

رابطه سرمایه روانشناختی و اضطراب امتحان با نقش میانجی اعتماد به نفس در دانش آموزان

سمیه طالب زاده^۱، محبوبه سلیمان پور عمران^۲، بهرنگ اسماعیلی شاد^۳

چکیده

هدف از مطالعه حاضر تبیین رابطه سرمایه روانشناختی و اضطراب امتحان با نقش میانجی اعتماد به نفس در دانش آموزان می باشد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری ۱۲۰ دانش آموز دختر دوره دوم متوسطه شهر بجنورد بود. با استفاده از جدول کرجسی-مورگان، ۸۰ دانش آموز به روش تصادفی طبقه‌ای نسبی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه‌های سرمایه روانشناختی لوتانز (۲۰۰۷)، اعتماد به نفس آیزنک (۱۹۷۶) و اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۵۷) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزار Spss و Lisrel صورت گرفت. یافته‌ها نشان داد که بین سرمایه روانشناختی با اضطراب امتحان، رابطه منفی (۰/۰۲-) و بین اعتماد به نفس و اضطراب امتحان نیز رابطه منفی (۰/۶۹-) وجود دارد اما بین سرمایه روانشناختی و اعتماد به نفس، رابطه مثبت (۰/۷۷) وجود دارد یعنی با بالا رفتن اعتماد به نفس، اضطراب امتحان دانش آموزان کم می شود (p≤۰/۰۵). بر اساس یافته‌های تحقیق، می توان نتیجه گرفت که سرمایه روانشناختی باعث افزایش اعتماد به نفس می شود و به دنبال آن اضطراب امتحان نیز کاهش می یابد و این امر موجب می شود تا دانش آموزان از لحاظ روانی، آمادگی مواجهه با امتحان را داشته باشند.

کلید واژه‌ها: سرمایه روانشناختی، اضطراب امتحان، اعتماد به نفس.

پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۳/۹

دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۱۲/۱۳

^۱ دانش آموخته‌ی گروه علوم تربیتی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

somayeh.t1371@gmail.com

^۲ استادیار گروه علوم تربیتی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران (نویسنده مسئول)

m.soleimanpouromran@gmail.com

^۳ استادیار گروه علوم تربیتی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

esmaeili@bojnourdiau.ac.ir

مقدمه

در جامعه معاصر، آزمون‌ها نقش مهمی در ارزشیابی و ارتقای فراگیران دارند و نمرات آزمون‌ها در سرنوشت و ارتقا آنها تعیین کننده هستند. فراگیران در موقعیت‌های آموزشی تحت فشار و کنترل شدیدی برای پیشرفت کردن هستند و هیجان‌ها و عواطف مختلفی را تجربه می‌کنند، لذا به اعتقاد نی و همکاران^۱ (۲۰۱۱) هیجان‌های تحصیلی مانند اضطراب امتحان، تجربه متداولی در جامعه تعلیم و تربیت معاصر است. به عقیده اسپیلبرگر^۲ و همکاران (۲۰۱۷) اضطراب، حالتی است که تقریباً همه انسان‌ها در طول زندگی‌شان تجربه می‌کنند بطوریکه هرکس در زندگی خود حداقل یک بار این احساس را تجربه کرده است. اسپیلبرگر و همکاران (۲۰۱۵) از موارد شایع این حالت عمومی را اضطراب امتحان ذکر می‌کنند که موجب رنج دانش آموزان بسیاری می‌شود. امتحانات دانش آموزان یکی از مهم‌ترین عوامل استرس‌زا در مدارس هستند که پیامدهای روانی-فیزیولوژیکی مختلفی دارند (علی پور و سیادت، ۱۳۸۵). بر اساس شواهد نظری و پژوهشی متعدد، یکی از عواملی که با عملکرد آموزشی ارتباط اساسی دارد اضطراب، به‌ویژه اضطراب امتحان است (گنجی و همکاران، ۱۳۹۴: ۶۱).

اضطراب امتحان مجموعه‌ای از پاسخ‌های فیزیولوژیکی، روان شناختی و رفتاری است که در هنگام آماده شدن برای یک امتحان آشکار می‌شود. اضطراب امتحان، عملکرد تحصیلی را کاهش می‌دهد (غفاری و ارفع بلوچی، ۱۳۹۰). به اعتقاد ساراسون^۳ (۲۰۰۴) اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است که با خود کم‌انگاری و تردید درباره خود بروز پیدا می‌کند و اغلب به ارزیابی شناختی نامناسب، عدم تمرکز حواس و واکنش‌های جسمانی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می‌شود (کارشکی و همکاران، ۱۳۹۰). اضطراب امتحان به عنوان نوعی اشتغال ذهنی در زمینه مسائل تحصیلی یک پدیده مهم و رایج در مراکز آموزشی است. شیوع آن را در دانش آموزان ایرانی ۱۷ تا ۲۵ درصد گزارش کرده‌اند (طاهرزاده قهفیری و همکاران، ۱۳۹۵). تحقیقات نشان می‌دهد اضطراب امتحان، تأثیر اساسی و مهمی روی عملکرد تحصیلی افراد دارد (کسادی^۴، ۲۰۰۴؛ هونگ و کارستنسون^۱، ۲۰۰۲). بر اساس شواهد پژوهشی،

^۱. Nie et al

^۲. Spielberger

^۳. Sarason

^۴. Cassidy

میزان ترک تحصیل در بین دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بیشتر است (سپهریان و رضایی، ۱۳۸۹).

اضطراب امتحان ممکن است باعث کم شدن عزت نفس، کسب نمرات پایین، رفتار نامناسب در کلاس، گرایش منفی نسبت به درس و نهایتاً ترس از مردود شدن در افراد شود (کاتز و همکاران^۱، ۲۰۰۲). مال ونون^۳ (۲۰۰۵) اظهار می‌دارد که اضطراب و فشار مستقیماً بر کنش و در نتیجه نمره دانش آموزان اثر می‌گذارد؛ فلذا یکی از نگرانی‌های نظام آموزشی، اضطراب امتحان است. اغلب دانش آموزان نمرات خوبی در طول ترم دارند اما در امتحانات پایانی با افت نمره مواجه می‌شوند که ممکن است به علت سطح بالای اضطراب آنها باشد (هراوی و همکاران^۴، ۲۰۰۴). نتایج ویتاساری و همکاران^۵ (۲۰۱۰) نیز حاکی از آن می‌باشد که بین اضطراب در سطح بالا با عملکرد تحصیلی دانشجویان، ارتباط معناداری وجود داشته است. هر ساله دانش آموزان زیادی با وجود توانایی و استعداد خوب، جهت ادامه تحصیل دچار افت تحصیلی شده و در پاره‌ای از موارد، مجبور به ترک تحصیل می‌شوند. این موضوع می‌تواند نقش اضطراب امتحان را بیشتر نشان دهد. بر این اساس، مطالعه در این خصوص و شناسایی مؤلفه‌های مؤثر بر آن باید در مرکز توجه پژوهشگران حوزه علوم تربیتی قرار گیرد.

یکی از عوامل مؤثر در گرایش افراد به مطالعه، یادگیری و موفقیت در عملکرد تحصیلی، سرمایه روانشناختی^۶ می‌باشد (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳: ۵۶). پژوهش‌ها به رابطه ابعاد سرمایه روانشناختی با اضطراب امتحان اشاره دارند (ذبیحی حصاری و محمدی، ۱۳۹۴؛ امیری و همکاران، ۱۳۹۴؛ رضایی و همکاران، ۱۳۹۴؛ بیرامی و پورفرج عمران، ۱۳۹۲؛ رحمان و همکاران، ۲۰۱۴). سرمایه روانشناختی مفهومی است که عمدتاً از تئوری و تحقیق در حیطه روانشناسی مثبت به دست آمده و در محیط کاری مورد استفاده قرار گرفته است (اوی و همکاران^۷، ۲۰۱۰). امید، خوش بینی، خودکارآمدی و تاب آوری از مؤلفه‌های سرمایه

1. Hong & Karstenson

2. Katz et al

3. Mulvenon

4. Heravi et al

1. Vitasari et al

6. psychological capital

7. Avey et al

روانشناختی هستند (برنت و همکاران^۱، ۲۰۱۱). این مؤلفه‌ها در یک فرآیند تعاملی و ارزش یابانه، به زندگی فرد معنا بخشیده و تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های فشارزا را تداوم می‌دهد (ارز و جاج^۲، ۲۰۰۱). سرمایه روانشناختی شامل درک شخص از خودش، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات تعریف می‌شود (گلد اسمیت و ووم^۳، ۲۰۱۰). با آموزش سرمایه روانشناختی می‌توان به مدیریت استرس و اضطراب دست یافت (جیمز و همکاران^۴، ۲۰۰۹). برخوردار بودن از سرمایه روانشناختی افراد را قادر می‌سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، کمتر دچار تنش شده، در برابر مشکلات، از توان بالایی برخوردار باشند، به دیدگاه روشنی در مورد خود برسند و کمتر تحت تأثیر وقایع روزانه قرار بگیرند (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷)؛ در موقعیت‌های مختلف بهتر تصمیم‌گیری می‌کنند و بحران‌ها و مشکلات ایجاد شده را راحت‌تر مدیریت می‌کنند (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). سرمایه روانشناختی فرد را برای ورود به صحنه عمل، آماده نموده و مقاومت و سرسختی وی در تحقق اهداف را تضمین می‌کند (پارکر و همکاران^۵، ۲۰۰۳).

بنا بر پژوهش‌های انجام شده، عوامل زیادی می‌توانند موجب تشدید اضطراب امتحان و در نتیجه کاهش عملکرد افراد گردند که برخی از این عوامل شامل اعتماد به نفس پایین، مطالعه ناکافی، نگرش منفی نسبت به مدرسه یا دانشگاه، ترس از شکست و سابقه شکست‌های قبلی هستند (کسادی و جانسون^۶، ۲۰۰۲). جمعی از روان‌شناسان، مهم‌ترین ابزار انسان برای رسیدن به پیروزی و خوشبختی را اعتماد به نفس می‌دانند (شیبانی و تفتی، ۱۳۸۸). اعتماد به نفس پایین می‌تواند مشکلات متعددی از جمله افت تحصیلی، افسردگی و اضطراب را به وجود آورد (ویتن و لیود^۷، ۱۹۹۶). ناکامی دانش‌آموزان در درس‌ها و عدم احساس مسئولیت در دانش‌آموزان ضعیف و ترک تحصیل، به میزان وسیعی تحت تأثیر اعتماد به نفس و اطمینان پایین آنها نسبت به

^۱. Brandt et al

^۲. Erez & Judge

^۳. Goldsmith & Veum

^۴. James & et al

^۵. Parker et al

^۶. Cassidy & Johnson

^۷. Weiten & Lioyd

توانایی‌های خود در امر تحصیل است (میرکمالی، ۱۳۸۶). هاگتوت^۱ و همکاران (۲۰۰۴) اضطراب امتحان را ناشی از یک ارزیابی شناختی و خودسنجی می‌دانند. بنابراین با مطالعه و تحقیق درباره اعتماد به نفس دانش آموزان، علاوه بر این که با افزایش اعتماد به نفس، از یکسری ناهنجاری‌ها جلوگیری می‌شود، باعث موفقیت در تحصیل و زندگی آن‌ها نیز می‌گردد. اعتماد به نفس یعنی ایمان داشتن فرد به توانایی‌ها و استعدادهای خود و احساسات افتخارآمیز و مثبت او نسبت به خود. افراد دارای اعتماد به نفس بالا انتقاد پذیرند، راحت اشتباهات خود را می‌پذیرند و تواناییهای خویش را باور دارند، آن‌ها همچنین احساس ارزشمندی را هم نسبت به خودشان و هم نسبت به دیگران دارند. فرد متکی به نفس، چون شناخت درستی از خودش دارد و نقاط ضعف و قوت خود را می‌داند، برای رفع نقص‌ها، تلاش بیشتری می‌کند (قانع‌نیا، ۱۳۹۳).

برخی پژوهش‌های انجام شده درباره اضطراب امتحان و رابطه آن با مؤلفه‌های پژوهش حاضر عبارتند از:

جهانگیر زاده و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند که اضطراب امتحان با تاب آوری و امید (۰/۳۳-) رابطه معنادار دارد. حسین زاده فیروزآباد (۱۳۹۵) به این نتیجه دست یافت که بین خودکارآمدی با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان رابطه معنی داری وجود دارد. ذبیحی حصاری و محمدی (۱۳۹۴) نشان دادند که بین امیدواری با اضطراب امتحان رابطه معنی دار وجود دارد و ۰/۵۳ از واریانس اضطراب امتحان بوسیله شادکامی و امیدواری تبیین می‌شود. یافته‌های امیری و همکاران (۱۳۹۴) نیز نشان داد که بین خوش بینی و اضطراب امتحان رابطه منفی معنی دار وجود دارد.

یافته‌های رحمتی و فخرزاد (۱۳۹۴) نشان داد در گام اول، پیش بینی عملکرد تحصیلی توسط اضطراب امتحان منفی معنی دار است، اما در گام دوم با ورود متغیر میانجی امیدواری ضریب Beta اضطراب امتحان کاهش چشمگیری یافت و معنی داری خود را از دست داد یعنی امیدواری میانجی گر ارتباط اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی شده است.

یافته‌های جدیدی و همکاران (۱۳۹۴) به رابطه منفی بین خوش بینی و اضطراب امتحان اشاره دارد. غلامی و همکاران (۱۳۹۴) به این نتیجه دست یافتند که رابطه هدف تبحرگرا، تبحرگریز و

^۱Hagtvet

عملکرگرا با اضطراب امتحان از طریق خودکارآمدی معنیدار و هدف عملکردگریز با اضطراب امتحان از طریق خودکارآمدی غیرمعنی دار بوده است.

بیرامی و پورفرج عمران (۱۳۹۲) به این نتیجه رسیدند که خوشبینی و خودکارآمدی به طور منفی با اضطراب امتحان ارتباط دارند. یافته‌های خواجه و حسین چاری (۱۳۹۰) نشان داد که جو روانی - اجتماعی و ابعاد آن نقش مهمتری در پیش بینی خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دارند. نتایج پژوهش نیک منش و یاری (۱۳۹۰) و اکبری بورنگ و امین یزدی (۱۳۸۸) نشان داد که همبستگی معنی داری بین باور خودکارآمدی و اضطراب امتحان وجود دارد.

چیکریکی^۱ و همکاران (۲۰۱۸) به این نتیجه دست یافتند که عزت نفس و خوش بینی با اضطراب امتحان رابطه منفی دارند. سلجوق^۲ (۲۰۱۸) نشان داد که سرمایه روانشناختی بر درگیری شغلی معلمان از طریق متغیرهای میانجی استرس، اضطراب، فرسودگی شغلی و رضایت شغلی تأثیر می‌گذارد.

مطالعه‌ی فردریکسون و والستد کورمری^۳ (۲۰۱۵) نشان داد که خوش بینی، از طریق عزت نفس، سبب کاهش اضطراب امتحان می‌شود. علیف و کاراکوس^۴ (۲۰۱۵) نشان دادند که سرمایه روانشناختی در دانش آموزان با کاهش احساسات منفی اضطراب، استرس و فرسودگی سبب کاهش رفتارهای ناهنجارانه می‌شود.

ریولی^۵ و همکاران (۲۰۱۲) به این نتیجه دست یافتند که سرمایه روانشناختی مانع استرس در دانش آموزان و نتایج منفی حاصله می‌شود. باگانا^۶ و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند که بین عزت نفس، خوش بینی و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

جیمز و همکاران^۷ (۲۰۰۹) نشان دادند که با آموزش سرمایه روانشناختی می‌توان به مدیریت استرس در سازمان دست یافت. نتایج پژوهش کندال^۸ (۲۰۰۰) مؤید آن است که افزایش اضطراب امتحان با تقلیل کارآمدی تحصیلی مرتبط است.

1. Çikrıkci

2. Selcuk

3. Fredriksson & Wahlstedt Corméry

4. Aliev & Karakus

5. Riolli

6. Bagana

7. James & et al

8. Kandal

علیرغم آنکه یافته‌های پژوهشی جداگانه بر اهمیت هر یک از مؤلف‌های پژوهش حاضر بر عملکرد تحصیلی اذعان دارند اما با مرور پژوهش‌های داخلی و خارجی هیچ پژوهشی که هم‌زمان به بررسی رابطه آنها با هم بپردازد، یافت نشد؛ بر این اساس در این پژوهش به این پرسش پرداخته می‌شود که آیا بین سرمایه روانشناختی و اضطراب امتحان با نقش میانجی اعتماد به نفس رابطه‌ای وجود دارد؟.

روش تحقیق

این تحقیق، یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر بجنورد تشکیل دادند. تعداد آن‌ها ۱۲۰ نفر بود که با استفاده از جدول کرجسی-مورگان، ۸۰ دانش‌آموز به روش تصادفی طبقه‌ای نسبی به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل سه پرسشنامه به شرح زیر بود:

الف) پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۵۷): پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون دارای ۳۷ گویه است که این امکان را فراهم می‌آورد که بتوان بر اساس خود گزارشی دهی به حالات روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد در جریان امتحان، قبل و بعد از آن دست یافت. هر چه نمره فرد در این پرسشنامه بالاتر باشد، نشان دهنده اضطراب امتحان بیشتر است. اعتبار آزمون از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۲ تأیید شد.

ب) پرسشنامه آیزنک (۱۹۷۶): پرسشنامه عزت نفس (ESI) حاصل کوشش‌های آیزنک برای بررسی شخصیت است و سؤالات آن برگرفته از سؤالات ناستواری هیجانی پرسشنامه شخصیت آیزنک است. این پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال است که آزمودنی باید برای هر یک از سؤالات پاسخ بلی، خیر یا نمی‌دانم (علامت سؤال) را علامت بزند. البته در دست‌العمل پرسشنامه از فرد خواسته می‌شود که تا حد امکان پاسخ نمی‌دانم را انتخاب نکند. هر چه نمره فرد در این پرسشنامه بیشتر باشد عزت نفس بیشتری دارد. ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۹۱ گزارش شد.

ج) پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز (۲۰۰۷): این پرسشنامه شامل ۲۴ گویه و هر خرده مقیاس شامل ۶ گویه است و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت پاسخ می‌دهد. برای بدست آوردن نمره سرمایه روانشناختی، ابتدا نمره هر خرده مقیاس به صورت جداگانه به

دست می‌آید و سپس مجموع آنها به عنوان نمره کل سرمایه روانشناختی محسوب می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۸۴ گزارش شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی در محیط نرم افزار Spss ۲۲ و نرم افزار Lisrel ۸/۱ انجام گرفت.

یافته‌ها

در این تحقیق، تعداد ۸۰ نفر از دانش آموزان مؤنث، شرکت کردند. ۱۳ نفر (۱۶/۲٪) رشته ریاضی و ۴۱ نفر (۵۱/۲٪) رشته تجربی و ۲۶ نفر (۳۲/۶٪) رشته انسانی می‌باشند. جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد.

جدول ۱. نتیجه آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

متغیر شاخص	سرمایه روانشناختی	اضطراب امتحان	اعتماد به نفس
سطح معنی داری	۰/۹۶۲	۱/۴۰۵	۱/۰۰۱
K-S	۰/۳۱۳	۰/۱۳۹	۰/۲۶۹

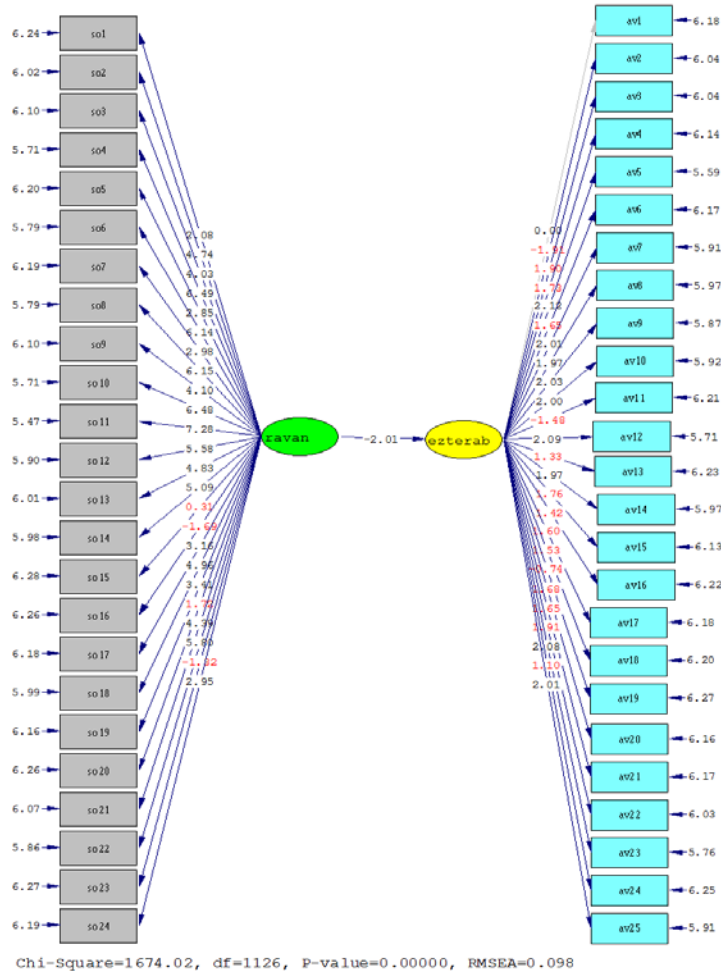
همان طور که جدول ۱ نشان می‌دهد سطح معنی داری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای داده‌های هر سه پرسشنامه بالای ۰/۵ بوده که آماره‌های فوق نشان از نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش می‌باشد. لذا جهت فرضیات از آزمون‌های آماری پارامتریک هستند، استفاده شده است.

فرضیه اول: بین سرمایه روانشناختی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم رابطه وجود دارد.

الف) برای بررسی این فرضیه ابتدا ابعاد سرمایه روانشناختی را مورد بررسی قرار داده تا روابط بین سؤالات مشخص گردد. در بررسی این سؤالات، سؤالات ۱۹-۲۳ منفی بوده و بقیه سؤالات نیز مثبت است یعنی رابطه وجود دارد. با توجه به مقدار سطح معنی داری که صفر بوده و از ۰/۰۵ کمتر است و مقدار ۰/۹۱ برای NFI که مقدار آن بزرگتر از ۰/۹ است و شاخص NFI شاخص در مقایسه با مدل صفر، به عنوان شاخص خوبی برای برازندگی مدل‌های نظری می‌باشد، می‌توان به بررسی بقیه موارد پرداخت.

ب) در بررسی سؤالات مربوط به اضطراب سؤالات ۳-۱۱-۱۸ منفی بوده و در بقیه موارد مثبت است و با توجه به مقدار سطح معنی داری که صفر بوده و از ۰/۰۵ کمتر است و مقدار ۰/۹۳ برای NFI که مقدار آن بزرگتر از ۰/۹ است و شاخص NFI شاخص در مقایسه با مدل صفر، به

عنوان شاخص خوبی برای برازندگی مدل‌های نظری می‌باشد. با در نظر گرفتن سئوالات منفی، رابطه این دو متغیر با هم به صورت زیر است:

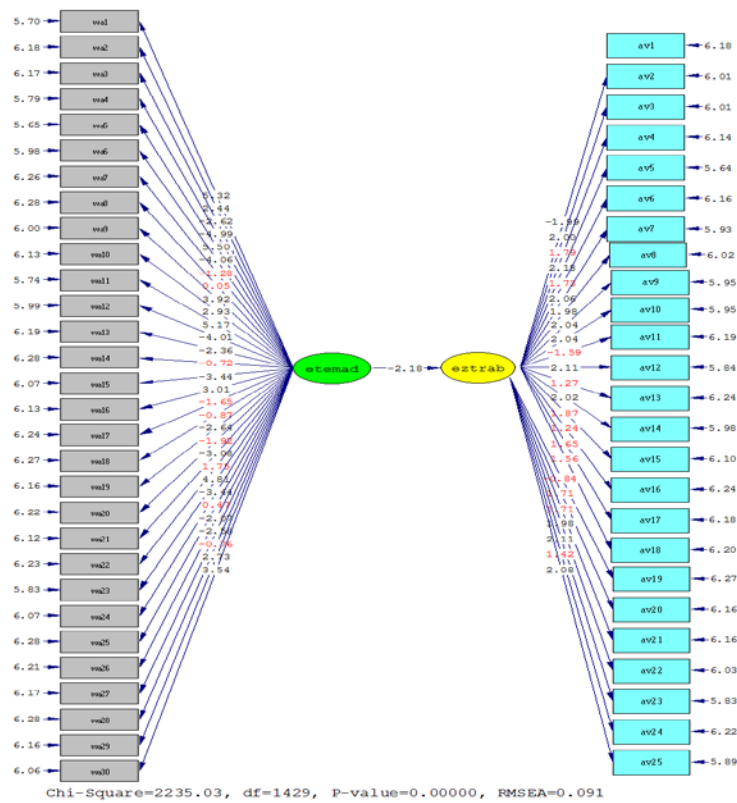


شکل ۱. رابطه بین سرمایه روانشناختی و اضطراب امتحان

همانطور که در شکل ۱ مشاهده است، بار عاملی استاندارد سرمایه روانشناختی با اضطراب امتحانات برابر ۰.۹۸٪ به دست آمده است که نشان می‌دهد این رابطه بسیار مطلوب است. بار عاملی آماره T نیز ۲/۰۱- به دست آمده است که نشان می‌دهد هر چه سطح سرمایه روانشناختی بالا برود، سطح اضطراب امتحانات پایین می‌آید. پس فرضیه اول تأیید می‌شود که بین سرمایه روانشناختی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم رابطه وجود دارد.

فرضیه دوم: بین اعتماد به نفس و اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم رابطه وجود دارد.

در بررسی این مؤلفه، سؤال ۲۳ منفی بوده و بقیه سئوالات نیز مثبت است یعنی رابطه وجود دارد با توجه به مقدار سطح معنی داری که صفر بوده و از ۰/۰۵ کمتر است و مقدار ۰/۹۰ برای NFI که مقدار آن بزرگتر یا مساوی ۰/۹ است و شاخص NFI در مقایسه با مدل صفر، به عنوان شاخص خوبی برای برازندگی مدل‌های نظری می‌باشد، می‌توان به بررسی بقیه موارد پرداخت. سئوالات مربوط به اضطراب در فرضیه اول بررسی شده است.

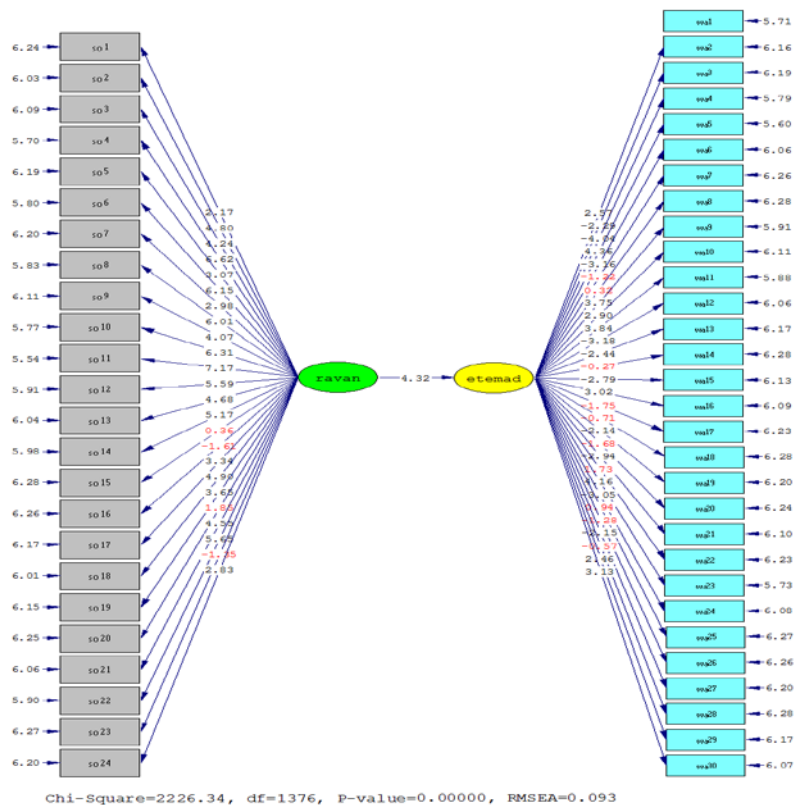


شکل ۲. رابطه بین اعتماد به نفس و اضطراب امتحان

همانطور که در شکل ۲ مشاهده است، بار عاملی استاندارد اعتماد به نفس با اضطراب امتحانات برابر ۹۱٪ به دست آمده است که نشان می‌دهد این رابطه بسیار مطلوب است. بار عاملی آماره T نیز ۲/۱۸- به دست آمده است که نشان می‌دهد هر چه سطح اعتماد به نفس بالا برود، سطح

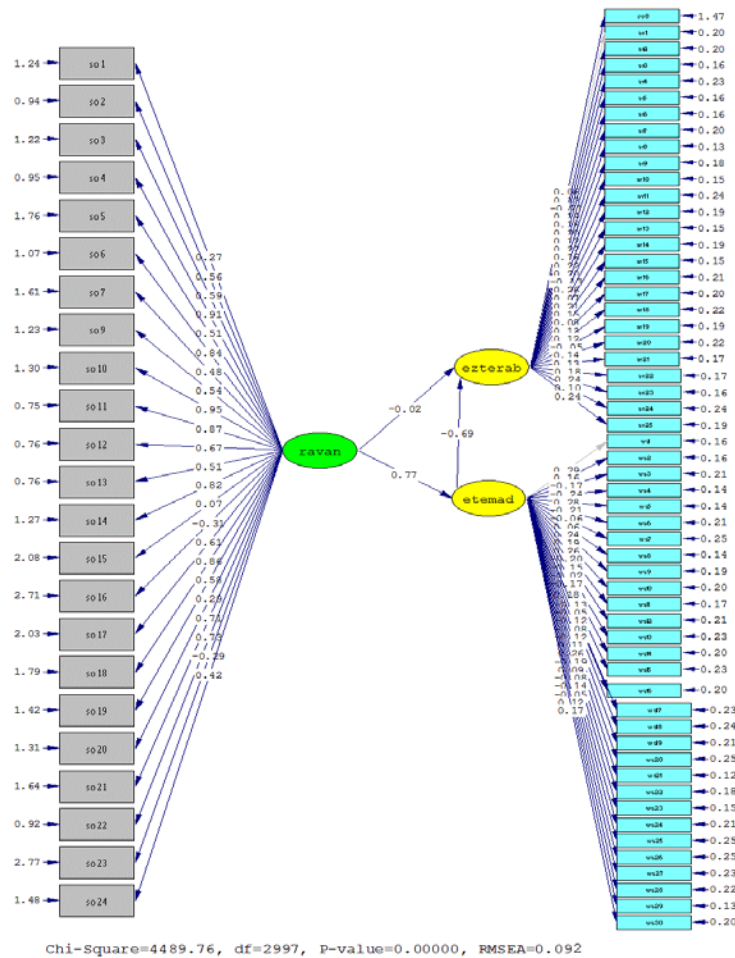
اضطراب امتحانات پایین می آید پس فرضیه دوم تأیید می شود که بین اعتماد به نفس و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم رابطه وجود دارد.
فرضیه سوم: بین سرمایه روانشناختی و اعتماد به نفس دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم رابطه وجود دارد.

همانطور که در شکل ۳ مشاهده است، بار عاملی استاندارد سرمایه روانشناختی و اعتماد به نفس برابر ۹۳٪ به دست آمده است که نشان می دهد این رابطه بسیار مطلوب است. بار عاملی آماره T نیز ۴/۳۲ به دست آمده است که نشان می دهد همبستگی مشاهده شده بسیار مطلوب است و هر چه سطح سرمایه روانشناختی بالا برود، سطح اعتماد به نفس بالا می آید. پس فرضیه سوم تأیید می شود که بین سرمایه روانشناختی و اعتماد به نفس دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم رابطه وجود دارد.



شکل ۳. رابطه بین سرمایه روانشناختی و اعتماد به نفس

فرضیه اصلی: بین سرمایه روانشناختی و اضطراب امتحان با نقش میانجی اعتماد به نفس در دانش آموزان رابطه وجود دارد.



شکل ۴. رابطه بین سرمایه روانشناختی و اضطراب امتحان و اعتماد به نفس

با توجه به تجزیه و تحلیل‌های صورت گرفته با نرم افزار لیزرل، رابطه سرمایه روانشناختی با اضطراب امتحان با نقش میانجی اعتماد به نفس با بار عاملی استاندارد ۰.۹۲٪ که در شرایط مطلوب است، محاسبه شده است. چون مقدار P Value کمتر از ۰/۰۵ است، می‌توان نتیجه گرفت که مدل تحلیل آماری مناسبی انجام پذیرفته است. در این رابطه بین سرمایه روانشناختی با اضطراب امتحان (-۰/۰۲) رابطه منفی و بین اعتماد به نفس و اضطراب امتحان (-۰/۶۹) نیز رابطه منفی

وجود دارد اما بین سرمایه روانشناختی و اعتماد به نفس (۰/۷۷) یک رابطه مثبت وجود دارد که با بالا رفتن مقدار اعتماد به نفس اضطراب امتحان کم خواهد شد، بنابراین فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌گردد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دلیل افت تحصیلی در بسیاری از دانش آموزان، ناتوانی در یادگیری یا ضعف هوشی نبوده است بلکه ناشی از سطوح بالای اضطراب امتحان می‌باشد. لذا هدف از پژوهش حاضر، تبیین رابطه سرمایه روانشناختی و اضطراب امتحان با نقش میانجی اعتماد به نفس در دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهرستان بجنورد بود. تجزیه و تحلیل داده‌های آماری نشان داد که فرضیه پژوهش تأیید می‌شود یعنی با تقویت سرمایه روانشناختی، سطح اضطراب امتحان دانش آموزان کمتر می‌شود و در مقابل، اعتماد به نفس آنها افزایش می‌یابد.

فرضیه فرعی اول بیان می‌دارد که بین سرمایه روانشناختی و اضطراب امتحان دانش آموزان رابطه وجود دارد. این فرضیه با نتایج پژوهش جهانگیر زاده و همکاران (۱۳۹۵) همسو می‌باشد. آن‌ها نشان دادند که اضطراب امتحان با تاب آوری و امید - که از ابعاد سرمایه روانشناختی هستند - رابطه منفی معناداری دارد؛ همچنین با یافته‌های حسین زاده فیروزآباد (۱۳۹۵)، نیک منس و یاری (۱۳۹۰)، اکبری بورنگ و امین یزدی (۱۳۸۸) و کندال (۲۰۰۰) نیز مطابقت دارد که نشان داد بین خودکارآمدی و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

جیکریکی و همکاران (۲۰۱۸) به این نتیجه دست یافتند که خوش بینی با اضطراب امتحان رابطه منفی دارد. از آنجایی که خوشبینی یکی از ابعاد سرمایه روانشناختی می‌باشد، می‌توان چنین اظهار نمود که یافته‌های این پژوهشگران با یافته‌های پژوهش حاضر همسو می‌باشد. سلجوق (۲۰۱۸)، علیف و کاراکوس (۲۰۱۵)، ریولی و همکاران (۲۰۱۲) و باگانا و همکاران (۲۰۱۱) همراستا با پژوهش حاضر نشان داد که سرمایه روانشناختی با استرس، اضطراب، فرسودگی شغلی و رضایت شغلی رابطه دارد.

یافته‌های ذبیحی حصار و محمدی (۱۳۹۴) و رحمتی و فخرزاد (۱۳۹۴) نشان داد بین امیدواری با اضطراب امتحان رابطه معنی دار وجود دارد و یافته‌های امیری و همکاران (۱۳۹۴) نیز نشان داد که بین خوش بینی و اضطراب امتحان رابطه منفی معنی دار وجود دارد که با نتایج فرضیه اول پژوهش حاضر هم راستا می‌باشد. همسو با یافته‌های حاصل از فرضیه اول، یافته‌های جدیدی و

همکاران (۱۳۹۴) به رابطه منفی بین خوش بینی و اضطراب امتحان، بیرامی و پورفرج عمران (۱۳۹۲) به رابطه منفی خوشبینی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان و مطالعه فردریکسون و والستد کورمری (۲۰۱۵) به نقش خوش بینی در کاهش اضطراب امتحان اشاره دارند.

فرضیه فرعی دوم به ارتباط بین اعتماد به نفس و اضطراب امتحان دانش آموزان اشاره دارد، یعنی هر چه سطح اعتماد به نفس بالا برود، سطح اضطراب امتحان پایین می‌آید.

ساراسون و ساراسون^۱ (۱۹۹۰) اضطراب امتحان را شامل سه جزء اصلی شناختی، عاطفی و رفتاری می‌دانند. دانش آموزانی که اضطراب امتحان را از بعد شناختی تجربه می‌کنند، از کمبود اعتماد به نفس، نگران هستند، آن‌ها ممکن است دچار افکار منفی گردند و به توانایی علمی و صلاحیت‌های فکری خود شک کنند. علاوه بر این وقتی در شرایط امتحان قرار می‌گیرند، به احتمال زیاد بیش از حد بر نتایج منفی بالقوه تاکید کرده و احساس ناامیدی می‌کنند، برخی دانش آموزان ممکن است احساس کنند که در امتحان نیاز به پاسخگویی صحیح به هر سؤال می‌باشد، هنگامی که این اتفاق نمی‌افتد، آن‌ها ممکن است به بی‌کفایتی از جانب خود فکر کنند، بنابراین به افکار منفی نظیر "من می‌دانستم که این امتحان را پاس نمی‌کنم"، "من می‌دانم که در یک درجه ضعیف قرار دارم"، یا "همه می‌دانند که من باهوش نیستم" و ... دامن می‌زنند. برای اینکه دانش آموزان بهترین فرصت را برای موفقیت تحصیلی داشته باشند، افکار منفی باید کاسته و کنترل شود (زیدنر^۲، ۱۹۹۸).

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که سرمایه روانشناختی و اعتماد به نفس به عنوان یک میانجی شناختی عمل می‌کنند و افکار و احساسات و انگاره‌های فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فردی که دارای این ویژگی‌های مثبت عاطفی است در مواجهه با استرس و اضطراب به طور مؤثر با تنیدگی کنار آمده و این امر موجب اداره بهتر امور می‌شود.

^۱. Sarason & Sarason

^۲. Zeidner

بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود آموزش و پرورش، فضایی را فراهم نماید تا ابعاد سرمایه روانشناختی به قوت برسد، زیرا سرمایه روانشناختی باعث می‌شود تا اعتماد به نفس افزایش یابد و به طبع آن اضطراب امتحان، کاهش یابد؛ همچنین والدین و معلمین با تشویق و ایجاد انگیزه در دانش آموزان، باعث افزایش اعتماد به نفس در آن‌ها شوند؛ والدین و اولیای مدرسه، به دور از دغدغه نمره و با هدف یادگیری بیشتر، از فراگیران، امتحانات مکرر بگیرند تا دانش آموز با شرایط امتحان آشنا شود و از اضطراب وی کاسته شود.

منابع

امیری، حسن؛ کرامتی، هادی و مسعودی فر، زینب. (۱۳۹۴). **رابطه خوش بینی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی واحد علوم و تحقیقات خوزستان**، اولین کنفرانس بین المللی علوم انسانی با رویکرد بومی - اسلامی و با تاکید بر پژوهش‌های نوین، ساری
اکبری بورنگک، محمد و امین یزدی، سید امیر. (۱۳۸۸). باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه‌های آزاد خراسان جنوبی، **فصلنامه افق دانش**، ۱۵(۳)، ۷۷-۷۰
بیرامی، منصور و پورفرج عمران، مجید. (۱۳۹۲). رابطه بین باورهای فراشناختی، خودکارآمدی، خوشبینی با اضطراب امتحان دانشجویان علوم پزشکی، **مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام**، ۲۱(۷)، ۱۶-۹
جدیدی، هوشنگ؛ بهروزی، ناصر؛ شهنی بیلاق، منیجه و هاشمی، سید اسماعیل. (۱۳۹۴). بررسی رابطه علی بین خوش بینی، اضطراب امتحان و عملکرد ریاضی با میانجی‌گری راهبردهای مقابله صفتی و حالتی امتحان در دانشجویان علوم پایه دانشگاه کردستان، **مجله دست آوردهای روان شناختی**، ۴(۲۲)، ۲۹۰-۲۶۹
جهانگیر زاده، محمدرضا؛ فرهوش، محمد؛ قربانی، سکینه و میرمحمدیان، سید محمد حسن (۱۳۹۵). نقش میانجی امید در رابطه‌ی تاب آوری با اضطراب امتحان و رضایت از زندگی، **فصلنامه روانشناسی مثبت**، ۲(۷)، ۱۹-۱۰

حسین زاده فیروزآباد، یحیی. (۱۳۹۵). **بررسی رابطه خودکارآمدی و تعلل با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان**، اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران
خواجه، لاله و حسین چاری، مسعود. (۱۳۹۰). بررسی رابطه اضطراب اجتماعی و جو روانی - اجتماعی کلاس با خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان دوره راهنمایی، **فصلنامه روان شناسی تربیتی (روانشناسی و علوم تربیتی)**، ۷(۲۰)، ۱۵۳-۱۳۱
ذبیحی حصار، نرجس خاتون و محمدی، طیبه. (۱۳۹۴). **رابطه امیدواری و شادکامی با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر**، دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، مشهد

رحمتی، صمد و فخرزاد، سارا. (۱۳۹۴). **نقش میانجی امیدواری بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان: مطالعه تفاوت‌های جنسیتی**، کنفرانس بین‌المللی مدیریت و علوم انسانی، دبی

رضایی، طاهره؛ بیانی؛ علی اصغر و شریعت نیا، کاظم. (۱۳۹۴). پیش‌بینی سلامت روان: پیش‌بینی سلامت روان بر اساس متغیرهای عزت نفس، رضایت از زندگی و امید در دانشجویان، **آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران**، ۳(۳)، ۲۵۲-۲۴۲

سپهریان آذر، فیروزه و رضایی، زمانه. (۱۳۸۹). میزان شیوع اضطراب امتحان و تأثیر مقابله درمانگری بر کاهش میزان آن و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی، **پژوهش در برنامه ریزی درسی**، ۷(۲۵)، ۸۰-۶۵

شیبانی، ا و اخوان تفتیم. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مکان کنترل بر اساس رویکرد شناختی بر اعتماد به نفس دانش‌آموزان دختر دچار افت تحصیلی، **مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان**، ۶، ۸۷-۷۴.

طاهرزاده قهفرخی، سجاده؛ ابراهیمی قوام، صغری؛ درتاج، فریبرز و سعدی پور، اسماعیل. (۱۳۹۵). مقایسه‌ی اثربخشی مداخله فراشناختی و خودآموزی کلامی مایکنام بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی، **مجله روانشناسی مدرسه**، ۵(۱)، ۴۸-۶۴.

علی پور، م و سیادت، ج. (۱۳۸۵). **نقش اضطراب امتحان در دانش آموزان و دانشجویان**. تهران. انتشارات تابش.

غفاری، ابوالفضل و ارفع بلوچی، فاطمه. (۱۳۹۰). بررسی رابطه انگیزش پیشرفت و خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی مشهد، **پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره**، ۱(۲)، ۱۳۶-۱۲۱

غلامی، امید؛ مروتی، ذکراه؛ عالی پور بیرگانی، سیروس و مکتبی، غلامحسین. (۱۳۹۴). رابطه علی بین کمالگرایی و هدفهای پیشرفت با اضطراب امتحان با میانجیگری باورهای خودکارآمدی در دانش‌آموزان دبیرستانی، **فصلنامه رویکردهای نوین آموزشی**، ۱۰(۲)، ۱۴۳-۱۱۷

کارشکی، ح؛ امین یزدی، ا و اختراعی طوسی غ. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی آموزش هوش هیجانی و راهبردهای یادگیری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان، **پژوهشنامه مبانی تعلیم و تربیت**، ۱(۲)، ۱۱۸-۱۰۵.

گنجی، حمزه؛ مامی، شهرام؛ امیران، کامران و نیازی، الیاس. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش سرسختی (مدل کوباسا و مدی) بر اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، **مجله آموزش و ارزشیابی**، ۸(۲۹)، ۶۱-۷۳.

میرکمالی، ی. (۱۳۸۶). **نظریه‌های شخصیت**، تهران: نشر ارس باران

نریمانی، م؛ شاه محمدزاده، ی؛ امیدوار، ع و امیدوار، خ. (۱۳۹۳). مقایسه سرمایه روانشناختی و سبک‌های عاطفی در بین دانش‌آموزان پسر با و بدون ناتوانی یادگیری، **مجله ناتوانی‌های یادگیری**، ۴(۱)، ۱۰۰-۱۱۸.

- نیک منش، زهرا و یاری، سمیه. (۱۳۹۰). رابطه بین باور خودکارآمدی و ادراک خویشتن با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی، **مجله روانشناسی تربیتی**، ۸(۱۴)، ۱۴۶-۱۲۷
- Aliev, Ramin., Karakus, Mehmet. (2015). The Effects of Positive Psychological Capital and Negative Feelings on Students' Violence Tendency, **Social and Behavioral Sciences**, 190, 69-76
- Avey James, B., Luthans, F., Ronda Smith, M., Palmer Noel, F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time, **journal of occupational health psychology**, 15(1), 17-28
- Bagana, Elpida., Raci, Andreea., Lupu, Luminita. (2011). Self esteem, optimism and exams' anxiety among high school students, **Social and Behavioral Sciences**, 30, 1331-1338
- Brandt, R.E., Kaplan, S.G., Feldman, S.R. (2011). The effects of acne on self-esteem among adolescents, **Cosmetic Dermatology**, 25(2), 66-70.
- Cassady, J.C., Johnson, R.E. (2002). Cognitive Test Anxiety and Academic Performance, **Contemporary Educational Psychology**, 27(2), 270-295.
- Cassady J.C. (2004). The influence of cognitive test anxiety across the learning-testing cycle, **Learning and Instruction**; 14(6), 569-592.
- Çikrikci, Ozkan., Erzen, Evren., Akistanbullu Yeniçeri, Ilknur. (2018). Self-Esteem and Optimism as Mediators in the Relationship Between Test Anxiety and Life Satisfaction Among a School-Based Sample of Adolescents, **Journal of Psychologists and Counsellors in Schools**, Published online: 02 July 2018, 1-20
- Erez, K. J., Judge, R. (2001). Mindfulness meditation may lessen anxiety promote social skills and improve academic performance among adolescents with learning disabilities, **J psychol.**, 11, 34-45.
- Fredriksson, Magdalena., Wahlstedt Corméry, Sarah. (2015). Breaking down Positive Orientation to Self-Esteem, Optimism and Life Satisfaction: What predicts Test Anxiety? [<http://www.diva-portal.org>], 2015-06-24
- Gold Smith D, Veum KJ. (2010). Stress Inoculation Bibliotherapy in the Treatment of Test Anxiety, **Education and Treatment of Children**, 22(2), 203-217.
- Hagtvet, Knut. A., Man, Frantisek., Sharma, Sagar. (2001). Generalizability of self-related cognitions in test anxiety, **Personality and Individual Differences**, 31 (7), 1147-1171.
- Heravi, W., Jiang, F., Liu, Z., Zhang, M. (2004). Agency cost, top executives' overconfidence, and investment-cash flow sensitivity. Evidence from listed companies in China, **Pacific-Basin Finance Journal**, 19, 261-277.
- Hong, Eunsook., Karstenson, Lewis. (2002). Antecedents of State Test Anxiety Contemporary, **Educational Psychology**, 27(2), 348-367.
- James, B., Avey, B.L., Susanne, J.P. (2009). psychological capital: A Positive Resource for Combating Employee stress and Turnover, **Human Resource Management**, 48(5), 677-693.
- Kandal, C. (2000). Cognitive, attention they of test anxiety. In I.G. Sarason (Ed.). Test anxiety: Theory, research and applications, **Hillsdale, NJ: Erlbaum**.

- Katz, J., Joiner, T.E., Kwon, P. (2002), Membership in a devalued social group and emotional well-being: developing a model of personal Self-Esteem, Collective Self-Esteem and group socialization, **sex Roles: A Journal of research**, 47(9/10), 419-431.
- Luthans, F., Youssef, C., Avolio, B. (2007). Psychological Capital: Developing the human competitive edge, **Oxford University Press**, 4(9): 12- 24.
- Mulvenon, S. W. (2005). Test anxiety: a multifaceted study on the perception of teachers, principals, counselors, students, and parents, **International Journal of Testing**, 5, 107-113.
- Nie, H., Alias, N.S., Othman, M.H., Razak. N.A. (2011). The effects of cognitive behavioural therapy group intervention on self-esteem among drug users based on age, **Journal of Asian Scientific Research**, 4(11), 618-630.
- Parker, J., Asher, S.R., Jack, M. (2003). Peer relations and the later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? **Psychological Bulletin**, 102(3), 357-389.
- Rehman, Ammara., Rehman, Sara., Razzaq, Sobia., Shah Wali, Aisha. (2014). Relationship between hope and anxiety among university students. **European Journal of Psychological Research**, 1 (2), 21-25
- Rioli, Laura., Savicki, Victor., Richards, Joseph. (2012). Psychological Capital as a Buffer to Student Stress, **Journal of Psychology**, 3(12), 1202-1207
- Sarason, I.G. (2004). Test Anxiety, Worry and Cognitive Interference. In: Schwarzer R, Editor. Self-Related Cognitions in Anxiety and Motivation, **Hillsdale N J: Erlbaum**,. 19-34.
- Sarason, I.G., Sarason, S.B. (1990). A study of anxiety and learning, **Journal of Abnormal and Social Psychology**, 47, 166-173.
- Selcuk, Demir. (2018). The Relationship between Psychological Capital and Stress, Anxiety, Burnout, Job Satisfaction, and Job Involvement, **Eurasian Journal of Educational Research**, 75,137-153
- Spielberger, C. D., Anton, W. D., & Bedell, J. (2015). The nature and treatment of test anxiety, **Emotions and anxiety: New concepts, methods, and applications**, 317-344.
- Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (2017). The state-trait anxiety inventory, **Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican Journal of Psychology**, 5 (3 & 4).
- Vitasari P, Abdul Wahab M N, Othman A, Herawan T, Kumar Sinnadurai S. (2010). The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. Proceedings International Conference on Mathematics Education Research, **Social and Behavioral Sciences**, 8, 490-497.
- Weiten, S.R., Lioyd, D. (1996). Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you, **U.S.A: AMACOM**,6 (7):17-26.
- Zeidner, F. (1998). **Test Anxiety: The State of the Art**, Plenum Press, New York.