

بررسی نقش احساس کنترل، حمایت اجتماعی و سلامت عمومی در اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر پایه‌ی سوم مقطع متوسطه شهرستان ارومیه

سونیا یاوری نیا^۱، فیروزه سپهریان^۲ و رحیم یوسفی^۳

چکیده

هدف مطالعه حاضر بررسی نقش احساس کنترل، حمایت اجتماعی و سلامت روان در اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر پایه‌ی سوم مقطع متوسطه شهرستان ارومیه بود. به این منظور به شیوه تصادفی خوشه‌ای از ۸ مدرسه تعداد ۳۵۱ نفر از دانش‌آموزان مقطع سوم متوسطه به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و به سوالات پرسشنامه‌های اضطراب امتحان TAI، منبع کنترل راتر، حمایت اجتماعی فیلیس، پرسشنامه سلامت عمومی پاسخ دادند. داده‌های حاصل به کمک ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که احساس کنترل و اضطراب ارتباط مثبت معناداری دارند. ارتباط معناداری بین حمایت اجتماعی و اضطراب امتحان یافت نشد. ارتباط معنادار منفی بین سلامت روان و اضطراب امتحان وجود داشت. به طور کلی، نتایج آزمون رگرسیون چندمتغیری نشان داد که احساس کنترل و سلامت روان، اضطراب امتحان را پیش‌بینی می‌کنند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که احساس کنترل و سلامت روان می‌توانند اضطراب امتحان را پیش‌بینی کنند.

واژه‌های کلیدی: احساس کنترل، حمایت اجتماعی، سلامت روان، اضطراب امتحان

۱. نویسنده‌ی رابط: گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز (suniaavary@yahoo.com)

۲. دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه ارومیه

۳. استادیار روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

تاریخ دریافت مقاله: ۹۱/۶/۱۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۱/۱۲/۲۶

مقدمه

در جریان رشد، کودکان و نوجوانان انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند و گاه این اضطراب‌ها از چنان شدتی برخوردار است که زندگی روزمره و تحصیل آنها را دشوار می‌سازند. یکی از انواع این اضطراب‌ها، اضطراب امتحان^۱ است (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲). سیر^۲ (۲۰۰۴) اضطراب امتحان را حالت خاصی از اضطراب عمومی می‌داند که شامل پاسخ‌های پدیدار شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری مرتبط با ترس از شکست می‌باشد و فرد آن را در موقعیت‌های ارزیابی تجربه می‌کند. هنگامی که اضطراب امتحان رخ می‌دهد بسیاری از فرایندهای شناختی و توجهی با عملکرد مؤثر فرد تداخل می‌کند. میرسمعی و ابراهیمی‌قوام (۱۳۸۷) بیان می‌کنند که اضطراب امتحان می‌تواند بر سلامت روان افراد تأثیر گذاشته و سبب کاهش عملکرد افراد شود. اضطراب امتحان، یکی از اضطراب‌های موقعیتی است که در تمام طبقات اجتماعی-اقتصادی دیده می‌شود و با عملکرد تحصیلی دانش آموزان در مراکز آموزشی رابطه تنگاتنگ دارد (روست و اسپرمر، ۲۰۰۱؛ به نقل از سپهریان، ۱۳۹۱). محققین ادعا نموده‌اند که ارائه حمایت اجتماعی عاطفی روی سلامت روانی، فیزیکی، اجتماعی و اقتصادی اثرات مثبتی داشته و باعث ارتقای کیفیت زندگی و نوعی احساس خوب نسبت به زندگی می‌شود (رامبد و رفیعی، ۲۰۱۰). کوگ و بند و فلکسمن^۳ (۲۰۰۵) در تحقیقی طی بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی و سلامت روان دانش آموزان نشان دادند که این کار هم عملکرد تحصیلی و هم سلامت روان آنها را افزایش می‌دهد. سیناد و برایان^۴ (۲۰۱۰) در بررسی اضطراب امتحان و حساسیت به حمایت اجتماعی در میان دانشجویان دریافتند، که بین سلامت و عوامل بیولوژیکی با

-
1. test anxiety
 2. Sieber
 3. Keogh, band & flaxman
 4. Sinead & brain

اضطراب امتحان همبستگی وجود دارد. لانسکی و برامسون^۱ (۲۰۰۶) نشان دادند که در افراد مبتلا به ناتوانی ذهنی افزایش حمایت اجتماعی سبب کاهش استرس و ارتقا سلامت روان آنها می‌شود. تیلور^۲ (۲۰۰۷) مطرح می‌کند که حمایت اجتماعی مفهومی است که عموماً به عنوان کمکی که از جانب دیگران در شرایط دشوار زندگی دریافت می‌شود، درک می‌گردد. ثامنی (۱۳۷۵) در مطالعه خود، تحت عنوان ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش حمایت اجتماعی و رابطه آن با فشارهای روانی، نشان داد که بین حمایت اجتماعی و افسردگی و اضطراب رابطه‌ی منفی وجود دارد. استوبر^۳ (۲۰۰۴) با مطالعه ابعاد اضطراب امتحان نشان داد که اضطراب امتحان حتی با جستجوی حمایت اجتماعی رابطه دارد. ساراسون^۴ (۲۰۰۶) ارتباط اضطراب امتحان و استرس و حمایت اجتماعی را بررسی و نشان داد که حمایت اجتماعی اثر مثبت مخصوصی در کارایی دانش‌آموزان با اضطراب امتحان بالا دارد. بارتال (به نقل از دودانگه، ۱۳۷۶) اظهار کرد که منبع کنترل در ارتباط با اضطراب است. منبع کنترل به باور فرد بر میزان اثرگذاری بر زندگی خویش اطلاق می‌شود. مفهوم منبع کنترل از تئوری یادگیری اجتماعی راتر (۱۹۵۴) نشأت می‌گیرد و می‌تواند درونی یا بیرونی باشد. کسانی که منبع کنترل درونی دارند معتقدند که سازندگان اصلی زندگی خود هستند، اما کسانی که منبع کنترل بیرونی دارند معتقدند که آنچه بر آنها اتفاق می‌افتد، اصولاً محصول شانس، تصادف و یا نتیجه اعمال افراد دیگر است (گنجی، ۱۳۹۰؛ قنبری، قنبری، باقریان و نادری، ۱۳۹۲). در تحقیق قاسم‌زاده و سعادت (۲۰۱۱) سه نوع منبع کنترل ارزیابی شده است: درونی، بیرونی و شانس. در منبع کنترل درونی افراد عقیده دارند که آنها خودشان مسئول زندگیشان هستند. در سال ۱۹۷۴، لونسون گزارش کرد که افراد در مورد قابل پیش‌بینی بودن زندگی بوسیله ایمان آنها به توانایی، دلالت بر اشخاص و منابع دیگر در زندگی تفاوت دارند که

1. Lunsky & Bramston
2. Taylor
3. Stober
4. Sarason

زمینه این تفاوت در مفهوم منبع کنترل خارجی است که به دو نوع منبع کنترل خارجی و شانس بسط داده شده است. مهرابی زاده، بساک نژاد، شهنی ییلاق، شکرکن و حقیقی (۱۳۸۴) در بررسی روابط ساده و چندگانه ترس از موفقیت، عزت نفس، کمال گرایی، ترس از ارزیابی منفی با نشانگان وانمود گرایی ۳۰۰ نفر از دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز، به رابطه منفی بین منبع مهارگزینی درونی و اضطراب امتحان دست یافتند.

مهرابی زاده هنرمند، ابوالقاسمی، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۹) با بررسی ۳۴۰ نفر دانش آموز بین اضطراب امتحان و جایگاه مهار درونی همبستگی منفی معنی دار و بین اضطراب امتحان و جایگاه مهار بیرونی ارتباط مثبت معنی دار بدست آورده اند. سپهریان و رضایی (۱۳۸۹) میزان شیوع اضطراب امتحان را برای دانش آموزان شهرستان سقز ۶۲/۲۵ و ابوالقاسمی، اسدی مقدم، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۵) میزان شیوع اضطراب امتحان را در ایران ۱۷/۲ درصد گزارش کرده اند و در گزارش دیگر میزان شیوع اضطراب امتحان را بین ۱۰-۳۰ درصد اعلام شده است (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲). حاتمی و اردلان (۱۳۸۸) بیان می کنند که اضطراب امتحان در سنین ۱۰-۱۲ سالگی شکل می گیرد و در ۲۵ درصد از دانش آموزان آسیب زا بوده و با افزایش سن میزان آن افزایش می یابد. با توجه مطالب ذکر شده و اهمیت کمک به دانش آموزانی که از اضطراب امتحان رنج می برند لازم و ضروری به نظر می رسد که متغیرهای تاثیر گذار بر اضطراب امتحان شناسایی شوند تا در جهت رفع این مشکل اقدامات لازم صورت گیرد. بر این اساس، هدف مطالعه حاضر بررسی نقش احساس کنترل، حمایت اجتماعی و سلامت روان در اضطراب امتحان دانش آموزان دختر می باشد. جهت دستیابی به هدف تحقیق سؤال های زیر تدوین و به اجرا در آمد.

۱- آیا بین احساس کنترل و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع سوم متوسطه رابطه وجود دارد؟

۲- آیا بین حمایت اجتماعی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع سوم متوسطه رابطه وجود دارد؟

۳- آیا بین سلامت روان و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع سوم متوسطه رابطه

وجود دارد؟

۴- آیا احساس کنترل و حمایت اجتماعی و سلامت روان بطور معناداری اضطراب امتحان

دانش‌آموزان دختر مقطع سوم متوسطه را پیش‌بینی می‌کنند؟

روش

این پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی می‌باشد.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری مورد نظر دانش‌آموزان دختر مقطع سوم متوسطه دارای ۱۷ سال سن شهرستان ارومیه می‌باشد که در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ مشغول به تحصیل بودند. نمونه‌ی مورد استفاده در این پژوهش با استفاده از جدول مورگان ۳۵۱ نفر دانش‌آموز دختر بودند که از دو ناحیه آموزش و پرورش شهرستان ارومیه به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که ابتدا ۸ مدرسه و سپس از هر مدرسه دو کلاس سوم به شیوه کاملاً تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های تحقیق حاضر پاسخ دادند. سپس داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها بوسیله آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در این پژوهش از ۴ نوع پرسشنامه ذیل استفاده شد:

الف) پرسشنامه منبع کنترل راتر: این ابزار مشتمل بر ۲۹ ماده می‌باشد که هر ماده دارای دو جمله بصورت (الف، ب) می‌باشد. پایائی این آزمون که با روش‌های تصنیف و کودریچاردسون محاسبه شده در حدود ۰/۷۰ گزارش شده است (آناستازی، ۱۳۷۱). صبوریه مقدم و براهنی (۱۳۷۶)، با استفاده از روش دو نیمه کردن پایائی این مقیاس را در حدود ۰/۸۱ بدست آورده است. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرانباخ ۰/۶۸ به دست آمد.

ب) پرسشنامه حمایت اجتماعی: توسط واکس و همکاران تهیه شده است. این مقیاس دارای ۲۳ سوال است که سه حیطه خانواده و دوستان و سایرین را در بر می‌گیرد. خرده مقیاس خانواده و سایرین ۸ سوال و خرده مقیاس دوستان ۷ سوال دارد. همچنین این پرسشنامه دارای پیوستار پاسخها

بر پایه طیف درست و نادرست رتبه بندی شده است. ابراهیمی قوام (۱۳۷۰) این آزمون را برای یک گروه صد نفری از دانشجویان و یک گروه ۲۰۰ نفری از دانش آموزان به کار برد و پایایی آن را در نمونه دانشجویان ۰/۹۰ گزارش کرده است. همچنین ضریب پایایی پرسشنامه فوق در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بدست آمد.

ج) پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-۱۲): توسط گلدبرگ طراحی شده است. در این پرسشنامه نمرات بالا بر وضع سلامت عمومی وخیم تر و نمرات پایین بر وضع سلامت عمومی بهتر دلالت دارد. در پژوهش حاضر ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آمد.

د) پرسشنامه اضطراب امتحان TAI: توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) ساخته شده است که مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهار گزینه ای (هرگز، بندرت، گاهی اوقات، اغلب اوقات) پاسخ می گویند. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ می باشد. ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) با استفاده از روش باز آزمایی پایایی را ۰/۷۷ برای کل آزمودنی ها بدست آوردند. همچنین به روش همسانی درونی و تصنیف به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۸۹ گزارش شده است. در این پژوهش نیز ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمد.

نتایج

شاخص های توصیفی متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش از جمله میانگین، انحراف استاندارد، کمترین و بیشترین نمره و همچنین چولگی و کشیدگی در جدول شماره ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	پایین‌ترین نمره	بالا‌ترین نمره	M	SD	چولگی	کشیدگی
احساس کنترل	۲۸	۴۲	۳۵/۷۸	۲/۳۸	-۰/۱۸	۰/۱۷
حمایت اجتماعی	۲۵	۴۲	۳۱/۴۹	۳/۱۷	۰/۶۰	۰/۴۵
سلامت روان	۱۳	۴۸	۲۸/۰۵	۷/۰۸	۰/۴۰	-۰/۱۷
اضطراب امتحان	۲۵	۱۰۰	۶۲/۳۸	۱۵/۴۶	-۰/۲۲	-۰/۴۵

n= 361

با توجه به جدول ۱ شاخص‌های چولگی و کشیدگی برای تمام متغیرها نشان می‌دهند که توزیع متغیرها نرمال بوده و می‌توان از آزمون‌های پارامتریک برای بررسی فرضیه‌های تحقیق استفاده کرد.

در این قسمت یافته‌های استنباطی در قالب بررسی سوال‌های پژوهش گزارش می‌شود. قبل از بررسی این سوال‌ها در جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش گزارش می‌شود و سپس بر اساس این ماتریس سوال‌های تحقیق مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای احساس کنترل، حمایت اجتماعی، سلامت روان و اضطراب امتحان

شماره	متغیر	۱	۲	۳	۴
۱	احساس کنترل	۱			
۲	حمایت اجتماعی	۰/۰۷	۱		
۳	سلامت روان	۰/۰۱	۰/۲۶**	۱	
۴	اضطراب امتحان	۰/۱۱*	۰/۰۱	-۰/۳۴**	۱

**P<0/01, * P<0/05

جدول ۲ میزان ضریب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه با اضطراب امتحان را نشان می‌دهد. با توجه به ضرایب به دست آمده این میزان همبستگی فقط بیان‌گر جامعه‌ی مورد نظر در این پژوهش بوده و قابل تعمیم نمی‌باشد.

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود احساس کنترل رابطه مثبت و معناداری با اضطراب امتحان دارد ($r=0/11, p<0/05$). بنابراین سؤال شماره ۱ تایید می‌شود. با توجه به اینکه نمرات بالادر مقیاس احساس کنترل نشان دهنده جهت گیری بیرونی بیشتر داشته باشد، اضطراب امتحان بیشتری را گرفت که هر چه فرد جهت گیری کنترل بیرونی بیشتری داشته باشد، اضطراب امتحان بیشتری را تجربه می‌کند و برعکس هرچه قدر جهت گیری درونی کنترل داشته باشد، اضطراب امتحان کمتری را تجربه خواهد کرد. نتایج حاکی از آن است که رابطه حمایت اجتماعی با اضطراب امتحان ($r=0/01$) معنی دار نیست. بنابراین سؤال شماره ۲ تایید نمی‌شود. یعنی در تحقیق حاضر میزان حمایت اجتماعی رابطه ای با اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع سوم متوسطه ندارد (جدول ۲).

با توجه به جدول ۲ رابطه سلامت عمومی با اضطراب امتحان ($r=-0/34; p<0/01$) به صورت منفی معنی دار می‌باشد. بنابراین سؤال شماره ۳ تأیید شده و نشان می‌دهد که با افزایش میزان سلامت روان در دانش آموزان، میزان اضطراب امتحان آنها کاهش می‌یابد. برای تحلیل داده‌ها و آزمون سؤال شماره چهار پژوهش، از آزمون رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده شد (جدول ۳). تحلیل‌های اولیه به منظور عدم تخطی از فرضیه‌های نرمال بودن، خطی بودن، چند همخطی و یکسانی پراکندگی انجام شد. سلامت عمومی در گام اول و در گام‌های بعدی احساس کنترل، حمایت اجتماعی وارد تحلیل شدند. خلاصه نتایج در جدول ۳ نشان داده شده است.

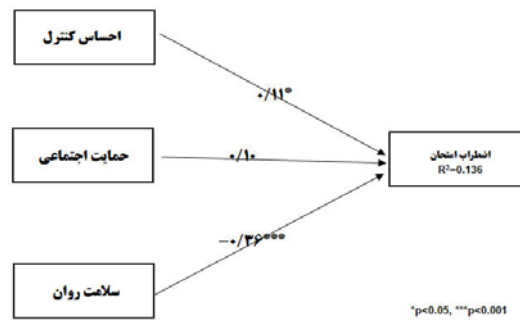
Vol.3, No.4/143-156

دوره‌ی ۳، شماره‌ی ۴-۱۵۶-۱۴۳

جدول ۳. ضرایب رگرسیون استاندارد نشده و استاندارد شده مدل پیش بینی اضطراب امتحان

sig	T	ضرایب استاندارد نشده		مدل
		شده	خطای استاندارد برآورد	
		Beta	B	
۰/۰۰۱	۳/۳۰		۱۳/۳۴	عدد ثابت a
۰/۰۳	۲/۲۴	۰/۱۱	۰/۳۲	احساس کنترل
۰/۰۶	۱/۹۱	۰/۱۰	۰/۲۵	حمایت اجتماعی
۰/۰۰۱	۷/۱۴	-۰/۳۶	۰/۱۱	سلامت روان

با توجه به جدول ۳ اثر احساس کنترل بر اضطراب امتحان (۰/۱۱) در سطح ۰/۰۳ مثبت و معنی‌دار می‌باشد. اثر سلامت روان (-۰/۳۶) بر اضطراب امتحان نیز منفی و در سطح (۰/۰۰۱) معنی‌دار می‌باشد. اما اثر حمایت اجتماعی بر اضطراب امتحان (۰/۱۰) معنی‌دار نمی‌باشد. بنابراین با توجه به نتایج جدول ۳ از میان متغیرهای احساس کنترل، حمایت اجتماعی و سلامت روان، متغیرهای احساس کنترل و سلامت روان به‌طور معنی‌داری اضطراب امتحان را پیش‌بینی می‌کنند. اما متغیر حمایت اجتماعی قابلیت پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان را ندارد. احساس کنترل به صورت مثبت اضطراب امتحان را پیش‌بینی می‌کند، یعنی هرچه قدر فرد منبع کنترل بیرونی داشته باشد، اضطراب امتحان بیشتری دارد و سلامت روان نیز اضطراب امتحان را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کند، یعنی هرچه قدر دانش‌آموز سلامت روان بیشتری داشته باشد، اضطراب امتحان کمتری دارد. در شکل ۱ مدل رگرسیون نهایی نشان داده شده است.



شکل ۱. مدل رگرسیونی پیش بینی اضطراب امتحان از روی احساس کنترل، حمایت اجتماعی و سلامت روان

با توجه به شکل ۱ بیشترین اثر مربوط به سلامت روان (-0.32) و بعد از آن احساس کنترل (0.11) و سپس حمایت اجتماعی (0.10) می باشد. این سه متغیر در مجموع ($13/6$) درصد از واریانس اضطراب امتحان را پیش بینی می کنند.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش احساس کنترل و حمایت اجتماعی و سلامت روان در اضطراب امتحان صورت گرفت. در مورد رابطه بین احساس کنترل و اضطراب امتحان یافته‌ها نشان داد که رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. نتایج حاصل با پژوهش‌های خدایاری (1384)، دودانگه (1376)، مهربابی زاده هنرمند و همکاران (1379)، مهربابی زاده و همکاران (1384)، کاظمیان مقدم و مهربابی زاده (1389)، هان (2000)، فیدروولک مر (1990)، کاردن و بریانت و موس (2004)، مور (2006)، همسو می باشد. یافته فوق را می توان اینگونه تبیین کرد که دانش آموزان دارای جایگاه کنترل درونی با واقع بینی بیشتر برای انجام امتحان و کارها، نقشه‌های بلندمدت طرح می کنند. همچنین به نظر می رسد که افرادی که دارای جایگاه کنترل درونی هستند بهتر بتوانند تنشی را که هنگام امتحان ایجاد می شود کنترل کنند، زیرا این دانش آموزان به تجربه دریافتند که می توانند احساسات و عواطف خود را که بر شناخت تاثیر می گذارد کنترل کنند. این دانش آموزان

تجارب موفقیت آمیز امتحان را به کوشش‌هایی که برای دستیابی به اهداف والا سودمند است، موثر می‌دانند (راتر، ۱۹۶۶). در مورد رابطه بین حمایت اجتماعی و اضطراب امتحان، نتایج نشان داد که رابطه آنها معنی دار نیست. ولی نتایج تحقیقات، ثامنی (۱۳۷۵)، استوبر (۲۰۰۴)، سیناد و برابان (۲۰۱۰)، لاندمن پیترز و کارلین (۲۰۰۵)، لانسکی و برامستون (۲۰۰۶)، کینگ یه و وکینگ چن، لین ایکس، پینگ وانگ و هویزهانگ (۲۰۰۸)، ساراسون (۲۰۰۶)، کیم وشین (۲۰۰۴)، بین حمایت اجتماعی و اضطراب امتحان همبستگی نشان داده است، بنابراین این یافته مطالعه حاضر با نتایج مطالعات یاد شده همسو نمی‌باشد. شاید علت این تفاوت ناشی از متفاوت بودن جامعه آماری و یا ماهیت مقیاس مورد استفاده در پژوهش حاضر باشد. در پژوهش حاضر بین سلامت عمومی و اضطراب امتحان رابطه منفی معنی‌دار به دست آمد، که با تحقیقات، میرسمعی و ابراهیمی‌قوام (۱۳۸۷)، شیربیم، سودانی و شفیع‌آبادی (۱۳۸۷)، سیناد و برابان (۲۰۱۰)، لانسکی و برامستون (۲۰۰۶)، دی لانگه و تاکیس، کمپلر و هاتمن (۲۰۰۴)، کوگ و همکاران (۲۰۰۵)، لو (۱۹۹۴) همسو می‌باشد. یافته فوق را می‌توان اینگونه تبیین کرد، افرادی که بیش از اندازه دچار اضطراب می‌شوند، مستعد ابتلا به بیماری‌ها هستند که در نهایت سلامت و تعادل جسم و روان آنها را مختل می‌سازد. وقتی که فرد درباره کارایی و توانایی ذهنی خود در موقعیت امتحان، دچار نگرانی می‌شود، این خود می‌تواند بر عملکردش تاثیر سویی داشته باشد (احدی و بنی‌جمالی، ۱۳۷۲). بنابراین می‌توان بیان کرد که احساس کنترل به صورت مثبت و سلامت عمومی به صورت منفی اضطراب امتحان را پیش بینی می‌کنند. در مورد محدودیت‌های این پژوهش می‌توان بیان کرد که این پژوهش بر روی دانش‌آموزان دختر مقطع سوم متوسطه شهرستان ارومیه انجام گرفت و امکان مقایسه دختران و پسران وجود نداشت. و نمی‌توان نتایج حاصل را به مناطق و مقاطع دیگر تعمیم داد. این پژوهش بر روی دانش‌آموزان دختر انجام گرفته و قابل تعمیم به دانش‌آموزان پسر نیست. علی‌رغم محدودیت‌های ذکر شده، با عنایت به نتایج تحقیق، پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده که این پژوهش در مناطق و مقاطع دیگر و نیز برای پسران انجام گیرد و همچنین از دیگر مقیاس‌های اضطراب امتحان، احساس کنترل، حمایت اجتماعی و سلامت روان استفاده شود.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۲). *اضطراب امتحان*. اردبیل: انتشارات نیک آموز.
- ابراهیمی قوام، صغری (۱۳۷۰). بررسی ضریب اعتبار به مفهوم کنترل عزت نفس و حمایت اجتماعی. پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران.
- ابوالقاسمی، عباس؛ اسدی مقدم، عزیزه؛ نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش آموزان پایه سوم راهنمایی اهواز. فصلنامه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳(۳ و ۴)، ۶۱-۷۶.
- احدی، حسن و بنی جمالی، شکوه السادات (۱۳۷۲). مفاهیم بنیادی در روانشناسی کودک. چاپ ششم. تهران: انتشارات بنیاد.
- آناستازی، آ (۱۹۹۱). *روان آزمایی*. ترجمه‌ی محمد تقی براهنی (۱۳۷۱). تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ثامنی، ناهید (۱۳۷۵). *ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش حمایت اجتماعی و رابطه آن با فشارزهای دانشجویی، عملکرد تحصیلی، تیپ الف، افسردگی و اضطراب در دانشجویان دانشگاه شهید چمران*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- حاتمی، زهرا و اردلان، مارلین (۱۳۸۸). بررسی و مقایسه سطح اضطراب امتحان دانشجویان دانشکده‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی کردستان و ارتباط آن با برخی مشخصات دموکراتیک در سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ۴(۱)، ۹۹-۱۰۵.
- خداایاری، رقیه (۱۳۸۴). *مقایسه اضطراب امتحان و موفقیت تحصیلی در دانشجویان با منبع کنترل درونی و بیرونی*. پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
- دودانگه، محمد (۱۳۷۶). *بررسی رابطه بین اضطراب، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر شهرستان قزوین*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- سپهریان، فیروزه (۱۳۹۱). *بررسی اثربخشی شناخت درمانی، حساسیت‌زدایی تدریجی و روش ای آموزش مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر*. *فصلنامه‌ی پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۶(۲۳)، ۸۰-۹۹.
- سپهریان، فیروزه و رضایی، زمانه (۱۳۸۹). *بررسی میزان شیوع اضطراب امتحان و تاثیر مقابله درمانگری بر کاهش میزان آن و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانی*. *فصلنامه دانش و پژوهش*

- شیریم، زهرا؛ سودانی، منصور و شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت استرس بر افزایش سلامت روان دانشجویان. *مجله اندیشه و رفتار*، ۲(۸)، ۱۷-۷.
- صبوری‌مقدم، حسن و براهنی، محمدنقی (۱۳۷۶). تأثیر منبع کنترل و امکان مهار استرس بر عملکرد یادگیری فرد. *مجله پژوهش‌های روانشناختی*، ۴(۳ و ۴)، ۳۶-۱۸.
- قنبری، علی؛ قنبری، محمد؛ باقریان‌سرارودی، رضا و نادری‌لردجانی، مریم (۱۳۹۳). مقایسه‌ی منبع کنترل، خودآگاهی‌شناختی و ترس از شکست در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی استان آذربایجان شرقی. *ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۱)، ۴۴-۵۹.
- کاظمیان مقدم، کبری و مهرابی‌زاده، مهناز (۱۳۸۹). اضطراب امتحان و شیوه‌های مقابله با آن. تهران: انتشارات آراد کتاب.
- گنجی، حمزه (۱۳۹۰). بهداشت روانی. تهران: انتشارات ارسباران.
- مهرابی‌زاده‌هنرمند، مهناز؛ ابوالقاسمی، عباس؛ نجاریان، بهمن و شکرکن، حسن (۱۳۷۹). بررسی میزان همه‌گیرشناسی اضطراب امتحان بر رابطه خودکارآمدی و جایگاه مهار آن با توجه به متغیر هوش. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهیدچمران اهواز*، ۳(۱ و ۲)، ۷۵-۵۵.
- مهرابی‌زاده‌هنرمند، مهناز؛ بساک‌نژاد، سوادبه؛ شهنی‌بیلاق، منیجه؛ شکرکن، حسین و حقیقی، جمال (۱۳۸۴). بررسی روابط ساده و چندگانه ترس از موفقیت، عزت نفس، کمال‌گرایی و ترس از ارزیابی منفی با نشانگان وانمودگرایی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهیدچمران اهواز. دوره سومریا، ۱۲(۳)، ۲۴-۱.
- میرسمعی، 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*، ۹۱-۷۳.
- Carden, R., Bryant, C., & Moss, R. (2004). Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. *Psychological Reports*, 95, 581-582.
- Delonge, A; Takis, T; Kompler, m; Houtman, I. (2004) longitudinal research and the demand control- support model. *Journal of occupational Health psychology*. 18, 282- 305.
- Feather, N. T. & volkmer, R. R. (1990). Task preference in relation to achievement striving and impatienc-irritability components of type a behavior. *Australian Journal of Psychology*. (In press).

- Ghasemzadeh, A. & Saadat, M. (2011). Locus of control in Iranian university student and its relationship with academic achievement. *Social and Behavioral*, 30(5), 2491-2496.
- Hahn, S. E. (2000). The effects of locus of control on daily Exposure. Coping and reactivity to work interpersonal stressors: A Diary study. *Journal of Personality and Individual Differences*, 29, 729-748.
- Keogh, E. Band, F. W. & Flaxman, P.E. (2005). Improving academic performance and mental health through a stress management intervention: outcomes and mediators of change. *Behavior Research and Therapy*, 44, 339- 357.
- Kim, G Wang suk. Shin, mi- k young. (2004). Stress, social support, and health among manufacturing women workers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 65, 256 – 278.
- Lu, L. (1994). University transition : major and minor life stressors , personality characteristics and mental health . *Psychological Medicine*, 24, 81-7.
- Lunsky, Yona. Bramston, P.A. (2006). A preliminary study of perceived stress in adults with intellectual disabilities, *Journal of Applied Research Intellectual Disabilities*, 50 (2), 151-153.
- Landman-peters, Karlien M .C. (2005). Gender differences in the relation between social support, problems in parent offspring communication, and depression and anxiety , *Social Sciences & Medicine*, 60, 549-59.
- Moor, M. M. (2006). *Variations in Test Anxiety and locus of control orientation in Achieving and Underachieving Gifted and Nongifted Middle School Students*. University of Connecticut.
- Qing ye, X., Qing Chen, W., Lin, X., Ping Wang, R., Huizhang, Z., Yang, X. & Qing ye, X. (2008). Effect of social support symptoms in patients receiving peritoneal dialysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 65 (2), 157- 164.
- Rambod, M. & Rafii, F. (2010). Perceived social support and quality of life in Iranian hemodialysis patients. *Journal Nurs Scholar*, 42(3), 242-9.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for the internal versus external control of reinforcement. *Journal of Psychological Monographs*, 90 (1), 1-28.
- Sarason, Irwin. G. (2006). Test anxiety, stress, and social support. *Journal of Personality*, 49(1), 101- 114.
- Sinead, C. & Brain, M. (2010). Test anxiety and sensitivity to social support among college students; effects on salivary cortisol, Cognitive, Crier, Comportament, national university of Ireland, Galway, Ireland.
- Stober, J. (2004). Dimensions of test anxiety: relations to ways of coping with pre-exam, anxiety and uncertainty. *Anxiety, Stress, Coping*, 17, 213-226.
- Sieber, J. E. (2004). Defining test anxiety: *Problems and Approaches* .In I. G. Sarason (Eds.), *test anxiety: Theory, Research and Applications* (3-14) new jersey, Lawrence Erlbaum.
- Taylor, S. E. (2007). Cultural differences in the impact of social Support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, 18, 800-839.

The role of sense of control, social support, and mental health on test anxiety of femal students of third grade of high school in Orumieh

S. Yavarynia¹, F. Sepehrian² & R . Yousefi³

Abstract

The aims of this study were to determine the relationship between sense of control, social support and mental health with test anxiety of female students of 3rd grade of high school in Orumieh city. For this purpose 351 subjects selected by cluster sampling and then assessed by TAI, Ratter Locus of Control Scale, Social Support Questionnaire, general health questionnaire. The dara were analyzed by correlation coefficient person and multiple regression. Findings showed that sense of control positively correlated with test anxiety. No significant relationship between social support and test anxiety found. There was Significant negative relationship between mental health and test anxiety. In general, the result of multiple regression analysis showed sense of control and mental health significantly predicted test anxiety. Therefore, it could be concluded that locus of control and mental health one able to predict test anxiety.

Key words: sense of control, social support, mental health, test anxiety

1. Corresponding Author: Department of psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University. (suniayavary@yahoo.com).

2. Associate professor of Educational Psychology, University of Orumieh

3. Assistant Professor of Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University