

میزان اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران

و رابطه آن با متغیرهای زمینه‌ای

(مورد مطالعه؛ فرزندان خانواده‌های ایثارگران)

سمیه تاجیک اسماعیلی^۱

چکیده:

پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه میان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران با جنسیت، تعداد فرزندان خانواده و پایه تحصیلی آنان در میان فرزندان خانواده‌های ایثارگران انجام شده است. روش پژوهش پیمایشی و ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران (فرزندان جانبازان و ایثارگران) است و تعیین حجم نمونه بر اساس معیار کفایت نمونه، ۲۴۰ نفر در نظر گرفته شده و شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای است. نتایج نشان داد بین جنسیت دانش‌آموزان با میزان و سطوح اضطراب امتحان دانش‌آموزان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. همچنین یافته‌ها نشان داد، بین تعداد فرزندان خانواده با میزان اضطراب امتحان رابطه معنی‌داری دیده نمی‌شود. ولی بین پایه تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه با میزان اضطراب امتحان معنی‌دار مشاهده می‌شود، یعنی دانش‌آموزان پایه‌های تحصیلی بالاتر، اضطراب امتحان بیشتری دارند. توجه به ایجاد آرامش و کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان در خانواده ایثارگران امری مهم و ضروری است.

واژگان کلیدی:

اضطراب، اضطراب امتحان، دانش‌آموز، دوره متوسطه، فرزندان خانواده ایثارگران.

❖ مقدمه

سازۀ اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن، یکی از گسترده‌ترین قلمروهای پژوهش در چند دهه اخیر بوده است (چراغیان، فریدون مقدم، پردنجانی، باور صاد، ۱۳۸۷؛ آریاناکیا، حسنی ۱۳۹۳). اضطراب حالتی است که تقریباً در همه انسان‌ها در طول زندگی‌شان به درجات مختلف بروز می‌کند، به‌طوری‌که هرکس در طول زندگی خود حداقل یک‌بار این احساس را تجربه کرده است (آقاجانی، ۱۳۹۳، ۳۵؛ File & Hyde, 2012). اضطراب، هشدار است که فرد را گوش‌به‌زنگ می‌سازد. به عبارت دیگر، به فرد هشدار می‌دهد خطری در راه است تا بتواند برای مقابله با خطر اقداماتی به عمل آورد. اختلال‌های اضطرابی شایع‌ترین اختلال‌های روانی در جمعیت عمومی‌اند (به نقل از قهوه‌چی، فتحی، ساتکین، ۱۳۹۴؛ Sadock & Sadock). وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل‌ساز خواهد بود، به‌طوری‌که با داشتن اطلاعات و مهارت قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند (آقاجانی، ۱۳۹۳، ۳۵ و Richardson et al, 2011). بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که اختلالات اضطرابی بیشترین فراوانی را بین کل جمعیت دارند. یکی از نمونه‌های این اختلالات، اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان پدیده‌ای شایع میان دانش‌آموزان بوده و از مشکلات نظام آموزشی محسوب می‌شود (حیدری، شهبازی، ۱۳۹۴ و Latas, Pantic, 2010: 57).

اضطراب امتحان به منزله نوعی از احوال هر انسان، در همه جوامع، به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد. فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد. اضطراب در حد متعادل و سازنده مارا وامی‌دارد که برای انجام امور خود، به موقع و مناسب تلاش کرده، بدین ترتیب زندگی خود را بادوام‌تر و بارورتر سازیم (قربانی، قربانی، آوازه، ۱۳۹۳، ۸۹).

نگرانی و اضطراب وقتی که در حد معقول و بهنجار باشد نه تنها مخرب نیست، بلکه به مثابه نیرویی سازنده فرد را وادار می‌کند تا در موقعیت‌های گوناگون زندگی به نحوی مؤثرتر عمل کند؛ اما وقتی که از میزان لازم بیشتر باشد، شخص به صورت مبهم احساس نگرانی و ناآرامی می‌کند و خواب آشفته و خستگی مفرط دارد. چنین فردی همواره نگران مشکلات احتمالی

است. همین امر سبب می‌شود که تمرکز او کاهش یابد و در نتیجه تصمیم‌گیری برایش دشوار است. در زمینه موضع‌گیری نظری در زمینه اضطراب امتحان تبیین‌های متفاوتی وجود دارد. در یک قطب مدافعان، اضطراب را به منزله واکنشی نسبت به یک خطر یا تهدید بیرونی که تعادل درونی را به مخاطره می‌اندازد تلقی می‌کند و در قطب دیگر نظریه‌پردازانی قرار دارند که اضطراب را یک داده سرشتی می‌دانند (احقر، ۱۳۹۳: ۷۷-۷۶). از سوی دیگر، انسان‌دوست ندارد مورد ارزیابی و انتقاد دیگران قرار گیرد، به همین دلیل هر زمان در موقعیت امتحان قرار می‌گیرد، دچار اضطراب می‌شود. اضطراب امری غیرعادی است، در واقع اضطراب و هیجان‌زدگی شدید است که به عنوان یک عامل آزاردهنده مورد توجه واقع می‌شود. اضطراب انواع گوناگونی دارد که هر نوع آن بر یکی از جنبه‌های زندگی انسان تأثیر می‌گذارد. یکی از آن‌ها اضطراب امتحان است که در موقعیت‌های ارزشیابی یا حل مسئله بروز می‌کند و محور آن تردید درباره عملکرد و پیامد آن با افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است.

در جوامع رقابتی، آزمون‌ها در تمام مراحل تحصیلی به عنوان ابزار مهمی برای تصمیم‌گیری به کار می‌روند و افراد در همه سنین با توجه به پیشرفت، مهارت و توانایی‌هایشان ارزیابی می‌شوند. نمراتی که در دوره آموزشی به دانش‌آموزان و دانشجویان داده می‌شود به این بستگی دارد که آن‌ها چقدر توانسته‌اند در آزمون به خوبی عمل کنند. به دلیل اهمیت بیش از حدی که به نتایج آزمون‌ها داده می‌شود، آزمون دهندگان برای انجام هرچه بهتر تست‌ها، اضطراب و استرس‌های بی‌شماری را تجربه می‌کنند. این شکل از اضطراب را، اضطراب امتحان می‌نامند (موسوی و دیگران، ۱۳۹۳: ۱۰۳). اضطراب امتحان نوعی شایع از اضطراب عملکرد است که در بررسی‌های مختلف ۱۰ تا ۳۰ درصد دانش‌آموزان و دانشجویان را درگیر می‌سازد (قربانی، قربانی، آوازه، ۱۳۹۳: ۹۰). میزان اضطراب امتحان در افراد متفاوت و نشان‌دهنده نگرش وی نسبت به دانسته‌ها و آموخته‌های خود است؛ بنابراین اضطراب امتحان اصطلاح کلی است که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را در مورد توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌های امتحان و ارزیابی است (آقاخانی، شوقی، نعمی، ۱۳۹۳: ۳۵).

❖ اضطراب امتحان به عنوان یکی از مشکلات حاد و شایع دوران تحصیل دانش آموزان می باشد که با ایجاد اختلال در عملکرد تحصیلی دانشجویان در بسیاری از موارد مانع ارزیابی مناسب آنان از طرف معلمان و دبیران می شود. اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است و مانع از آن می شود که فردی که مواد درسی را می داند، دانسته های خود را هنگام امتحان به ظهور برساند. اضطراب امتحان حتی می تواند سلامت روانی دانش آموزان را تهدید کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تأثیر نامطلوب بگذارد (بیرامی، ۱۳۹۳: ۱۰). اضطراب امتحان همچنین بر فرآیند تحصیلی و آموزشی نیز تأثیرگذار است. از آغاز نخستین پژوهش های دهه اول قرن حاضر تاکنون درباره اضطراب امتحان، محققان همواره وجود یک همبستگی منفی بین جنبه های مختلف کارآمدی تحصیلی و طیف گسترده سنجش های اضطراب را خاطرنشان کرده اند و تقریباً همگی آن ها، چنین نتایجی را به اضطرابی نسبت داده اند که کنش وری عقلی بهنجار را به طور موقت دچار اختلال می سازد (Chang, Watkins, & Banks, 2004؛ به نقل از قدمی، ۱۳۹۳: ۱۴۲).

به طور کلی از آن رو که اضطراب امتحان، توان بالفعل دانش آموزان را به حداقل می رساند و یا گاهی کاملاً از بین می برد؛ در آنان باور شکست پذیری ایجاد می کند و آنان را به انتقاد از خود وامی دارد و همچنین به دلیل آنکه اضطراب آنان را کاملاً در برمی گیرد؛ قدرت تمرکز خود را از دست می دهند و اغلب نمی توانند به درستی از دستورالعمل های ابتدای آزمون تبعیت کنند، بنابراین اطلاعات واضح و آشکار را یا نادیده می گیرند و یا اشتباه می فهمند (میکنهام و باتلر، ۱۹۷۸). دانش آموزانی که دارای نمرات بالای اضطراب امتحان هستند، تنها با دیدن چند سؤال اول، در مورد کل امتحان قضاوت عجولانه ای دارند؛ درحالی که دانش آموزان دارای نمرات پایین اضطراب امتحان، قضاوت را تا آخر امتحان به تعویق می اندازند (موسوی، حق شناس، علیشاهی و نجمی، ۱۳۸۷). اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده آموزشی متداول، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی و حتی عملکرد آتی میلیون ها دانش آموز دارد (اکبری بورنگ و امین یزدی، ۱۳۸۸).

جانبازان و ایثارگران نیاز به مراقبت بیشتر برای کاهش عوارض اختلالات دارند (خاقانی‌زاده و سیرتی، ۱۳۸۳؛ به نقل از قیاسی و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۹). جانبازان و ایثارگران به علت شرایط ویژه جسمی و روحی بیشتر در معرض اختلالات ناشی از اضطراب هستند، ولیکن این اضطراب تنها خود جانبازان و ایثارگران را درگیر نمی‌کند، بلکه به نظر می‌رسد فرزندان آنان نیز از این اضطراب‌ها و صدمات، در امان نیستند. لذا ممکن است این مسائل و مشکلات در ابعاد و جنبه‌های مختلف زندگی فرزندان دانش‌آموزان آنها به‌ویژه در میزان اضطراب امتحان آنان تأثیر بگذارد. لذا، پژوهش حاضر، به‌منظور شناسایی میزان اضطراب امتحان در میان دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران، جهت کنترل، حل مسئله و پیشگیری از این نوع اضطراب، طراحی و اجرا شده است.

این پژوهش، باهدف بررسی میزان اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دوره متوسطه (به تفکیک اضطراب پایین، متوسط، بالا) و با فرضیه‌های ذیل به انجام رسیده است:

فرضیه‌ها

- میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوره متوسطه با جنسیت آنان رابطه دارد.
- میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوره متوسطه با تعداد فرزندان خانواده آنان رابطه دارد.
- میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوره متوسطه باسن و پایه تحصیلی آنان رابطه دارد.

مبانی نظری پژوهش

ازنظر ساراسون^۱ (۱۹۸۰) اضطراب امتحان یک پدیده شایع و مهم آموزشی است که رابطه نزدیکی با اضطراب عمومی دارد، بااین‌حال دارای ویژگی‌های شخصی است که آن را از اضطراب عمومی متمایز می‌سازد (Sarason, 1980) به نقل از آسانی ترکمبور و همکاران، ۱۳۹۵: ۲). ساراسون (۱۹۷۵) اضطراب امتحان را نوعی خوداشتغالی ذهنی تعریف می‌کند که با خود کم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های فرد مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس و افت تحصیلی منجر می‌شود (ابوالقاسمی و نجاریان، ۱۳۷۸؛ آسانی ترکمبور و همکاران،

❖ ۱۳۹۵). در خصوص شیوع اضطراب امتحان برحسب جنسیت مطالعات فراوانی انجام شده است. بررسی دی ماریا و در ناوو^۱ (۱۹۹۰) نشان داد که دختران بیش از پسران و افراد با وضعیت نامطلوب اقتصادی- اجتماعی بیش از افراد طبقه اقتصادی بالا از اضطراب امتحان رنج می‌برند (نیک منش و یاری، ۱۳۹۱: ۱۳۳).

پژوهش حاضر اضطراب امتحان در میان دانش‌آموزان را بر اساس نظریه ساراسون موردبررسی قرار می‌دهد. در مدل‌های اولیه، اضطراب امتحان از دو بعد شناختی^۲ و عاطفی تشکیل شده بود. بعد شناختی اشاره به افکار شناختی درباره عملکرد دارد. از قبیل افکار نامرتب در موقعیت آزمون و یا انتظارات منفی درباره عملکرد (Humbree, 1988). این بعد توصیف‌کننده تحریفات مربوط به خود و افکار منفی مرتبط با توانایی تحصیلی و هوشی است (Alfano Beidel, به نقل از سلطانی نژاد و دیگران، ۱۳۹۲: ۲۰۱, Turner, Ashcraft, Krauses, 2007). بعد عاطفی اشاره به واکنشهای فیزیولوژیکی یا رفتاری در موقعیت امتحان دارد از قبیل ترس، عصبی بودن و بی‌قراری (Hanckok, 2001). ساراسون (۱۹۸۴) علاوه بر دو بعد شناختی و عاطفی بعد رفتاری^۳ را نیز به مؤلفه‌های اضطراب امتحان اضافه کرد. واکنش‌های رفتاری از قبیل تعلل ورزی^۴ در مدیریت زمان و آمادگی برای امتحان، اضطراب دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. دانش‌آموزان مضطرب به‌سختی زمانشان را مدیریت می‌کنند و در سازمان‌دهی افکارشان به هنگام امتحان با مشکل مواجه‌اند (برون، ۲۰۰۰، به نقل از سلطانی نژاد و دیگران، ۱۳۹۲، ۲۰۱۰). ساراسون و مندلر^۵ از سال ۱۹۵۲ شروع کردند. به اعتقاد ساراسون و مندلر (۱۹۵۲)، موقعیت امتحان دو نوع سابق را فرامی‌خواند: نخست ساق‌های تکلیف محوری^۶ برانگیخته می‌شود که موجب بروز رفتارهایی برای انجام تکلیف می‌گردد؛ دوم ساق‌های اضطراب آموخته‌شده^۷ است که دو نوع رفتار و پاسخ را به وجود می‌آورند:

-
1. Di Maria & Di Nuovo
 2. Cognitive
 3. Behavioral
 4. Procrastinating
 5. Sarason & Mandler
 6. Task-directed drives
 7. Learned-Anxiety Drives

۱. پاسخ‌های مربوط به تکلیف^۱ که افراد بر اساس آن تکلیف و امتحان را به پایان می‌رساند و از این طریق اضطراب خود را کاهش می‌دهند؛

۲. پاسخ‌ها و رفتارهای نامربوط به تکلیف که با احساسات و هیجاناتی از درماندگی، واکنش جسمانی شدت یافته، پیش‌بینی و انتظار تنبیه و توبیخ، اعتماد به نفس کم و تلاش‌های ضمنی برای رهایی از موقعیت امتحان مشخص می‌شود.

ساراسون (۱۹۸۴) اضطراب امتحان را نوعی اشتغال به خود^۲ می‌داند که با خود کم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، نداشتن تمرکز حواس، واکنشهای فیزیولوژیک نامطلوب و اُفت عملکرد تحصیلی منجر می‌شود. افرادی که احساس می‌کنند شناخت و تصویر مناسبی از خود دارند، کمتر به اضطراب امتحان دچار می‌شوند، علاوه بر این می‌توانند شیوه‌های معقولانه‌تری را برای حل دشواری‌ها و مسائل خود بیابند. عده‌ای دیگر از نظریه‌پردازان معتقدند اضطراب امتحان با عادت‌های مطالعه‌ای نامناسب و ناکافی و نقایص توجهی، اضطراب خصیصه‌ای، ترس اجتماعی و همچنین وجود سطح بالای اضطراب امتحان با خطاهای شناختی افزون‌تر، افکار منفی بیشتر و پایین بودن عزت‌نفس، همبستگی دارد (Fransson, 2011).

پیشینه پژوهش

نتایج تحقیق شفر^۳ و همکاران در مورد اضطراب امتحان و موفقیت تحصیلی نشان داد که دانشجویان با اضطراب امتحان زیاد، از دوره‌های طولانی مدّت تحصیلی برخوردار بوده و مهارت‌های مطالعه و یادگیری خود را چه در زمان مطالعه و چه در زمان شرکت در آزمون، پایین‌تر از حد توان و دانش خود مورد استفاده قرار می‌دهند (یزدانی، سلیمانی، ۲۰۱۲). تأثیر منفی اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی فراگیران، در تحقیقات زیادی تأیید شده است (چراغیان، فریدون مقدم، ۲۰۰۸؛ تشکر، ۱۹۹۸؛ اولادیپو، ۲۰۱۳؛ علی محمدی، ۱۹۹۶؛ لشکری، بخشانی،

-
1. Task-Relevant Response
 2. Self-Preoccupation
 3. Schaefer
 4. Oladipo

❖ سلیمانی، ۲۰۰۵؛ محرابی زاده، مقدم، ۲۰۰۷؛ هومند، ۱۹۹۴؛ امیری، ۱۹۹۶؛ رانا، محمود، ۲۰۱۰؛ فروغی، غنی، ۲۰۱۲ به نقل از در تاج، موسوی، رضایی، ۱۳۹۲، ۳۶۶). حتی برخی تحقیقات، از بین فاکتورهای موردبررسی، بیشترین واریانس پیش‌بینی را موفقیت تحصیلی با اضطراب امتحان دانسته‌اند (در تاج، موسوی، رضایی، ۱۳۹۲، ۳۶۶). به‌عنوان نمونه، نتایج پژوهش میری و همکاران (۱۳۹۶) در زمینه بررسی عوامل مؤثر بر افت تحصیلی فرزندان جانبازان نشان داد که از نظر والدین و معلمان به ترتیب جو عاطفی نامناسب خانواده، خستگی و فرسودگی مادران پرستار، ترس از دست دادن والد جانباز بیشترین تاثیر را در افت تحصیلی فرزندان جانبازان دارند. بررسی‌ها بیان می‌کند که اضطراب امتحان با اهمیت امتحان رابطه مستقیمی دارد (مک دونالد، ۲۰۰۱). بر اساس پژوهش کوستارلی^۱ و پاتسای^۲، استرس امتحانات دانشگاهی سبب افزایش اختلالات غذایی دانشجویان دختر در برخی از دانشگاه‌های یونان شده است (Patsai & Costarelli) و (ترابی، ۱۳۹۳: ۳۵۳).

مطالعات انجام شده میزان شیوع اضطراب امتحان را ۱۰ الی ۲۰ درصد و در ایران ۱۷/۲ درصد گزارش کرده‌اند (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱). برخی پژوهشگران معتقدند میزان شیوع اضطراب امتحان در دختران بیش از پسران است (خسروی و بیگدلی، ۱۳۸۷؛ قهوه‌چی الحسینی و دیگران، ۱۳۹۴). نتایج پژوهش بدلی و دیگران (۱۳۹۳) نشان داد که استفاده از کارپوشه الکترونیکی بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر است. یافته‌های پژوهش، یوسفی، حبیبی و محمدخانی (۱۳۹۲) نشان داد میزان اضطراب امتحان در میان دانشجویان رشته‌های مختلف پزشکی نسبتاً زیاد و در دانشجویان دختر بیشتر از پسران است.

وینر و کارتون^۳ (۲۰۱۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که اضطراب امتحان با افکار نگران‌کننده، افزایش ضربان قلب، طغیان هیجانات در طی امتحان یا بعد از آن مشخص می‌شود و گاه چنان شدتی دارد که زندگی روزمره و تحصیلی دانش‌آموزان را دشوار می‌کند. این حالت،

1. Costarelli

2. Patsai

3. Weiner, B.A & Carton, J.S

در دانش‌آموزان به تدریج به صورت صفتی پایدار شده و اغلب با احساس ناکارآمدی در آن‌ها همراه است.

لارسون و همکاران^۱ (۲۰۱۰) در مطالعه‌ای به این نتایج دست یافتند که اضطراب امتحان به عنوان عامل ایجادکننده تداخلات شناختی سبب ایجاد اختلال در فرآیند یادگیری، اُفت عملکرد تحصیلی و رویگردانی از مدرسه می‌شود. در این میان خانواده‌های ایثارگران در کنار مشکلات متعدد موجود در جامعه با مشکلات خاص دیگری در زمینهٔ ایثارگری در ارتباط هستند.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر پیمایشی و ابزار آن پرسشنامه است. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران (فرزندان خانواده‌های ایثارگران) در سال ۱۳۹۴ است.

مطالعات قبلی از پژوهش‌های مشابه، انحراف معیار جامعه دانش‌آموزان را کمتر از ۱۰ (از صد) نشان می‌دهد، پژوهشگر علاقه‌مند است نتایج اضطراب را با دقتی در حد ۱،۳ (در مقیاس ۰ تا ۱۰۰) برآورد نماید، اگر اطمینانی در سطح ۹۵ درصد برای مطالعه در نظر بگیریم، حجم نمونه‌ای برابر با ۲۲۷ (با استفاده از فرمول کوکران) در مطالعه کفایت خواهد کرد:

$$n = \frac{z^2 s^2}{d^2} = \frac{(1.96)^2 (10)^2}{(1.3)^2} = \frac{(3.84)(100)}{(1.69)} = \frac{384}{1.69} = 227$$

با توجه به اینکه همواره درصدی از پاسخ‌نامه‌ها به دلیل نقص در پاسخگویی قابل استفاده نیست تصمیم گرفته شد که از نمونه بیشتری استفاده شود. نهایتاً ۲۴۰ دانش‌آموز انتخاب، و در مطالعه لحاظ گردید. ابزار اندازه‌گیری در پژوهش حاضر، پرسشنامه ۳۷ سوالی اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۵۷)، به صورت بلی، خیر است که پیش از این در پژوهش‌های بسیاری روایی

❖ و پایایی آن موردسنجش قرار گرفته و در حد مطلوب بوده است. بااین حال، پایایی پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۱ محاسبه شد.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی

به منظور «بررسی میزان اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دوره متوسطه»: یک نمونه ۲۴۰ نفری^۱ از دانش‌آموزان خانواده‌های ایثارگران در شهر تهران انتخاب و به پرسشنامه ۳۷ سوالی اضطراب امتحان ساراسون، پاسخ دادند. پرسشنامه‌ها پس از جمع‌آوری و کنترل لازم، با تخصیص اعداد ۱ و ۰ به پاسخ‌های درست و غلط (بر اساس کلید پرسشنامه^۲)، نسبت به ورود اطلاعات آن‌ها به رایانه مبادرت گردید، و نهایتاً با محاسبه لازم، تجزیه و تحلیل داده‌ها در محیط spss انجام گرفت، نتایج به ترتیب و به شرح زیر، ارائه می‌شود:

۱. در تمامی جداول آماری تفاوت سرجمع‌ها از حجم نمونه مورد مطالعه ناشی از پاسخ‌های اظهار نشده است.

۲. سوالات با ارزش‌گذاری وارونه، با ترام رنگی مشخص شده است.

الف) پاسخ دانش‌آموزان مورد مطالعه به عبارات پرسشنامه اضطراب امتحان:

جدول ۱. پاسخ دانش‌آموزان مورد مطالعه به ۳۷ عبارت «اضطراب امتحان» (فراوانی، درصد و ترتیب)

ترتیب اضطراب	جمع		نادرست		درست		کل نمونه
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۲۱	۱۰۰	۲۳۶	۵۳/۸	۱۲۷	۴۶/۲	۱۰۹	در جلسه امتحان به خصوص یک امتحان مهم با خود این طور فکر می‌کنم که سایر دانش‌جویان چقدر باهوش‌تر از من هستند.
۹	۱۰۰	۲۳۸	۳۴/۹	۸۳	۶۵/۱	۱۵۵	اگر قرار بود که یک آزمون هوش بدهم قبل از برگزاری آن نگرانی بسیار زیادی داشتم.
۲۶	۱۰۰	۲۳۷	۶۱/۶	۱۴۶	۳۸/۴	۹۱	اگر بدانم که قرار است یک آزمون هوش بدهم احساس اطمینان و آرامش می‌کنم.
۳۷	۱۰۰	۲۳۸	۷۵/۲	۱۷۹	۲۴/۸	۵۹	در جلسه امتحان به خصوص یک امتحان مهم خیلی عرق می‌کنم.
۲۵	۱۰۰	۲۳۷	۶۱/۲	۱۴۵	۳۸/۸	۹۲	در حین برگزاری امتحانات درسی به چیزهایی بدون ارتباط با مطالب درسی واقعی می‌اندیشم.
۶	۱۰۰	۲۳۸	۳۰/۷	۷۳	۶۹/۳	۱۶۵	۶ وقتی که قرار است یک امتحان غیرمنتظره بدهم خیلی وحشت‌زده می‌شوم.
۱۸	۱۰۰	۲۳۸	۵۲/۱	۱۲۴	۴۷/۹	۱۱۴	در طی امتحان اغلب به عواقب رد شدن در امتحان می‌اندیشم.
۳۰	۱۰۰	۲۳۸	۶۷/۶	۱۶۱	۳۲/۴	۷۷	بعد از امتحانات مهم، اغلب آن قدر دل‌شوره دارم که دچار دل به هم خوردگی می‌شوم.
۳۳	۱۰۰	۲۳۸	۶۹/۷	۱۶۶	۳۰/۳	۷۲	در مواقعی چون آزمون‌های هوش و امتحانات نهایی از ترس میخکوب می‌شوم.
۳۱	۱۰۰	۲۳۷	۶۷/۹	۱۶۱	۳۲/۱	۷۶	گرفتن نمره خوب در یک امتحان بازهم اعتمادبه‌نفس من را برای امتحان بعدی افزایش نمی‌دهد.
۴	۱۰۰	۲۳۸	۲۴/۴	۵۸	۷۵/۶	۱۸۰	در حین امتحانات مهم گاه احساس می‌کنم که قلبم خیلی سریع می‌تپد.
۱	۱۰۰	۲۳۸	۲۱/۸	۵۲	۷۸/۲	۱۸۶	بعد از امتحان همیشه احساس می‌کنم این است که

							می توانستیم بهتر از این ها عمل کنیم.
۳۴	۱۰۰	۲۳۸	۷۰/۶	۱۶۸	۲۹/۴	۷۰	معمولاً بعد از امتحان افسرده می شوم.
۵	۱۰۰	۲۳۷	۲۶/۶	۶۳	۷۳/۴	۱۷۴	قبل از برگزاری یک امتحان نهایی دلواپس و نگرانم.
۲۲	۱۰۰	۲۳۸	۵۶/۳	۱۳۴	۴۳/۷	۱۰۴	وقتی در حال امتحان دادن هستم هیچاناتم به عملکردم لطمه نمی زند.
۱۶	۱۰۰	۲۳۸	۵۰/۴	۱۲۰	۴۹/۶	۱۱۸	در طی یک امتحان درسی اغلب آن قدر عصبی می شوم که اطلاعاتی را که واقعاً بلدم به خاطر نمی آورم.
۳۵	۱۰۰	۲۳۷	۷۴/۳	۱۷۶	۲۵/۷	۶۱	در امتحانات مهم ضمن این که دارم به سوالات پاسخ می دهم خود را ناموفق می دانم.
۲۷	۱۰۰	۲۳۸	۶۱/۸	۱۴۷	۳۸/۲	۹۱	هنگام امتحان دادن یا درس خواندن هر چه بیشتر تلاش می کنم بیشتر گیج می شوم.
۱۲	۱۰۰	۲۳۸	۴۰/۸	۹۷	۵۹/۲	۱۴۱	به محض اینکه امتحان تمام می شود سعی می کنم دیگر به آن فکر نکنم
۱۰	۱۰۰	۲۳۸	۳۵/۳	۸۴	۶۴/۷	۱۵۴	هنگام برگزاری امتحانات گاه به این فکر می کنم که آیا واقعاً روزی فارغ التحصیل خواهم شد.
۳۲	۱۰۰	۲۳۸	۶۹/۳	۱۶۵	۳۰/۷	۷۳	برای نمره گرفتن در یک درس ترجیح می دهم به جای امتحان یک مقاله تهیه کنم.
۱۲	۱۰۰	۲۳۸	۴۰/۸	۹۷	۵۹/۲	۱۴۱	ای کاش امتحانات این قدر من را آزار نمی داد.
۱۱	۱۰۰	۲۳۷	۳۸/۸	۹۲	۶۱/۲	۱۴۵	اگر این امکان وجود داشت که تنهایی امتحان بدهم و محدودیتی از نظر وقت نداشته باشم نتیجه عملکردم در امتحانات خیلی بهتر بود.
۱۸	۱۰۰	۲۳۸	۵۲/۱	۱۲۴	۴۷/۹	۱۱۴	اشتغال ذهنی درباره نمره بدی که ممکن است در یک درس خاص بگیرم، روی درس خواندن من و نتیجه کارم در امتحانات تأثیر منفی می گذارد.
۲۹	۱۰۰	۲۳۸	۶۶/۸	۱۵۹	۳۳/۲	۷۹	به نظر من اگر امتحانی در کار نبود من واقعاً بهتر درس ها را یاد می گرفتم.
۱۸	۱۰۰	۲۳۸	۵۲/۱	۱۲۴	۴۷/۹	۱۱۴	در امتحانات این نگرش رادارم که (اگر در حال حاضر این مسئله را بلد نیستم دلیلی

							ندارد که به خاطر آن غصه بخورم).
۲۸	۱۰۰	۲۳۸	۶۵/۱	۱۵۵	۳۴/۹	۸۳	من واقعاً سر در نمی‌آورم که چرا برخی افراد این قدر نگران امتحانات هستند.
۱۶	۱۰۰	۲۳۸	۵۰/۴	۱۲۰	۴۹/۶	۱۱۸	فکر این که امتحانم بد شود روی نتیجه کارم در امتحان تأثیر منفی می‌گذارد.
۶	۱۰۰	۲۳۸	۳۰/۷	۷۳	۶۹/۳	۱۶۵	من به هیچ وجه برای امتحانات نهایی بیش از امتحانات طول‌ترم درس نمی‌خوانم.
۸	۱۰۰	۲۳۸	۳۳/۲	۷۹	۶۶/۸	۱۵۹	حتی وقتی که برای امتحان آمادگی کامل رادارم باز هم اضطراب زیادی احساس می‌کنم.
۲۴	۱۰۰	۲۳۸	۶۰/۱	۱۴۳	۳۹/۹	۹۵	قبل از یک امتحان مهم نمی‌توانم چیزی بخورم.
۱۵	۱۰۰	۲۳۷	۴۶/۴	۱۱۰	۵۳/۶	۱۲۷	قبل از یک امتحان مهم احساس می‌کنم که دستانم می‌لرزد.
۳۶	۱۰۰	۲۳۸	۷۴/۰۸	۱۷۸	۲۵/۲	۶۰	قبل از امتحان ندرتاً احساس می‌کنم که نیاز دارم با عجله یک بار دیگر مطالب را مرور کنم.
۲	۱۰۰	۲۳۷	۲۹/۹	۵۲	۷۸/۱	۱۸۵	مدرسه باید به این موضوع توجه کند که برخی از دانش‌آموزان اضطرابشان درباره امتحانات بیش از دیگران است و این مسئله بر عملکرد آنها تأثیر سوء می‌گذارد.
۳	۱۰۰	۲۳۸	۲۲/۳	۵۳	۷۷/۷	۱۸۵	به نظر من در دوره امتحانات نباید این چنین شرایط اضطراب‌آوری ایجاد کرد.
۱۴	۱۰۰	۲۳۸	۴۵/۴	۱۰۸	۵۴/۶	۱۳۰	درست قبل از تحویل برگه امتحانی نگرانی شدید من شروع می‌شود.
۲۳	۱۰۰	۲۳۸	۵۱/۱	۱۳۶	۴۲/۹	۱۰۲	من از درس‌هایی که معلم عادت دارد مرتب امتحان بگیرد وحشت دارم.
					۵۵/۱۴		وضعیت کلی اضطراب، میانگین ۱۸,۳۶ از ۳۷

در جدول فوق سؤال‌های معکوس رنگی شده‌اند:

در جدول شماره ۱ ملاحظه می‌شود،

از نگاه دانش‌آموزان «احساس بهتر عمل کردن بعد از امتحانات (موضوع عبارت ۱۲ پرسشنامه)»، با تایید ۷۸,۲ درصد و رتبه اول، «توجه به تفاوت دانش‌آموزان به لحاظ میزان

❖ اضطراب (موضوع عبارت ۳۴ پرسشنامه) و تایید ۷۸,۱ درصد، رتبه دوم و عدم ایجاد اضطراب در موقع امتحانات (موضوع عبارت ۳۵ پرسشنامه) در رتبه سوم، مهم‌ترین موارد در [در پیشگیری] اضطراب از امتحان توسط دانش‌آموزان مورد مطالعه مطرح شده است، ... در صورتی که «احساس ناموفق بودن در امتحانات مهم (موضوع عبارت ۱۷ پرسشنامه)»، تنها با ۲۵,۷ درصد، رتبه ۳۵، «باعجله مرور کردن دروس قبل از امتحان (موضوع عبارت ۳۳ پرسشنامه)»، با ۲۵,۲ درصد، رتبه ۳۶ و «عرق کردن در جلسه امتحانات مهم (موضوع عبارت ۴ پرسشنامه)»، تنها با ۲۴,۸ درصد، رتبه ۳۷، در پائین‌ترین رده‌بندی دیده شده می‌توان اذعان نمود که دانش‌آموزان آنرا تایید نکرده و با آن مخالف بوده‌اند، مشاهده سایر موارد با رتبه‌های ۴ لغایت ۳۴، بر اساس جدول فوق قابل تأمل است.

در مجموع می‌توان ادعا نمود دانش‌آموزان موضوع اضطراب امتحان دانش‌آموزان را " با ۴۳,۸ درصد و یا میانگین ۱۸,۳۶ از ۳۷ (در حد وسط) ارزیابی کرده‌اند،

جدول ۲. پاسخ دانش‌آموزان پسر مورد مطالعه به ۳۷ عبارت «اضطراب امتحان» (فراوانی، درصد و ترتیب)

ترتیب اضطراب	جمع		نادرست		درست		پسر
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۱۹	۱۰۰	۴۵۲	۵۲/۴	۷۶	۴۷/۶	۶۹	در جلسه امتحان به‌خصوص یک امتحان مهم با خود این‌طور فکر می‌کنم که سایر دانشجویان چقدر باهوش‌تر از من هستند.
۱۰	۱۰۰	۱۴۷	۳۴/۷	۵۱	۶۵/۳	۹۶	اگر قرار بود که یک آزمون هوش بدهم قبل از برگزاری آن نگرانی بسیار زیادی داشتم.
۲۸	۱۰۰	۱۴۶	۶۴/۴	۹۴	۳۵/۶	۵۲	اگر بدانم که قرار است یک آزمون هوش بدهم احساس اطمینان و آرامش می‌کنم.
۳۵	۱۰۰	۱۴۷	۷۵/۵	۱۱۱	۲۴/۵	۳۶	در جلسه امتحان به‌خصوص یک امتحان مهم خیلی عرق می‌کنم.
۲۹	۱۰۰	۱۴۷	۶۶/۷	۹۸	۳۳/۳	۴۹	در حین برگزاری امتحانات در سی‌به‌چیزی‌هایی بدون ارتباط با مطالب درسی واقعی می‌اندیشم.
۶	۱۰۰	۱۴۷	۲۶/۵	۳۹	۷۳/۵	۱۰۸	وقتی که قرار است یک امتحان غیرمنتظره بدهم خیلی وحشت‌زده می‌شوم.
۲۰	۱۰۰	۱۴۷	۵۳/۱	۷۸	۴۶/۹	۶۹	در طی امتحان اغلب به عواقب رد شدن در امتحان می‌اندیشم.
۳۱	۱۰۰	۱۴۷	۶۸/۷	۱۰۱	۳۱/۳	۴۶	بعد از امتحانات مهم، اغلب آن‌قدر دل‌شوره دارم که دچار دل‌به‌هم‌خوردگی می‌شوم.
۳۲	۱۰۰	۱۴۷	۷۰/۱	۱۰۳	۲۹/۹	۴۴	در مواقعی چون آزمون‌های هوش و امتحانات نهایی از ترس میخکوب می‌شوم.
۳۰	۱۰۰	۱۴۷	۶۸/۰	۱۰۰	۳۲/۰	۴۷	گرفتن نمره خوب در یک امتحان بازهم اعتمادبه‌نفس من را برای امتحان بعدی افزایش نمی‌دهد.

۲	۱۰۰	۱۴۷	۱۶/۳	۲۴	۸۳/۷	۱۲۳	در حین امتحانات مهم گاه احساس می‌کنم که قلبم خیلی سریع می‌تپد.
۱	۱۰۰	۱۴۷	۱۵/۶	۲۳	۸۴/۴	۱۲۴	بعد از امتحان همیشه احساس می‌کنم که می‌توانستم بهتر از این‌ها عمل کنم.
۳۲	۱۰۰	۱۴۷	۷۰/۱	۱۰۳	۲۹/۹	۴۴	معمولاً بعد از امتحان افسرده می‌شوم.
۵	۱۰۰	۱۴۷	۲۴/۵	۳۶	۷۵	۱۱۱	قبل از برگزاری یک امتحان نهایی دلواپس و نگرانم.
۲۴	۱۰۰	۱۴۷	۵۷/۱	۸۴	۴۲/۹	۶۳	وقتی در حال امتحان دادن هستم هیچ‌انتم به عملکردم لطمه نمی‌زند.
۱۸	۱۰۰	۱۴۷	۵۰/۳	۷۴	۴۹/۷	۷۳	در طی یک امتحان درسی اغلب آن‌قدر عصبی می‌شوم که اطلاعاتی را که واقعاً بلدم به خاطر نمی‌آورم.
۳۵	۱۰۰	۱۴۷	۷۵/۵	۱۱۱	۲۴/۵	۳۶	در امتحانات مهم ضمن این‌که دارم به سوالات پاسخ می‌دهم خود را ناموفق می‌دانم.
۲۶	۱۰۰	۱۴۷	۶۳/۳	۹۳	۳۶/۷	۵۴	هنگام امتحان دادن یا درس خواندن هر چه بیشتر تلاش می‌کنم بیشتر گیج می‌شوم.
۱۳	۱۰۰	۱۴۷	۴۲/۹	۶۳	۵۷/۱	۸۴	به محض اینکه امتحان تمام می‌شود سعی می‌کنم دیگر به آن فکر نکنم
۹	۱۰۰	۱۴۷	۳۲/۷	۴۸	۶۷/۳	۹۹	هنگام برگزاری امتحانات گاه به این فکر می‌کنم که آیا واقعاً روزی فارغ‌التحصیل خواهم شد.
۳۴	۱۰۰	۱۴۷	۷۱/۴	۱۰۵	۲۸/۶	۴۲	برای نمره گرفتن در یک درس ترجیح می‌دهم به جای امتحان یک مقاله تهیه کنم.
۱۲	۱۰۰	۱۴۷	۳۸/۸	۵۷	۶۱/۲	۹۰	ای کاش امتحانات این قدر من را آزار نمی‌داد.
۱۱	۱۰۰	۱۴۷	۳۵/۴	۵۲	۶۴/۶	۹۵	اگر این امکان وجود داشت که تنهایی امتحان بدهم و محدودیتی از نظر وقت نداشته باشم نتیجه عملکردم در امتحانات خیلی بهتر بود.

۶۸	۴۶/۳	۷۹	۵۳/۷	۱۴۷	۱۰۰	۲۲	اشتغال ذهنی درباره نمره بدی که ممکن است در یک درس خاص بگیریم، روی درس خواندن من و نتیجه کارم در امتحانات تأثیر منفی می‌گذارد.
۵۴	۳۶/۷	۹۳	۶۳/۳	۱۴۷	۱۰۰	۲۶	به نظر من اگر امتحانی در کار نبود من واقعاً بهتر درس‌ها را یاد می‌گرفتم.
۸۱	۵۵/۱	۶۶	۴۴/۹	۱۴۷	۱۰۰	۱۶	در امتحانات این نگرش رادارم که (اگر در حال حاضر این مسئله را بلد نیستم دلیلی ندارد که به خاطر آن غصه بخورم).
۵۶	۳۸/۱	۹۱	۶۱/۹	۱۴۷	۱۰۰	۲۵	من واقعاً سر در نمی‌آورم که چرا برخی افراد این قدر نگران امتحانات هستند.
۷۵	۵۱/۰	۷۲	۴۹/۰	۱۴۷	۱۰۰	۱۷	فکر این که امتحانم بد شود روی نتیجه کارم در امتحان تأثیر منفی می‌گذارد.
۱۰۵	۷۱/۴	۴۲	۲۸/۶	۱۴۷	۱۰۰	۷	من به هیچ وجه برای امتحانات نهایی بیش از امتحانات طول‌ترم درس نمی‌خوانم.
۱۰۱	۶۸/۷	۴۶	۳۱/۳	۱۴۷	۱۰۰	۸	حتی وقتی که برای امتحان آمادگی کامل رادارم بازهم اضطراب زیادی احساس می‌کنم.
۶۵	۴۴/۲	۸۲	۵۵/۸	۱۴۷	۱۰۰	۲۳	قبل از یک امتحان مهم نمی‌توانم چیزی بخورم.
۸۴	۵۷/۱	۶۳	۴۲/۹	۱۴۷	۱۰۰	۱۳	قبل از یک امتحان مهم احساس می‌کنم که دستانم می‌لرزد.
۲۵	۱۷/۰	۱۲۲	۸۳/۰	۱۴۷	۱۰۰	۳۷	قبل از امتحان ندرتاً احساس می‌کنم که نیاز دارم باعجله یک بار دیگر مطالب را مرور کنم.
۱۱۷	۸۰/۱	۲۹	۱۹/۹	۱۴۶	۱۰۰	۳	مدرسه باید به این موضوع توجه کند که برخی از دانش‌آموزان اضطرابشان درباره امتحانات بیش از دیگران است

						و این مسئله بر عملکرد آن‌ها تأثیر سوء می‌گذارد.
۴	۱۰۰	۱۴۷	۲۱/۱	۳۱	۷۸/۹	۱۱۶ به نظر من در دوره امتحانات نباید این چنین شرایط اضطراب‌آوری ایجاد کرد.
۱۳	۱۰۰	۱۴۷	۴۲/۹	۶۳	۵۷/۱	۸۴ درست قبل از تحویل برگه امتحانی نگرانی شدید من شروع می‌شود.
۲۰	۱۰۰	۱۴۷	۵۳/۱	۷۸	۴۶/۹	۶۹ من از درس‌هایی که معلمان عادت دارد مرتب امتحان بگیرد وحشت دارم.
					۵۷/۳۵	وضعیت کلی اضطراب (۱۸,۷۵ از ۳۷)

در جدول فوق سؤال‌های معکوس رنگی شده‌اند:

در جدول شماره ۲ ملاحظه می‌شود، از نگاه دانش‌آموزان پسر «احساس بهتر عمل کردن بعد از امتحانات (موضوع عبارت ۱۲ پرسشنامه)»، با تایید ۸۴,۴ درصد و رتبه اول، «تپش قلب در حین امتحان (موضوع عبارت ۱۱ پرسشنامه)» و تایید ۸۳,۷ درصد، رتبه دوم و «توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان (موضوع عبارت ۳۴ پرسشنامه)» در رتبه سوم، مهم‌ترین موارد در [در پیشگیری] اضطراب امتحان توسط دانش‌آموزان مورد مطالعه مطرح شده است، ... در صورتی که «احساس ناموفق در حین امتحان (موضوع عبارت ۱۷ پرسشنامه)»، تنها با ۲۴,۵ درصد «عرق کردن در جلسه امتحانات مهم (موضوع عبارت ۴ پرسشنامه)»، تنها با ۲۴,۵ درصد، رتبه‌های ۳۵ و «باعجله مرور کردن دروس قبل از امتحان (موضوع عبارت ۳۳ پرسشنامه)»، با ۱۷ درصد، رتبه ۳۷، در پائین‌ترین رده‌بندی دیده شده می‌توان اذعان نمود که دانش‌آموزان آنرا تایید نکرده و با آن مخالف بوده‌اند، مشاهده سایر موارد با رتبه‌های ۴ لغایت ۳۴، بر اساس جدول فوق قابل تأمل است.

در مجموع می‌توان ادعا نمود دانش‌آموزان موضوع اضطراب امتحان دانش‌آموزان را با ۴۳,۸ درصد و یا میانگین ۱۸,۷۵ از ۳۷ (در حد وسط) ارزیابی کرده‌اند.

جدول ۳. پاسخ دانش‌آموزان پسر مورد مطالعه به ۳۷ عبارت «اضطراب امتحان» (فراوانی، درصد و ترتیب)

ترتیب اضطراب	جمع		نادرست		درست		دختر
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۲۲	۱۰۰	۹۱	۵۶/۰	۵۱	۴۴/۰	۴۰	در جلسه امتحان به‌خ‌صوص یک امتحان مهم با خود این‌طور فکر می‌کنم که سایر دانش‌جویان چقدر باهوش‌تر از من هستند.
۶	۱۰۰	۹۱	۳۵/۲	۳۲	۶۴/۶	۵۹	اگر قرار بود که یک آزمون هوش بدهم قبل از برگزاری آن نگرانی بسیار زیادی داشتم.
۲۳	۱۰۰	۹۱	۵۷/۱	۵۲	۴۲/۹	۳۹	اگر بدانم که قرار است یک آزمون هوش بدهم احساس اطمینان و آرامش می‌کنم.
۳۷	۱۰۰	۹۱	۷۴/۷	۶۸	۲۵/۳	۲۳	در جلسه امتحان به‌خ‌صوص یک امتحان مهم خیلی عرق می‌کنم.
۱۸	۱۰۰	۹۰	۵۲/۲	۴۷	۴۷/۸	۴۳	در حین برگزاری امتحانات درسی به چیزهایی بدون اره باط با م‌طال‌ب درسی واقعی می‌اندیشم.
۸	۱۰۰	۹۱	۳۷/۴	۳۴	۶۲/۶	۵۷	وقتی که قرار است یک امتحان غیرمنتظره بدهم خیلی وحشت‌زده می‌شوم.
۱۶	۱۰۰	۹۱	۵۰/۵	۴۶	۴۹/۵	۴۵	در طی امتحان اغلب به عواقب رد شدن در امتحان می‌اندیشم.
۲۸	۱۰۰	۹۱	۶۵/۹	۶۰	۳۴/۱	۳۱	بعد از امتحانات مهم، اغلب آن‌قدر دل‌شوره دارم که دچار دل به هم خوردگی می‌شوم.
۳۲	۱۰۰	۹۱	۶۹/۲	۶۳	۳۰/۸	۲۸	در مواقعی چون آزمون‌های هوش و امتحانات نهایی از ترس میخکوب می‌شوم.
۳۱	۱۰۰	۹۰	۶۷/۸	۶۱	۳۲/۲	۲۹	گرفتن نمره خوب در یک امتحان بازم اعتمادبه‌نفس من را برای امتحان بعدی افزایش نمی‌دهد.
۸	۱۰۰	۹۱	۳۷/۴	۳۴	۶۲/۶	۵۷	در حین امتحانات مهم گاه احساس می‌کنم که قلبم خیلی سریع می‌تپد.
۴	۱۰۰	۹۱	۳۱/۹	۲۹	۶۸/۱	۶۲	بعد از امتحان همیشه احساس می‌کنم این است که می‌توانستم بهتر از این‌ها عمل کنم.

۳۴	۱۰۰	۹۱	۷۱/۴	۶۵	۲۸/۶	۲۶	معمولاً بعد از امتحان افسرده می‌شوم.
۳	۱۰۰	۹۰	۳۰/۰	۲۷	۷۰/۰	۶۳	قبل از برگزاری یک امتحان نهایی دلواپس و نگرانم.
۲۱	۱۰۰	۹۱	۵۴/۹	۵۰	۴۵/۱	۴۱	وقتی در حال امتحان دادن هستم هیجانانگیز به عملکردم لطمه نمی‌زند.
۱۶	۱۰۰	۹۱	۵۰/۵	۴۶	۴۹/۵	۴۵	در طی یک امتحان درسی اغلب آن‌قدر عصبی می‌شوم که اطلاعاتی را که واقعاً بلدم به خاطر نمی‌آورم.
۳۵	۱۰۰	۹۰	۷۲/۲	۶۵	۲۷/۸	۲۵	در امتحانات مهم ضمن این که دارم به سوالات پاسخ می‌دهم خود را ناموفق می‌دانم.
۲۴	۱۰۰	۹۱	۵۹/۳	۵۴	۴۰/۷	۳۷	هنگام امتحان دادن یا درس خواندن هر چه بیشتر تلاش می‌کنم بیشتر گیج می‌شوم.
۸	۱۰۰	۹۱	۳۷/۴	۳۴	۶۲/۶	۵۷	به محض اینکه امتحان تمام می‌شود سعی می‌کنم دیگر به آن فکر نکنم
۱۱	۱۰۰	۹۱	۳۹/۶	۳۶	۶۰/۴	۵۵	هنگام برگزاری امتحانات گاه به این فکر می‌کنم که آیا واقعاً روزی فارغ‌التحصیل خواهم شد.
۲۸	۱۰۰	۹۱	۶۵/۹	۶۰	۳۴/۱	۳۱	برای نمره گرفتن در یک درس ترجیح می‌دهم به جای امتحان یک مقاله تهیه کنم.
۱۲	۱۰۰	۹۱	۴۴/۰	۴۰	۵۶/۰	۵۱	ای کاش امتحانات این قدر من را آزار نمی‌داد.
۱۳	۱۰۰	۹۰	۴۴/۴	۴۰	۵۵/۶	۵۰	اگر این امکان وجود داشت که تنهایی امتحان بدهم و محدودیتی از نظر وقت نداشته باشم نتیجه عملکردم در امتحانات خیلی بهتر بود.
۱۴	۱۰۰	۹۱	۴۹/۵	۴۵	۵۰/۵	۴۶	اشتغال ذهنی درباره نمره بدی که ممکن است در یک درس خاص بگیرم، روی درس خواندن من و نتیجه کارم در امتحانات تأثیر منفی می‌گذارد.
۳۶	۱۰۰	۹۱	۷۲/۵	۶۶	۲۷/۵	۲۵	به نظر من اگر امتحانی در کار نبود من واقعاً بهتر درس‌ها را یاد می‌گرفتم.
۲۶	۱۰۰	۹۱	۶۳/۷	۵۸	۳۶/۳	۳۳	در امتحانات این نگرش را دارم که (اگر در

							حال حاضر این مسئله را بلد نیستم دلیلی ندارد که به خاطر آن غصه بخورم).
۳۳	۱۰۰	۹۱	۷۰/۳	۶۴	۲۹/۷	۲۷	من واقعاً سر در نمی‌آورم که چرا برخی افراد این قدر نگران امتحانات هستند.
۲۰	۱۰۰	۹۱	۵۲/۷	۴۸	۴۷/۳	۴۳	فکر این که امتحانم بد شود روی نتیجه کارم در امتحان تأثیر منفی می‌گذارد.
۵	۱۰۰	۹۱	۳۴/۱	۳۱	۶۵/۹	۶۰	من به هیچ وجه برای امتحانات نهایی بیش از امتحانات طول‌ترم درس نمی‌خوانم.
۷	۱۰۰	۹۱	۳۶/۳	۳۳	۶۳/۷	۵۸	حتی وقتی که برای امتحان آمادگی کامل رادارم باز هم اضطراب زیادی احساس می‌کنم.
۳۰	۱۰۰	۹۱	۶۷/۰	۶۱	۳۳/۰	۳۰	قبل از یک امتحان مهم نمی‌توانم چیزی بخورم.
۱۸	۱۰۰	۹۰	۵۲/۲	۴۷	۴۷/۸	۴۳	قبل از یک امتحان مهم احساس می‌کنم که دستانم می‌لرزد.
۲۵	۱۰۰	۹۱	۶۱/۵	۵۶	۳۸/۵	۳۵	قبل از امتحان ندرتاً احساس می‌کنم که نیاز دارم با عجله یک بار دیگر مطالب را مرور کنم.
۲	۱۰۰	۹۱	۲۵/۳	۲۳	۷۴/۷	۶۸	مدرسه باید به این موضوع توجه کند که برخی از دانش‌آموزان اضطرابشان درباره امتحانات بیش از دیگران است و این مسئله بر عملکرد آنها تأثیر سوء می‌گذارد.
۱	۱۰۰	۹۱	۲۴/۲	۲۲	۷۵/۸	۶۹	به نظر من در دوره امتحانات نباید این چنین شرایط اضطراب‌آوری ایجاد کرد.
۱۴	۱۰۰	۹۱	۴۹/۵	۴۵	۵۰/۵	۴۶	درست قبل از تحویل برگه امتحانی نگرانی شدید من شروع می‌شود.
۲۶	۱۰۰	۹۱	۶۳/۷	۵۸	۳۶/۳	۳۳	من از درس‌هایی که معلمان عادت دارد مرتب امتحان بگیرد وحشت دارم.
					۵۲/۳۴		وضعیت کلی اضطراب، میانگین ۱۸,۳۶ از ۳۷

در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود،

از نگاه دانش‌آموزان دختر «عدم ایجاد شرایط اضطراب‌آور درموقع امتحانات (موضوع عبارت ۳۵ پرسشنامه)»، با تایید ۷۵٫۸ درصد و رتبه اول، "توجه به تفاوت دانش‌آموزان به لحاظ میزان اضطراب (موضوع عبارت ۳۴ پرسشنامه)" و تایید ۷۴٫۷ درصد، رتبه دوم و "دلواپسی قبل از امتحان (موضوع عبارت ۱۴ پرسشنامه)" و تایید ۷۰ درصد در رتبه سوم، مهم‌ترین موارد در [در پیشگیری] اضطراب از امتحان توسط دانش‌آموزان مورد مطالعه مطرح شده است، در صورتی که "احساس ناموفق بودن در امتحانات مهم (موضوع عبارت ۱۷ پرسشنامه)"، تنها با ۲۷٫۸ درصد، رتبه ۳۵، "یادگرفتن درس‌ها در صورتی که عدم امتحان (موضوع عبارت ۲۵ پرسشنامه)"، با ۲۷٫۵ درصد، رتبه ۳۶، "عرق کردن در جلسه امتحانات مهم (موضوع عبارت ۴ پرسشنامه)" و "عرق کردن در جلسه امتحانات مهم (موضوع عبارت ۴ پرسشنامه)" با ۲۵٫۳ درصد، رتبه ۳۷، در پائین‌ترین رده‌بندی دیده شده می‌توان اذعان نمود که دانش‌آموزان آنرا تایید نکرده و با آن مخالف بوده‌اند، مشاهده سایر موارد با رتبه‌های ۴ لغایت ۳۴، بر اساس جدول فوق قابل تامل است.

در مجموع می‌توان ادعا نمود دانش‌آموزان دختر موضوع اضطراب امتحان دانش‌آموزان را " با ۵۲٫۳۴ درصد و یا میانگین ۱۷٫۷۲ از ۳۷ ارزیابی (در حد وسط) کرده‌اند. (ب) توصیف و تحلیل وضعیت اضطراب امتحان، در دانش‌آموزان

جدول ۴. ریزنمرات اضطراب امتحان^۱، در دانش‌آموزان مورد مطالعه، تفکیک شده در سه گروه (خفیف، متوسط و شدید).

میزان اضطراب امتحان از نمره ۳۷	فراوانی	درصد	فراوانی تجمعی
۶	۲	۰/۸	۰/۸
۷	۴	۱/۷	۲/۵
۷/۱۹	۱	۰/۴	۲/۹
۸	۲	۰/۸	۳/۸
۹	۲	۰/۸	۴/۶
۱۰	۶	۲/۵	۷/۱
۱۱	۱۰	۴/۲	۱۱/۳
۱۲	۵	۱/۴	۱۳/۴
۱۳	۱۰	۴/۲	۱۷/۶
۱۴	۱۱	۴/۶	۲۲/۳
۱۵	۱۳	۵/۵	۲۷/۷
۱۶	۱۳	۵/۵	۳۳/۲
۱۷	۱۳	۰/۸	۳۸/۷
۱۷/۴۷	۲	۷/۱	۳۹/۵
۱۸	۱۷	۰/۴	۴۶/۶
۱۸/۵	۱	۱۲/۲	۴۷/۱
۱۹	۲۹	۸/۴	۵۹/۲
۲۰	۲۰	۰/۴	۶۷/۶
۲۰/۰۹	۱	۰/۸	۶۸/۱
۲۰/۵۶	۲	۵/۹	۶۸/۹
۲۱	۱۴	۰/۴	۷۴/۸

^۱ - اعداد دارای اعشار به دلیل جایگزین نمودن پاسخ‌های بدون جواب با میانگین پاسخ‌های داده‌شده به وسیله هر دانش‌آموز است.

۷۵/۲	۳/۸	۱	۲۱/۵۸
۷۹	۰/۴	۹	۲۲
۷۹/۴	۵/۵	۱	۲۲/۶۱
۸۴/۹	۲/۵	۱۳	۲۳
۸۷/۴	۲/۵	۶	۲۴
۹۰/۸	۳/۴	۸	۲۵
۹۴/۱	۳/۴	۸	۲۶
۹۶/۲	۲/۱	۵	۲۷
۹۹/۲	۲/۹	۷	۲۸
۹۹/۰/۶	۰/۴	۱	۲۹
۱۰۰	۰/۴	۱	۳۱
	۱۰۰	۲۳۸	Total

جدول ۵. وضعیت اضطراب امتحان، بر اساس برخی شاخص‌های آماری در دانش‌آموزان

مورد مطالعه Statistics

میزان اضطراب امتحان از ۳۷ نمره		
۲۳۸	Valid. قابل قبول	N. تعداد نمونه
	Missing. اظهار نشده	
۶۱۸۳	Mean. میانگین	
۱۹	Median. میانه	
۱۹	Mode. مد	
۱۰۵.	Std. Deviation. انحراف استاندارد	
-۱۵۶.۰	Skewness. چولگی	
۰.۱۵۸	Std. Error of Skewness. خطای استاندارد چولگی	
۰-۰.۲۶	Kurtosis. افراشتگی	
۰.۳۱۴	Std. Error of Kurtosis. خطای استاندارد افراشتگی	
۲۵	Range. دامنه تغییرات اندازه‌ها	
۶	Minimum. کمترین مقدار	
۳۱	Maximum. بیشترین مقدار	
۹/۹۵	۵	Percentiles

۱۱	۱۰	
۱۳	۱۵	
۱۴	۲۰	
۱۵	۲۵	
۱۶	۳۰	
۱۷	۳۵	
۱۸	۴۰	
۱۸	۴۵	
۱۹	۵۰	
۱۹	۵۵	
۲۰	۶۰	
۲۰	۶۵	
۲۱	۷۰	
۹۲۱/۶	۷۵	
۲۳	۸۰	
۲۴	۸۵	
۲۵	۹۰	
۲۷	۹۵	

آزمون فرضیه‌های پژوهش

پاسخ به فرضیه اول پژوهش: میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوره متوسطه با

جنسیت آنان رابطه دارد.

ج) مقایسه نگاه دانش‌آموزان دختر و پسر در سطوح اضطراب امتحان

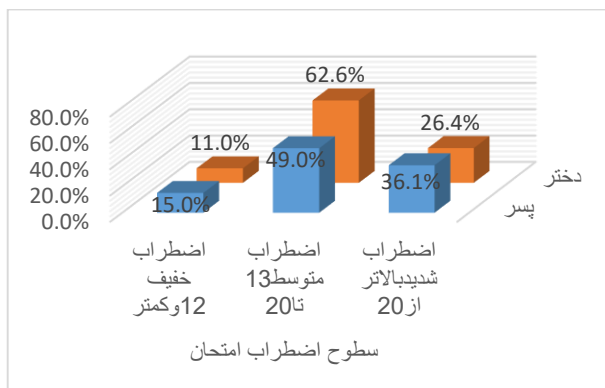
جدول ۶. مقایسه سطوح نمرات اضطراب امتحان، دردانش‌آموزان پسر و دختر مورد مطالعه

Total	سطوح اضطراب امتحان					
	اضطراب شدید بالاتر از ۲۰	اضطراب متوسط ۱۳ تا ۲۰	اضطراب خفیف ۱۲ و کمتر			
۱۴۷	۵۳	۷۲	۲۲	فراوانی	پسر	جنسیت
۱۰۰	۳۶/۱	۴۹/۰	۱۵/۰	درصد		
۹۱	۲۴	۵۷	۱۰	فراوانی	دختر	
۱۰۰	۲۶/۴	۶۲/۶	۱۱/۰	درصد		
۲۳۸	۷۷	۱۲۹	فراوانی	فراوانی	Total	
۱۰۰	۳۲/۴	۵۴/۲	درصد	درصد		

جدول ۷. آزمون خی دو به منظور مقایسه سطوح نمرات اضطراب امتحان، دردانش‌آموزان پسر و دختر

Chi-Square Tests			
Asymp. Sig. (2-sided)	df	Value	
۰/۱۲۱	۲	(a) ۴/۲۲۴	Pearson Chi-Square
۰/۱۱۹	۲	۴/۲۵۵	Likelihood Ratio
۰/۵۱۱	۱	۰/۴۳۱	Linear-by-Linear Association
		۲۳۸	N of Valid Cases
a 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12.24.			

بر اساس نتایج آزمون خی دو، ملاحظه می‌شود، سطوح اضطراب امتحان بین دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری ندارد ($\text{sig} > 0.05$).



نمودار مقایسه سطوح اضطراب در دو گروه دانش‌آموزان دختر و پسر

د) مقایسه دانش‌آموزان دختر و پسر در میزان اضطراب امتحان

جداول ۸. آزمون t مستقل (T-Test, Group Statistics) به منظور مقایسه میزان اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر و پسر

T-Test, Group Statistics					
خطای استاندارد میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	جنسیت	
۰/۴۵	۵/۴۰	۱۸/۷۵	۱۴۷	پسر	میزان اضطراب امتحان از ۳۷ نمره
۰/۴۷	۴/۵۳	۱۷/۷۲	۹۱	دختر	

... ادامه آزمون

Independent Samples Test							Levene's Test for Equality of Variances			
t-test for Equality of Means							زمون لیون برای تساوی واریانسها			
95% Confidence Interval of the Difference		Std. Error Difference خطای استاندارد تفاضل	Mean Difference تفاضل میانگینها	Sig. (2-tailed) سطح معنی داری	df درجه آزادی	محاسبه شده	Sig سطح معنی داری	F محاسبه شده		
Upper حد بالا	Lower حد پائین									
۲/۳۶	-۰/۳۱	۰/۶۸	۱/۰۲	۰/۱۳۲	۲۳۶	۱/۵۱۱	۰/۰۷۳	۳/۲۵۲	با فرض تساوی واریانسها	میزان اضطراب امتحان از ۲۷ نمره
۲/۳۱	-۰/۲۶	۰/۶۵	۱/۰۲	۰/۱۱۷	۲۱۵/۲۷۶	۱/۵۷۴			با فرض عدم تساوی واریانسها	

بر اساس نتایج آزمون t مستقل در جدول ۸ ملاحظه می شود، در میزان اضطراب امتحان بین دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معنی داری دیده نمی شود ($\text{sig} > 0.05$).

پاسخ به فرضیه دوم و سوم پژوهش: میزان اضطراب امتحان دانش آموزان دوره متوسطه با تعداد فرزندان خانواده آنان رابطه دارد.

میزان اضطراب امتحان دانش آموزان دوره متوسطه با سن و پایه تحصیلی آنان رابطه دارد.

ه) رابطه بین برخی ویژگی‌های جمعیت شناختی دانش آموزان با اضطراب امتحان

جدول ۹. ضریب همبستگی رتبه‌ای اسپیرمن و آزمون معنی‌داری آن به منظور بررسی رابطه بین سن، پایه تحصیلی و تعداد فرزندان

خانواده با میزان اضطراب

میزان اضطراب امتحان از ۳۷ نمره	Nonparametric Correlations		
۰/۰۷۷-	Correlation Coefficient	سن	Spearman's rho
۰/۲۳۶	Sig. (2-tailed)		
۲۳۸	N		
۰/۱۳۰- (*)	Correlation Coefficient	پایه تحصیلی	
۰/۰۴۶	Sig. (2-tailed)		
۲۳۸	N		
۰/۰۳۲	Correlation Coefficient	تعداد فرزندان خانواده	
۰/۶۲۹	Sig. (2-tailed)		
۲۳۶	N		
* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

بر اساس یافته‌های جدول ۹، بین پایه تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه با میزان اضطراب امتحان منفی معنی‌دار مشاهده می‌شود، یعنی دانش‌آموزان پایه‌های تحصیلی بالاتر، اضطراب امتحان بیشتری دارند. بین تعداد فرزندان خانواده با میزان اضطراب امتحان رابطه معنی‌داری دیده نمی‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

از دیدگاه دانش‌آموزان "احساس بهتر عمل کردن بعد از امتحانات (موضوع عبارت ۱۲ پرسشنامه)"، باتایید ۷۸٫۲ درصد و رتبه اول، "توجه به تفاوت دانش‌آموزان به لحاظ میزان اضطراب (موضوع عبارت ۳۴ پرسشنامه)" و تایید ۷۸٫۱ درصد، رتبه دوم و "عدم ایجاد اضطراب در موقع امتحانات (موضوع عبارت ۳۵ پرسشنامه)" در رتبه سوم، مهم‌ترین موارد در [در پیشگیری] اضطراب از امتحان توسط دانش‌آموزان مورد مطالعه مطرح شده است، ... در صورتی که "احساس ناموفق بودن در امتحانات مهم (موضوع عبارت ۱۷ پرسشنامه)"، تنها با ۲۵٫۷ درصد، رتبه ۳۵، "باعجله مرور کردن دروس قبل از امتحان (موضوع عبارت ۳۳ پرسشنامه)"، با ۲۵٫۲

❖ درصدها، رتبه ۳۶ و "عرق کردن در جلسه امتحانات مهم (موضوع عبارت ۴ پرسشنامه)"، تنها با ۲۴٫۸ درصد، رتبه ۳۷، در پائین ترین رده بندی دیده شده است. در مجموع می توان ادعا نمود دانش آموزان موضوع اضطراب امتحان دانش آموزان را "با ۴۳٫۸ درصد و یا میانگین ۱۸٫۳۶ از ۳۷ (در حد وسط) ارزیابی کرده اند.

از دیدگاه دانش آموزان پسر "احساس بهتر عمل کردن بعد از امتحانات (موضوع عبارت ۱۲ پرسشنامه)"، با تایید ۸۴٫۴ درصد و رتبه اول، "تپش قلب در حین امتحان (موضوع عبارت ۱۱ پرسشنامه)" و تایید ۸۳٫۷ درصد، رتبه دوم و "توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان (موضوع عبارت ۳۴ پرسشنامه)" در رتبه سوم، مهم ترین موارد در [در پیشگیری] اضطراب امتحان توسط دانش آموزان مورد مطالعه مطرح شده است. ... در صورتی که "احساس ناموفق در حین امتحان (موضوع عبارت ۱۷ پرسشنامه)"، تنها با ۲۴٫۵ درصد "عرق کردن در جلسه امتحانات مهم (موضوع عبارت ۴ پرسشنامه)"، تنها با ۲۴٫۵ درصد، رتبه های ۳۵ و "باعجله مرور کردن دروس قبل از امتحان (موضوع عبارت ۳۳ پرسشنامه)"، با ۱۷ درصد، رتبه ۳۷، در پائین ترین رده بندی دیده شده است. در مجموع می توان ادعا نمود دانش آموزان پسر، موضوع اضطراب امتحان دانش آموزان را "با ۴۳٫۸ درصد و یا میانگین ۱۸٫۷۵ از ۳۷ (در حد وسط) ارزیابی کرده اند.

از نگاه دانش آموزان دختر "عدم ایجاد شرایط اضطراب آور در موقع امتحانات (موضوع عبارت ۳۵ پرسشنامه)"، با تایید ۷۵٫۸ درصد و رتبه اول، "توجه به تفاوت دانش آموزان به لحاظ میزان اضطراب (موضوع عبارت ۳۴ پرسشنامه)" و تایید ۷۴٫۷ درصد، رتبه دوم و "دلواپسی قبل از امتحان (موضوع عبارت ۱۴ پرسشنامه)" و تایید ۷۰ درصد در رتبه سوم، مهم ترین موارد در [در پیشگیری] اضطراب از امتحان توسط دانش آموزان مورد مطالعه مطرح شده است. ... در صورتی که "احساس ناموفق بودن در امتحانات مهم (موضوع عبارت ۱۷ پرسشنامه)"، تنها با ۲۷٫۸ درصد، رتبه ۳۵، "یاد گرفتن درس ها در صورتی که عدم امتحان (موضوع عبارت ۲۵ پرسشنامه)"، با ۲۷٫۵ درصد، رتبه ۳۶، "عرق کردن در جلسه امتحانات مهم (موضوع عبارت ۴ پرسشنامه)" و "عرق کردن در جلسه امتحانات مهم (موضوع عبارت ۴ پرسشنامه)" با ۲۵٫۳ درصد،

رتبه ۳۷، در پائین ترین رده‌بندی دیده‌شده است. درمجموع می‌توان ادعا نمود دانش‌آموزان دختر موضوع اضطراب امتحان دانش‌آموزان را " با ۵۲،۳۴ درصد و یا میانگین ۱۷،۷۲ از ۳۷ ارزیابی (درحدوسط) کرده‌اند.

- پاسخ فرضیه اول پژوهش: بین جنس دانش‌آموزان با میزان و سطوح اضطراب امتحان دانش‌آموزان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

- پاسخ فرضیه دوم پژوهش: بین تعداد فرزندان خانواده با میزان اضطراب امتحان رابطه معنی‌داری دیده نمی‌شود.

- پاسخ فرضیه سوم پژوهش: بین سن و پایه تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه با میزان اضطراب امتحان معنی‌دار مشاهده می‌شود، یعنی دانش‌آموزان پایه‌های تحصیلی بالاتر، اضطراب امتحان بیشتری دارند.

دانش‌آموزان اضطراب امتحان را در حد متوسط ارزیابی کرده‌اند. از میان متغیرهای موردبررسی (جنس و تعداد فرزندان خانواده و پایه تحصیلی)، تنها متغیر پایه تحصیلی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران رابطه نشان داد. بدین معنی که جنسیت دانش‌آموزان عامل تعیین‌کننده‌ای در اضطراب امتحان آن‌ها نیست. همچنین تعداد فرزندان خانواده نمی‌تواند پیش‌بینی کند که آیا دانش‌آموز برای امتحان خود، مضطرب است یا خیر؛ اما پایه تحصیلی دانش‌آموزان با میزان اضطراب امتحان آنان رابطه نشان داد. بدین معنی که هرقدر پایه تحصیلی بالاتر می‌رود اضطراب امتحان دانش‌آموزان بیشتر می‌شود. در تبیین و تحلیل این یافته می‌توان به نزدیک شده به کنکور اشاره کرد. متأسفانه تب کنکور در میان دانش‌آموزان، اولیاء مدرسه خانواده‌های ایرانی، بسیار بالاست. دانش‌آموزان دوره متوسطه هراندازه به پایه تحصیلی بالاتر می‌روند، رقابت جدی‌تر شده، تلاش و کوشش برای کسب نمره بالاتر و موفقیت بیشتر در امتحان و در نتیجه اضطراب امتحان بیشتر می‌شود. همان‌طور که دانش‌آموزان پسر و دختر در پاسخ به سؤال‌های پرسشنامه مشخص کرده‌اند احساس بهتر عمل کردن بعد از امتحانان و عدم ایجاد شرایط اضطراب‌آور در موقع امتحان می‌تواند در پیشگیری از اضطراب امتحان مؤثر باشد. بدین معنی که خانواده‌ها و دبیران می‌توانند با ایجاد فضایی آرام و به‌دوراز اضطراب و نگرانی، شرایط را برای داشتن روحیه‌ای بالا و روانی به‌دوراز نگرانی و اضطراب فراهم سازند. ایجاد

❖ فضای رقابتی و پرتنش در ایام امتحان، تنها، منجر به کاهش عملکرد دانش‌آموزان می‌شود و همان‌طور که مطالعات پیشین نشان داده اضطراب امتحان، عملکرد فرد را با رکود مواجه می‌کند؛ بنابراین تقویت روحیه دانش‌آموزان، ایجاد اطمینان و مهیا ساختن فضایی خالی از اضطراب، عملکرد تحصیلی آنان به عملکرد تحصیلی آنان کمک می‌کند. یافته‌های پژوهش با نتایج پژوهش شفر (۲۰۱۲)، کوستارلی و پاتسایی (۲۰۱۲) رانا (۲۰۱۰) و اولادیو (۲۰۱۳) دارای همسویی نسبی است؛ اما در مورد اضطراب امتحان دختران و پسران یافته‌های پژوهش با نتایج پژوهش خسروی و بیگدلی (۱۳۸۷)، قهوه‌چی الحسینی و دیگران (۱۳۹۴)، یوسفی، حبیبی و محمدخانی (۱۳۹۲) همخوانی و انطباق ندارد. چراکه نتایج پژوهش آنان نشان داد که میزان اضطراب امتحان دختران و پسران متفاوت است، اما نتایج پژوهش حاضر تفاوت معنی‌داری میان اضطراب امتحان دختران و پسران نشان نداد.

منابع و مأخذ

- ابوالقاسمی، عباس و بهمن نجاریان (۱۳۷۸). «اضطراب امتحان و علل سنجش و درمان». *مجله پژوهش‌های روان‌شناختی*، شماره ۳ و ۴: ۸۲-۹۸.
- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۱). *بررسی میزان همه‌گیرشناسی اضطراب امتحان و اثربخشی دو روش درمانی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستانی (پایان‌نامه دکتري)*. دانشگاه شهید چمران اهواز.
- احقر، قدسی (۱۳۹۳). «پیش‌بینی میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران بر اساس راهبردهای شناختی و فراشناختی آنان». *فصلنامه تعلیم و تربیت*، شماره ۱۲۱.
- اکبری بورنگ، محمد و سید امیر امین یزدی (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.
- آریاناکیا، المیرا و جعفر حسنی (۱۳۹۳). «نقش راهبردهای تنظیم هیجانی در طول امتحان در اضطراب امتحان». *فصلنامه تعلیم و تربیت*. شماره ۱۲۰.
- آسانی ترکمبور، صمد؛ حکیمه آسانی ترکمبور و یعقوب رنجبری (۱۳۹۵). *بررسی تأثیر برنامه آموزشی مصون‌سازی در برابر تنیدگی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان*. دومین کنفرانس بین‌المللی رویکردهای نوین در علوم انسانی.
- آقاجانی، طهمورث؛ بهزاد شوقی و سارا نغمی (۱۳۹۳). «تحلیل روابط ساختاری بین آموزش خود متمایزسازی؛ اضطراب امتحان و باورهای خودکارآمدی». *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، شماره ۱.
- بیرامی، منصور و مجید پورفرج عمران (۱۳۹۳). «بررسی رابطه بین باورهای فراشناختی، خودکارآمدی و خوش‌بینی، با اضطراب امتحان دانشجویان علوم پزشکی». *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*. شماره ۷.
- ترابی، ملوک؛ جهانگیر حقانی؛ مرضیه کریمی افشار و پیمان محسنی (۱۳۹۳). «بررسی میزان اضطراب ناشی از امتحان در دانشجویان دندان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال ۱۳۹۲». *گام‌های توسعه در آموزش پزشکی*. *مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی*. شماره ۴.
- چراغیان، بهمن؛ مالک فریدونی مقدم؛ شهرام برازپردنجانی و نفیسه باورصاد (۱۳۸۷). «بررسی اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در دانشجویان پرستاری». *فصلنامه دانش و تندرستی*. شماره ۳.

- حیدری، محمد و سارا شهبازی (۱۳۹۴). «بررسی تأثیر آوای قرآن بر میزان اضطراب امتحان در دانشجویان پرستاری و فوریت‌های پزشکی. گام‌های توسعه در آموزش پزشکی». **مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی.. شماره ۱**.
- خسروی، م و بیگدلی، ا. (۱۳۸۷). «رابطه ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب امتحان در دانشجویان». **مجله علوم رفتاری، شماره ۱**.
- درتاج، فربرز، سید حمید موسوی و پروین رضایی (۱۳۹۲). «بررسی میزان اضطراب امتحان و عوامل مرتبط با آن در بین دانشجویان جدیدالورود دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان». **مجله پزشکی هرمزگان**. شماره ۴؛
- سلطانی‌نژاد، مهرانه؛ فربرز درتاج؛ علی دلاور و صغری ابراهیمی قوام (۱۳۹۲): نقدی روش شناسانه به شیوه فرا تحلیل بر اثر بخشی روش‌های درمانی به‌کاررفته در زمینه کاهش اضطراب امتحان در ایران. فصلنامه اندازه‌گیری تربیت، شماره ۱۲.
- قدمی، مجید (۱۳۹۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان، **فصلنامه علمی پژوهشی نوآوری‌های آموزشی**. شماره ۴۹.
- قربانی، فاطمه؛ زهرا قربانی و آذر آوازه (۱۳۹۳). «بررسی تأثیر آوای قرآن بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر زنجان در سال ۱۳۹۰». **مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان**. شماره ۹۰.
- قهوه‌چی‌الحسینی، فهیمه؛ علی فتحی آشتیانی و مجتبی ساتکین (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی درمانگری فراشناختی با شناخت درمانگری در کاهش اضطراب امتحان. **مجله روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی**. شماره ۴۴.
- قیاسی، محمد؛ الهام احسانی چیمه و محمد محبوبی (۱۳۹۰). آیا رایحه درمانی بر اضطراب دانشجویان جانباز و ایثارگر تأثیر دارد؟ **مجله طب جانباز**، شماره ۱۴: ۱۸-۲۳.
- موسوی، سیده سمیرا؛ وحید احمدی؛ عباس نصراللهی؛ صالحه پیریایی؛ خدیجه سلیمانی و طیبه محمودی، (۱۳۹۳). «رابطه بین کمال‌گرایی ناپه‌نجار و اضطراب امتحان. بررسی نقش واسطه‌ای راهبرد مقابله اجتنابی». **مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام**. شماره ۱.
- موسوی، معصومه؛ حسن حق‌شناس؛ محمدجواد علیشاهی و بدرالدین نجمی (۱۳۸۷). «اضطراب امتحان و برخی از عوامل فردی - اجتماعی مرتبط با آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز». **تحقیقات علوم رفتاری**. دوره ۶. شماره ۱.
- میری، مرادعلی و علی‌رضا فقیهی و فایزه ناطقی و کرم محمدی (۱۳۹۶). **بررسی عوامل موثر بر افت تحصیلی فرزندان جانبازان شهرستان کوهدشت از دیدگاه والدین و مربیان و راه‌های پیشگیری از آن**، هشتمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.

❖ <https://civilica.com/doc/675976>

نیک منش، زهرا و سمیه یاری (۱۳۹۱). «رابطه بین باور خودکارآمدی و ادراک خویشتن با اضطراب امتحان در

دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی». *مطالعات روانشناسی تربیتی*، شماره ۱۴: ۱۴۶-۱۲۷.

یوسفی، قایق؛ حبیبی، سوگند؛ محمدخانی، مونا. (۱۳۹۲). «میزان اضطراب امتحان در دانشجویان رشته‌های

پزشکی و رابطه آن با جنسیت». *مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*. شماره ۳.

Brown LA, Forman EM, Herbert JD, Hoffman KL, Yuen EK, Goetter EM. A randomized controlled trial of acceptance- based behavior. Therapy and cognitive therapy for test anxiety: a pilot study. *Behav Modif* 2011; 35(1).

Byramy M, Abdi; R. The Effect of Training Techniques Based on Reducing Anxiety in the Minds of students. *Educational J* 2009; 2(6) [In Persian]

Costarelli. V, patsai A. Academic examination stress increases disordered eating symptomatology in female university students. *Eat weight Disord* 2012; 17(3).

Di Maria, Franco & Di Nuovo, Santo. (1990). Gender differences in social and test anxiety. *Personality and Individual Differences*. 11(5), 525-530.

Khaghani zade, M, Sirati, M. Effect of personal, family, economic and social agents to intensive of symptom in veterans. *Military of medicine*. 1383;1(6): 33-37; (in Persian)

Latas M, pantic M, obradovic D. Analysis of test anxiety in medical students. *Med pregl*. 2010; 63(11).

Macdonald R. Managing stress and exam anxiety. Australia: University of Tasmania; 2001.

Sadok BJ, sadock VA. (Trans lation). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences, clinical psychiatry*. Rezai F. Tehran: Arjomand Publication; 2008.

Sarason, I.G. (1980). *Text anxiety Theory, research and applications*.

Hilldale, NJ: Lawrence Erlbaum

Sarason, I.G & Stoops, R. (1978) Test anxiety and the passage of time. *Journal of Counseling and Clilinal Psychology*, 46, 102-109.

Yazdani F, soleymani B. Relationship between test anxiety and Academic Performance among Midwifery students. *Helth systems Research*. 2012; 7. [Persian]