Champaign counseling center; test anxiety [on - line]. (2000).

22- Mosher, I. P. & P. J. Handal; " the Relationship between Religion and Psychological pistor in adolescents": *Journal of psychology and thecnology*. (1997); vol. 25, no. 4.; pp. 449 - 457

23- Kaplan, Harold. I., Sadock, Benjamin, J. *Synopsis of psychiatry: behavioral science - clinical psychiatry*. (9th Edition). New york:

- dissertation. Southern Illinois university at Carbondale. (1980).
۴۳. نوری، ناهید، بررسی اثرات آموزش تنیدگی زدایی بر عوامل اضطرابی شخصیت. پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم انسانی. (۱۳۷۴).
- 44- Tryran , G. S. The measurement and treatment of test anxiety. Review of educational research, (1996); 80,: 585 – 591.
۴۵. رحیمی نژاد، عباس. استاندارد کردن پرسشنامه شخصیت نوجوانان آیزنک در نوجوانان دختر و پسر تهرانی، ۱۳۸۲، مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۳(۱)، ۲۹-۵۴.
- 46- Sud , A. & Sharma, S. Two short – term, cognitive interventions for the reduction of test anxiety. Anxiety research, (1990); 3 (2),: 131 – 147.
- 47- Spielberger, C. D. & Vagg , P. R. Test anxiety: theory, assessment and treatment. Taylord Franeis Washangton , DC , US ; XV. (1995).
- 48- Sapp, M. Test anxiety: applied research, assessment and treatment interventions, Lanham, USA: Wisconsin university press of America. (1999).
- 49- Wine , J. Cognition attention theory of test anxiety. University of Waterloo press. (1980).
- 50- Cheryi, L. R. & Randy.J.Larsen. Extraversion,neuroticism,and susceptibility to positive & negative affect: A test of two and theoretical models, Elsevier science Ltd, 1997,Vol(22),Issue 5, 607-612.
- 51- khosravi.M. The study of relationship between self-concept and school anxiety among Iranian and Inidan adolescence students. Unpublished Ph.D thesis.University of Pune.India. (2006).
- ۵۲- شهیدی، محمدرضا، محمدعلی ملا میرزایی، مریم پروری، فاطمه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز، دانشکده تحصیلات تکمیلی علوم انسانی، روان شناسی. (۱۳۷۷).
- ۳۴- رجب زاده، اکبر، بررسی و مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و ارتباط با آن با سلامت روان دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران، پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی. (۱۳۸۱).
- 35- Joyce. E. B. & Meredith. A. V. personality and emotional performance: Extra version, Neuroticism, and self – monitoring. Journal of occupational Health psychology. (2007).volume 12, issue 2, 177 – 192.
- 36- Chamorro,T.P., & Furnham,A. Personality traits and academic examination performance. European Journal of Personality, 2002, Vol(17),Issue(3),237-250.
۳۷. تشکر، بهرام، بررسی رابطه نگرش‌های فرزند پروری، 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، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی. (۱۳۷۷).
۳۸. رحیمی، فاطمه، بررسی علل اضطراب دانش آموزان دوره متوسطه و پیش دانشگاهی (دختر و پسر) شهرستان شهرضا در سال تحصیلی ۷۹-۷۸، طرح پژوهشی کاربرد، مرکز تحقیقات علوم رفتاری. (۱۳۷۹).
- 39- Popko , P. Differentiation and test anxiety in adolescents. Journal of adolescence, (2004), 27 , 645 – 660.
- 40- Hong, E. “Different stability of individual differences in state and trait test anxiety”, learning and individual differences. (1998), vol.10, no.1, pp: 51 – 66.
- 41- Johnson, L. & Burrows, B. Transition training for school seniors. Cognitive therapy and research. (1983); 7,: 70 – 92.
- 42- Wise, E. H. Student health service. Doctoral

شه مرادی و اخترهاشمی، مطالعه اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی با توجه به جنسیت و رشته تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی، مجله دانشور رفتار، دو ماهنامه علمی - پژوهشی، دانشگاه شاهد، (۱۳۸۳)، سال یازدهم - دوره جدید، شماره ۶، صص ۶۲-۵۵.

