



بررسی رابطه ی منبع کنترل، شادکامی، خودتنظیمی با اضطراب امتحان

در دانش آموزان مقطع دبیرستان (دوره دوم) شهرستان ثلاث باباجانی

در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵

صادق قاسمی
عثمان قاسمی
کیهان قاسمی

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین منبع کنترل، شادکامی، خودتنظیمی و اضطراب امتحان در دانش آموزان مقطع متوسطه (دوره دوم) شهرستان ثلاث باباجانی بود. جامعه ی آماری این پژوهش را تمامی دانش آموزان پسر و دختر دوره ی دوم دبیرستان، جمعاً ۱۰۰۷ نفر، که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ در دبیرستان های شهرستان ثلاث باباجانی مشغول به تحصیل بوده اند تشکیل می دهد. از بین جامعه ی آماری به شیوه ی نمونه گیری خوشه ای وبا استفاده از جدول نمونه گیری مورگان اندازه نمونه مورد مطالعه ۱۸۰ نفر تعیین شده است و به نسبت تعداد دختران و پسران، ۱۱۶ پسر و ۶۴ دختر به پرسشنامه های پژوهش پاسخ دادند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه منبع کنترل (درونی و بیرونی) راتر و پرسشنامه خودتنظیمی میلر و براون و پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون است.

روش تحقیق این پژوهش از نوع همبستگی - توصیفی بود و برای آزمون فرضیه ها از ضریب همبستگی اسپیرمن و رگرسیون گام به گام استفاده شد.

نتایج نشان داد که در دانش آموزان دختر و پسر رابطه معنادار و مثبتی بین اضطراب امتحان و منبع کنترل و رابطه معنادار و منفی بین شادکامی و خودتنظیمی با اضطراب امتحان وجود دارد. بطوری که هر قدر فرد از شادکامی بالاتری برخوردار باشد و منبع کنترل او درونی تر باشد و از راهبردهای خودتنظیمی بهتری برخوردار باشد از اضطراب امتحان کمتری برخوردار خواهد بود. در جهت پیش بینی متغیر اضطراب امتحان، ابتدا شادکامی و سپس منبع کنترل و در نهایت خودتنظیمی دارای اهمیت میباشد.

۸ تیر ماه ۱۳۹۶
29 Jun 2017

ایران، تهران، دانشگاه تهران
Iran, Tehran - Tehran University

کنگره بین المللی
مدیریت بهداشت روان و علوم روانشناختی

World Congress on Management of
Mental Health and Psychological Sciences

WCMMPs



واژگان کلیدی: شادکامی؛ خودتنظیمی؛ منبع کنترل؛ اضطراب امتحان

مقدمه

موفقیت در امتحانات معمولاً از اهمیت زیادی برخوردار است و نقش تعیین کننده در زندگی دانش آموزان و دانشجویان دارد. اما یکی از بخش های اساسی زندگی مدرن خصوصاً در حیطه تحصیلی و ارتقایی می باشد که موجب استرس و اضطراب در افراد می گردد. از این رو یکی از نگرانی های عمده دانشجویان و دانش آموزان، امتحانات است. چرا گاهی اوقات دانش آموزان در فصل امتحانات دچار اضطراب می شوند؟ چرا اضطراب ناشی از امتحان در بعضی دانش آموزان و دانشجویان، باعث موفقیت آنان و در برخی دیگر سبب شکست آنان در امتحان می شود؟ چرا برخی دانشجویان علل موفقیت یا شکست خود را به خود، و برخی دیگر به دیگران نسبت می دهند؟ آیا تاکنون از خود پرسیده اید که چرا از امتحان می ترسید؟

اضطراب امتحان یک مشکل آموزشی مهم است که سالانه میلیون ها دانش آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد. اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس نوعی از تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می شود. اضطراب امتحان، سلامت روانی دانش آموزان و دانشجویان را تهدید می کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تأثیر سوء می گذارد و به عنوان یکی از پدیده های فراگیر و مشکل ساز میان دانشجویان و دانش آموزان می تواند در پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهینه آنان به ویژه هنگام ارزشیابی اثر منفی بگذارد. درکاهش و یا بروز اضطراب امتحان عوامل متعددی همچون ویژگی های شخصیتی می توانند موثر باشند. عوامل