نقش اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان

آرش شهابی‌زاده خوئینی، امید حسنی 1، پژوهش های تربیتی شماره 35 - پاییز و زمستان 1396

چکیده
پژوهش حاضر به‌هدف بررسی نقش مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی گوی بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر مشغول به تحصیل دانشگاه شهید مدنی آذری‌بی‌باجان در سال تحصیلی 96-95 بودند که بر اساس جدول کرسی و مورگان 355 نفر از آنها با روش منوی‌گیری خودشان جمع‌آوری شدند. برای جمع‌آوری داده‌های از پرسشنامه اضطراب امتحان فریمی (1997)، مقياس نارسایی هیجانی تورنتو (1994) و سیباهه فرسودگی تحصیلی مسیل (2002) استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار spss و آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل گزینه‌گذاری‌های چندگانه (گام به گام) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که بین مؤلفه‌های اضطراب امتحان، نارسایی هیجانی و فرسودگی تحصیلی رابطه مناسبی وجود داشت (P<.01). نتایج تحلیل گزینه‌گذاری چندگانه نیز نشان داد که از بین مؤلفه‌های اضطراب امتحان، مؤلفه خطا شناختی و از بین مؤلفه‌های نارسایی هیجانی، مؤلفه دشواری در شناسایی احساسات توانستند بخشی از واریانس نمرات فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. با توجه به ارتباط تزیادی این سه مشخصه باهم در هرگونه برنامه‌ریزی برای پژوهش و اصلاح امور، لازم است این رابطه در نظر گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: اضطراب امتحان، نارسایی هیجانی، فرسودگی تحصیلی

مقدمه
تحولات پرشتاب جهانی در عرصه علم و صنعت، جوامع بشری را به آن داشته‌باشد. دیگر باهی‌های غیرزیستی در صدد افزایش توانایی‌های خود برای همکامی با این تغییرات باشند. در یافته‌های سکون و پی‌جرکسی در دنیای متجد امرور برای یک کشور در هر انتزاع به نابودی، بی‌شکل‌نموده داشته. آموزش در طیب یکی از نهادهای مهم به همراه آموزش و پرورش مسئولیت تعلم و تربیت را بر عهده دارد و از طرفی در خدمت نظام اجتماعی درمی‌آید تا از طریق انتقال و گاه تغییر ارزش‌ها و هنجاره‌های اجتماعی نقش

Arashshabaziyan@yahoo.com

1. (نویسنده مسئول) کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذری‌بی‌باجان
2. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه شهید مدنی آذری‌بی‌باجان
قش اضطراب امتحان و تارسايي هيجاني در... 37

عنداري مهم در پيشرفت یک کشور ایفا کند، برای همين بسياري از کشورها در اولويت برنامه‌های توسه خوش، توجه ویژه‌ای به بهبود و اصلاح نظام آموزشي دارند و عوامل بسياري دسته‌بسته دنبال کرده تا با رفع نوافس و محدودیت‌ها زمينه پيشروي و توسه را فراهم مي‌آورند (عبدالله زاده، 1394). در اين ميان يک از عواملی که در پيشرفت آموزشی اختلال ايجاد مي‌كند، فرسودگي تحصيلى مي‌باشد. احساس بي کفایتي و خستگي ذهنی که دانشجویان درميان استرس مزمن ناشی از فقدان منابع و آزم برای انجام دادن وظایف و تكالیف محوله از خود نشان مي‌دهد فرسودگي تحصیلی ناميده مي‌شود (شناوالي، مارتيني، پيتو، سانالوا و بيكر، 2002: 465). فرسودگي تحصیلی در دانشجویان باختنشی ناشی از مطالعه تغییرات ناگهانی نسبت به مطالعه واحساس بي كفایی به عنوان یک دانشجو مشخص می‌گردد (پرسو، شناوالي و سانالوا، 2011: 244). همچنین با علائمی جون بي اشتباقی نسبت به مطالعه درسي، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در كلاس‌های درس، مشارکت تكرار در فعالیت‌های کلاسی، احساس بي معنایي در فعالیت‌های دوسي و احساس ناتوانی در فراگیري مطالعه درسي و درنيهای افت تحصیلی همراه است (پالکس، 2013: 6).

يکي از مشكلات اساسي که در آموزش‌پرورش و آموزش عالي هر كشوري وجود دارد، پيشرفت و مقدمه‌بند اين فرآيند با دانشجوها مي‌بايد که در عملکرد معياري آنها هم در مدرسه و محيط پاك‌گري خلل ايجاد مي‌كند. تخصصي تعلیم و تربیت همواره سعی دارند که این تربیت‌هاي براي دانشجو را پايلگري و آموزش فراهم آورند که همگي در جهت تهيه و بهبود فردآیند پايلگريي است. در اين ميان فرسودگي تحصیلی یک مشکل جدی و شاخص در بين دانش آموزان و دانشجویان بوده و به علت رابطه کيها به عملکرد تحصیلی و افت تحصیلی تبعهد دانش آموزان به مدرسه، مشارکت در امور علمي و شوق و اشتياک به ادامه تحصیل دارد، یکي از حوزه‌های مهم پژوهشی نظام آموزشي است (پراون، مي، سانچيک‌گنزال، کوتنيک و فيهچنام، 2012: 3). فرسودگي تحصیلی به عنوان مانعي برای پيشرفت تحصیلی محسوب مي‌شود، زيرا با افزایش استرس و پايداري منفي در

1. academic burnout
2. Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker
3. Bresó
4. Salanova
5. Balkis

پژوهش‌های تربیتی شماره 35 - پاییز و زمستان 1396
زندهگی تحصیلی دانشجویان، موجب کاهش کیفیت و کمیت عملکرد تحصیلی می‌شود (گومز، همکاران، 2015).

یکی از عواملی که می‌تواند با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه داشته باشد اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان اصطلاحی است که به مقداری از دیگه‌ای توانایی‌های دیگری در محدوده و کلاس اندازه‌گیری می‌گردد. این توان مقابل‌هایی که موفقیت‌هایی مانند موقعیت امتحان این موفقیت‌هایی که فرد را در معرض ارزش‌سازی قرار می‌دهد و مسئول خلق مشکلات با مسئولیت هستند (سالند، 2011). این (2001) اضطراب امتحان را نوعی واکنش ناخواسته هیجانی نسبت به موقعیت‌های ارزیابی در مدرسه و کلاس تعیین کرده است. این حالت هیجانی معمولاً با تنش و نگرانی، سردردگی و ترسگیری‌سازی عصبی همراه است. به هر حال اضطراب امتحان، این حالت‌ها را با نابرابری‌های خودی بیان آمیز مانند احساس از یافتن پاسخ‌های همراه، داشتن آموز بی‌ناه و درمانی است و نمی‌تواند علی‌ای هنالی خود بیاید. این حالات اضطرابی تقریباً همراه با علائم جسمانی مانند رنگ پریدگی، مشکلات تنفسی، افزایش ضربان قلب، لرزش و جز آن همراهاند و موجب می‌شوند که فرد توانایی‌های بالقوه‌ی خود را به فعل درآورد (ابوالقاسمی، 1381).

ساراسون (2000: 377) نیز اضطراب امتحان را نوعی اشتباه خودی می‌داند که به خود کم انگاری و تردد درباره‌ی توانایی‌های مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، نداشت تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت تحصیلی منجر می‌شود. توانایی‌های که احساسی می‌کند ناشناخت و تصویر مناسبی از خود دارد، کمتر به اضطراب امتحان دچار می‌شوند. علاوه بر این می‌تواند سیوی‌های مغاوت‌ها تری را برای حل مشواری‌ها و مسائل خود بپایند. عده‌ای دیگر، از نظریه‌پردازان اعتقادات که اضطراب امتحان با عادات‌های مطالعه‌ای نابسامپل و ناکامی و قبایل توهیه، اضطراب خصوصی‌های، ترس اجتماعی و همبستگی وجود سطح بالایی اضطراب امتحان با خطا‌های شناختی افزون‌تر اکثر منفی بیشتر و با بیشتر عظم‌های بهبود یافته‌ی دارد.

1. Gómez
2. Test anxiety
3. Salend
4. Allen
5. Sarason

پژوهش‌های تربیتی شماره 35- پاییز و زمستان 1396
(اسپیلبرگر، آنتون و بدل، 2015: 32) تصویری زاده (1394) غلامی، محمودی و صیادی، چایی (2015) در پژوهش‌های خود نشان دادند که بین اضطراب امتحان و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنا‌دار وجود دارد. اما علاوه بر اضطراب امتحان یکی دیگر از عواملی که ممکن است در فرسودگی تحصیلی دانشجویان نقش داشته باشد و کمتر به آن پرداخته‌شده است، نارسایی هیجانی آست. از نظر لغوی نارسایی هیجانی به معنی فقدان و ازگان بیان احساسات است. به‌عبارت دیگر این نتایج به شاخات محدود از حالات هیجانی خود و دیگران اشاره دارد (کریستال، ۱۳۹۶). میزان توانمندی افراد در تماشای احساسات خود و توصیف آن‌ها برای دیگران متفاوت است. شاخص این تفاوت، نارسایی هیجانی شده است. نتایجی در پژاوهش شناخت اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان، نارسایی هیجانی تامید به می‌شود (نیا و بگی، ۱۳۹۶: 110). نارسایی هیجانی سازگاری است چندویه مشکل از دشواری در شناسایی احساسات و طیف احساسات و تهیه پدنی مربوط به برانگیختگی هیجانی؛ دشواری در توصیف احساسات برابر دیگران، قدرت ترمیم محدودی که برحسب فقر خیال پردازی‌ها مشخص می‌شود؛ سبک‌شناختی عینی (غیر تجسمی) عمل گر و واقعیت‌گرا یا تفکر عینی (بگی و همکاران، ۱۳۹۶). نارسایی هیجانی دارای سه ویژگی اصلی مشکل در شناسایی احساسات، توصیف احساسات و سبک‌های تفکر بیرونی است. مشکل در شناسایی احساسات زمانی رخ می‌دهد که فرد در تماشای میان احساسات دچار برشتنا می‌شود. مشکل در توصیف احساسات هنگامی است که فرد نمی‌تواند آنچه را که به لحاظ هیجانی احساس کرده، بیان کند. چهار گزینه تفکر بیرونی زمانی رخ می‌دهد که فرد تا کناره به تفکر درباره امور بصورت بیرونی و در تضاد با چهار گزینه تفکر درونی دارد (مارسی ۵ و همکاران، ۱۳۹۶: 131).

افراد مبتلا به نارسایی هیجانی، تهیهجی‌های به طرف بیرونی می‌گرند. نشان‌هایی که برانگیختگی هیجانی را به تفسیر می‌کنند، درمان‌گذاری هیجانی را از طریق شکایت‌های به طرف بیرونی می‌دهند و در اقدامات درمانی نیز به دنبال درمان نشان‌های جسمانی هستند (نیا و بگی، کوشر، نویت و انگیسون، ۱۳۹۶: 1259). همچنین افرادی که با این صفت توصیف می‌شوند بین جنبه‌های شناختی و تجربی هیجان با جنبه‌های بیانی، رفتاری و

1. Spielberger, Anton, & Bedell
2. alexithymia
3. Krystal
4. Taylor & Bagby
5. Marchesi
6. Taylor, Bagby, Kushner, Benoit & Atkinson

پژوهش‌های تربیتی شماره ۲۵ - پاییز و زمستان ۱۳۹۶
تکراری تحقیقات آینده در زمینه تربیتی، شماره ۳۵، پاییز و زمستان ۱۳۹۶

نوروزی‌بولوزیک آینده کاری‌های تربیتی آینده ایجاد می‌کند. این ویژگی با هیجان نامنظم و نهایتاً در بعضی موارد با بیماری روانی و فیزیکی ارتباط دارد (خداوی‌نژاد، ۱۳۹۵). این بیماران نمتها فاقد هیجانات هستند، بلکه هیژمان از واقعیت‌های چنین اندوه عصبی و هول و هراس به‌طور استفاده می‌نمایند و لی فاقد نیستند تا حالت‌های که نشان‌دهنده هیجانات چنین غم و اندوه عصبیت، تأرای و تشورش می‌باشد را از خود نشان دهد. آن‌ها به توصیف شرایط برخوراکنی که هیجانات را در میان گرفتند، می‌پردازند ولی ارزانی‌که ازمان در اجرای محدودی بهره می‌برند، لذا قادر نیستند حالت‌های هیجانی را که در چهره دیگران می‌یابند، توصیف نمایند یا تشخیص دهند. آن‌ها تفاوت‌ها تا هیجانات لذت‌بخشی چنین شادی و عشق‌های خاص را در مقایسه کم و ناچیز تجربه نمایند. کسانی که مبتلا به نارسایی هیجانی شدید هستند، بعضی اوقات قادر نیستند به‌طور گسترده‌ای احساسات دزند. معمولاً نمی‌توانند هیجانات دیگران را به‌خوانند. اغلب آن‌ها افرادی فاقد همدلی هستند و نمی‌توانند باکسی که دچار ناراحتی و مشکل می‌باشند، همانند کرده و واکنش هیجانی مطلوبی نسبت به آن‌ها از خود نشان دهند (مختار پور، سیادت و امیری، ۱۳۸۵: ۱۳۸۵). افرادی که نارسایی هیجانی شدیدی دارند، معمولاً نمی‌توانند از راهبردهای اتفاقی و سازشی چنین صحبت کردن با دیگران بهره ببرند و نمی‌توانند از منابع حمایت هیجانی در دسترس از قبل دوستان، اطرافان و اعضای خانواده) استفاده نمایند. همچنین نمی‌توانند با دیگران روابط هیجانی مطلوب و تزیینی داشته و دیگران را در احساسات خود شریک نمایند (لوا، لیچسنرینگ، کروس و هرمس، ۱۳۸۳: ۱۳۸۳). قمری (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این ترتیب رسیدن که بنی نارسایی هیجانی و فرسودگی تحصیل رابطه و وجود داشت و مؤلفه‌های نارسایی هیجانی توانستند فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. به‌طور کلی پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه نشان می‌دهند که افراد دارای مشکل هیجانی، فرسودگی و اضطراب بیشتری دارند (چهارراهی و حاجی‌آبادی، ۱۳۹۵: فتحی، تقوی پور و هاشمی، ۱۳۹۵: بیلگری و یادین، ۱۳۹۵: حسینی، ۱۳۹۵ و دهقانیان، ۱۳۹۵).

بنابراین که عواملی که عنوان شد چنین برای آیده که فرسودگی تحصیلی موضوعی اساسی در تعلیم و تربیت فراگیران است که به‌ویژه در برخی از دانش‌آموزان و دانشجویان دیده می‌شود و آثار مخربی را در فراپندایی تحصیلی

1. Leweke, Leichsenring, Kruse & Hermes
نتیجه‌گیری آن‌ها بر چالش می‌گذارد، از این دیدگاه، نتیجه‌گیری بر آن چنین واضح نبوده مسئول بررسی دقیق‌تر بوده تا روشنگر ابزارها موجود در این روابط باشد. همچنین شناسایی و بررسی فرسودگی تحصیلی و رابطه آن با متغیرهای اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی از کارهای مهم روان شناسان تربیتی و دانشجویان این روش است؛ به طوری که تکنیک فرسودگی تحصیلی دانشجویان، به دلیل بهره بیشتر تحصیلی و انگیزش یادگیری آن‌ها ضروری است. از این رو پژوهش حساس به هدف بررسی نتیجه‌گیری اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان انجام شد.

روش شناسایی پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید مدنی آذربایجان بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۹۶ مشخصتحصیلی بودند و تعداد آنها ۴۵۰ نفر بود. نمونه‌ها از بین این جامعه آماری، بر اساس جدول کرگسی و مورگان (۱۳۹۵) نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به‌منظور دستیابی به اهداف مورد نظر و با نظر گرفتن احتیاط ریزش نمونه‌ها، ۲۷۰ پرسشنامه توسط پژوهشگران بر روی دانشجویان اجرا گردید و در نهایت ۴۵۰ پرسشنامه به کار گذاشته پرسشنامه‌های مخدوش و ناقص، مورد تحلیل واقع شدند. برای تجزیه‌تحلیل داده‌های این آمار توصیفی، از گزارش فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، از ضریب همبستگی پیرسون و تجزیه‌تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS به کار برده و تجربه‌تحلیل قرار گرفتند.

این‌گونه اطلاعات

پرسشنامه‌های توصیفی از گزارش‌های آزمایشگاهی، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، از ضریب همبستگی پیرسون و تجزیه‌تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS به کار برده و تجربه‌تحلیل قرار گرفتند.

پرسشنامه‌های توصیفی از گزارش‌های آزمایشگاهی، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، از ضریب همبستگی پیرسون و تجزیه‌تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS به کار برده و تجربه‌تحلیل قرار گرفتند.

1. Krejcie
2. Morgan
3. Friedman test anxiety questionnaire

پژوهش‌های تربیتی شماره ۲۵ - پاییز و زمستان ۱۳۹۶
تحلیل عاملی اکتشافی و به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی با استفاده از چرخش واریانس به دست آمد. نتایج
آماری نشان داد همه سوال‌های همیستگی مناسب با کل آزمون دارند و نیاز به هر دو مورد سوالی نیست.
و باربری چک آن بود که آزمون مناسب ماتریس همیستگی در تحلیل عاملی است. در
مقادیر آزمون MO KMO و بارتلت حاکی از آن بود که آزمون مناسب ماتریس همیستگی در تحلیل عاملی است. در
تلیفون عمومی به عمل آمده، تمام ۳۳ ماده وارد تحلیل شدند و هیچیک از ماده‌ها، همیستگی کمتر از ۲۰/۰ نداشتند. در پژوهش حاصل نیز ضریب آلقوای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۸۴/۰ به دست آمد.

مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو (FTAS): مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو توسط بگی، بارکر و تیلور در سال
۱۹۹۴ ساخته شد. این مقیاس یک آزمون ۲۰ ماده‌ای است و سه زیرمقیاس فاصله‌ای را در مقیاس پنج‌گانه لیکت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. پایایی و روایی پرسشنامه حاکی از پژوهش‌های کج و همکاران (۲۰۱۵) و آل آیدیه و همکاران (۲۰۱۷) مورد تایید قرار گرفته است. در پژوهش حاصل نیز ضریب آلقوای کرونباخ برای کل پرسشنامه
۲/۷۵ به دست آمد.

سیاهه فرسودگی تحصیلی مسلسل (MBI(SS): سیاهه فرسودگی تحصیلی مسلسل توسط شانفوی و همکاران در سال ۲۰۰۲ ساخته شد. سیاهه حاکر دارای ۱۵ گویه است که در یک طبقه‌ای در ۷ گویه از هر گویه تا همیشه نمره گذاری می‌گردد. در این سیاهه در نهایت سه زیرمقیاس به دست می‌آید که عبارتند از: خستگی هیجانی (۵ گویه)، بدنی (۴ گویه) و فقیر (۲ گویه). ضریب روایی همزمان این سیاهه با پرسشنامه اشتباق تحصیلی و مقیاس محقق ساخته موفقیت تحصیلی تایید کننده روایی
مطلق این مقیاس بود (شانفوی و همکاران، ۲۰۰۲)، پایایی این سیاهه با سازندگان آن به ترتیب ۱۹/۲۷، ۸۲/۸۰، ۷۵/۲۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. در پژوهش عزیزی ابرقوی (۱۳۸۹) نیز ضریب آلقوای
کرونباخ محاسبه‌شده برای کل سیاهه ۸۵/۰ و برای حیطه‌های خستگی هیجانی، بدنی و ناکام‌آمی در سه به

1. Toronto Alexithymia Scale
2. Koch
3. El Abiddine
4. The Maslach Burnout Inventory-Student Survey
5. Schaufeli
پژوهش‌های تربیتی شماره ۳۵ - پاییز و زمستان ۱۳۹۶

در جدول ۱ میانگین احصایی ضرایب همبستگی پیروپون و ضرایب همبستگی پیروپون مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان (n=۳۵۵) درسی

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>میانگین</th>
<th>احصایی</th>
<th>امتیاز</th>
<th>پَر</th>
<th>امتیاز</th>
<th>پَر</th>
<th>امتیاز</th>
<th>پَر</th>
<th>امتیاز</th>
<th>پَر</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱- تحقیق/۱۲۵۵</td>
<td>۵۷/۶۶</td>
<td>۱۶/۶۲</td>
<td>۱۲/۶۳</td>
<td>۱۹/۶۱</td>
<td>۱۰/۶۲</td>
<td>۲۸/۶۳</td>
<td>۱۵/۶۶</td>
<td>۱۹/۶۹</td>
<td>۱۲/۶۵</td>
<td>۱۹/۶۰</td>
</tr>
<tr>
<td>۲- امتیاز</td>
<td>۵۲/۶۲</td>
<td>۱۰/۶۲</td>
<td>۱۹/۶۱</td>
<td>۱۲/۶۳</td>
<td>۱۶/۶۲</td>
<td>۳۲/۶۳</td>
<td>۲۸/۶۶</td>
<td>۱۵/۶۹</td>
<td>۱۲/۶۰</td>
<td>۱۹/۶۰</td>
</tr>
<tr>
<td>۳- درسی</td>
<td>۵۲/۶۲</td>
<td>۱۰/۶۲</td>
<td>۱۹/۶۱</td>
<td>۱۲/۶۳</td>
<td>۱۶/۶۲</td>
<td>۳۲/۶۳</td>
<td>۲۸/۶۶</td>
<td>۱۵/۶۹</td>
<td>۱۲/۶۰</td>
<td>۱۹/۶۰</td>
</tr>
</tbody>
</table>

در جدول ۱، میانگین، احصایی ضرایب همبستگی پیروپون متعلق به مؤلفه‌های اضطراب امتحان، نارسایی هیجانی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان (n=۳۵۵) ارائه شده است. داده‌های جدول ۱ نشان داد که مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی با مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنادار داشت (P<۰/۰۱). پیش از تحلیل رگرسیون چندگانه پیش‌فرض‌های این روش بررسی شد. نتایج بررسی پیش‌فرض نیوده هم خرد و

پژوهش‌های تربیتی شماره ۳۵ - پاییز و زمستان ۱۳۹۶
استقلال داده‌ها در جدول 2 ارائه شده است. همچنین برای بررسی خطي بودن، ترمال بودن و همسانی باقیمانده‌ها از منودر پراکنش استفاده شد که نتایج نشان داد این پیش‌فرض‌ها رعایت شدند.

جدول 2. مقادیر آزمون دوربرن واتسون، دامنه ضریب تحمل و عامل تورم واریانس برای بررسی استقلال باقیمانده‌ها و نوی هم‌خطی

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر پیش‌بین</th>
<th>دامنه ضریب تحمل</th>
<th>تورم واریانس</th>
<th>شاخص‌های تحمل</th>
<th>دم‌واره‌های احساسات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>خطای شناختی</td>
<td>1/14</td>
<td>87/0</td>
<td>70/0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>شاخص‌های تحمل</td>
<td>1/14</td>
<td>87/0</td>
<td>70/0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

همان‌طور که از جدول 2 مشاهده می‌شود مقدار عددی دوربرن واتسون بیانگر استقلال باقیمانده‌ها برای متغیرهای موردبررسی است و شاخص‌های هم خطي ضریب تحمل و تورم واریانس نشان داد که بین متغیرهای پیش‌بین هم خطي وجود نداشت و نتایج حاصل از مدل رگرسیون قابل اطمینان است.

جدول 3. مشخصه‌های آماری مدل رگرسیون چندگانه (کامپایم) برای پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی‌های جدایی

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر پیش‌بین</th>
<th>کامپایم</th>
<th>دم‌واره‌های احساسات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>خطای شناختی</td>
<td>2/0</td>
<td>87/0</td>
</tr>
<tr>
<td>شاخص‌های تحمل</td>
<td>87/0</td>
<td>87/0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

در جدول 3 خلاصه مدل رگرسیون چندگانه نمرات فرسودگی تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی‌های جدایی ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود تمامی مقادیر ضریب همبستگی و ضرایب رگرسیون برای مؤلفه‌های خطای شناختی (کامپایم) و دم‌واره در شناختی احساسات (کامپایم) معنادار می‌باشد (P<0/05). مقدار ضریب تبدیل‌شده نشان می‌دهد که تقریباً بخش کم تا متوسطی از واریانس متغیر فرسودگی تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های خطای شناختی (2/0رد) و دم‌واره در شناختی احساسات (2/0رد) تبیین می‌شود. همچنین سایر مؤلفه‌ها به خاطر ناجی بودن قدرت پیش‌بینی نتوانستند وارد مدل رگرسیون شوند.
بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان بود. یافته‌های پژوهش نشان دادند که مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی با فرسودگی تحصیلی رابطه داشتند و همچنین از بین مؤلفه‌های اضطراب امتحان، مؤلفه خواص ساختاری و بین مؤلفه‌های نارسایی هیجانی مؤلفه دشواری در شناسایی احساسات توانستند فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. یافته‌های پژوهش حاضر به‌نوعی با پژوهش‌های نسبی زاده (۱۳۹۶)؛ غلامی، محمودی و صیادی (۱۳۹۴)؛ قمری (۱۳۹۵)؛ چایی (۱۳۹۶)؛ چهارراهی و جامی‌آبادی (۱۳۹۶)؛ فتاهی و همکاران (۱۳۹۶)؛ بیگلری و پیامش (۱۳۹۵)؛ حسینی (۱۳۹۶) و دهقانیان (۱۳۹۶)؛ همسو باشد. در تیبین یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان گفت که اضطراب امتحان نوعی واکنش ناخواسته‌ای هیجانی نسبت به موقعیت‌های ارزیابی در مدرسه و کلاس است و این حالت هیجانی معمولاً با تنش و نگرانی سردرگمی و برانگیختگی سیستم عصبی همراه است. به هنگام بحران اضطراب امتحان، این حالاتی که با خطر قربی‌الوقوع یا احساس ازنگ‌پاشیدگی همراهاند، داشت‌آموز بی‌توجهی درمان‌های این نگرانی و درمان‌های این نگرانی به موجب مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، نداشت تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامتوان و افت تحصیلی منجر می‌شود. نتیجه‌گیری که احساس منفی یا احساس احساس منفی و تحصیلی باید به اضطراب امتحان و گزارش منفی به‌نوعی در شیوه‌های مقاومت‌بری را برای حل دشواری‌ها و مسائل خود بیانند. همچنین اضطراب امتحان با عادات انسانی مطالعه‌های نامناسب و ناکافی و نقیض توجهی، اضطراب خصوصی، ترس اجتماعی و همچنین وجود سطح بالایی اضطراب امتحان با خطاها شناختی افزاینده، افزایش بی‌توجهی و افزایش نسبی به خصوص دانشجویان با حالت‌ها و نشان‌های فرسودگی تحصیلی مانند خستگی ذهنی و هیجانی، فشارهای روایت مانند گرانبانی نقشه، محدودیت زمانی و مقاومت منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکلیف محوله، بی‌پژوهش‌های تربیتی شماره ۲۵ - پاییز و زمستان ۱۳۹۶
پژوهش‌های تربیتی
شماره ۳۵ - پاییز و زمستان ۱۳۹۶

افتتاحیه
همان‌گونه که قبلاً اشاره کرده‌ایم، یافته‌های پژوهش‌های تربیتی در زمینه احساسات درمانی نیز همراه خواهد بود که به تدریج و با گذشت زمان زمان‌های افت و فرسودگی تحصیلی دانشجویان دارای اضطراب امتحان را فراهم خواهد ساخت.

فرسودگی تحصیلی دانشجویان را پیش‌برنی کنند در تبیین نتیجه حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که مشکل درشناسی احساسات زمانی رخ مه‌دهد که فرد در تجاوز میان احساسات دچار پرسشانی می‌شود و افراد مبتلا به نارسایی هیجانی، به‌طور هم‌زمان یا از دو در دو طرف به نیاز مانند احساسات مناسب دارند.

درمان نشان‌های جسمانی هستند (تیلور و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین افرادی که با این صفت توصیف می‌شوند بین جنبه‌های شناختی و تجربی هیجان با جنبه‌های بدنی، رفتاری و نوروپیژئولوژیک آن یک‌چهارگانه اندکی ایجاد می‌کنند. این افراد نه تنها فاقد هیجاتات هستند، بلکه همزمان از وازه‌های چون اندوه عصبی و هول و هراس باعث وسعت استفاده می‌نمایند، ولی قادر نیستند تا حالت‌هایی که نشان‌دهنده هیجاتات چون غم، اندوه عصبیت، نابراین و تشوشی می‌باشند را از خود نشان دهدند. آن‌ان پیشتر به توصیف شرایط ادمونی که هیجاتات را در میان گرفته‌اند، می‌پردازند ولی از آن‌هاکه از محیط نظری محدودی بهره می‌برند. لذا قادر نیستند حالت‌های هیجات را در چهار دیگران می‌بینند. توصیف نمایند یا تشخیص دهد. آن‌ان تا قدرند تا هیجاتات لذت به‌خیلی چون شادی و عشق را در مقادیر کم و ناچیز تجربه نمایند. دانشجویانی که مبتلا به نارسایی هیجاتی شدید هستند، بعضی‌وقات قادر نیستند بهطور گسترده احساس لذت نمایند. بعضاً دیگر، به‌کلی فاقد احساس لذت می‌باشند. این افراد دچار به فهم احساساتشان نیستند، نیز افرادی که نمی‌توانند هیجاتات دیگران را بخوانند اغلب آنان بازخوری فاقد همدمی هستند و نمی‌توانند باکسکانه یک دیگر ناراحت و مشکل پیش‌اند. همای حمایت و واکنش هیجاتی مطلوبی نسبت به آنان از خود نشان دهد (مختصر پور، سیدت و امیری، ۱۳۸۵). دانشجویان دارای مشکلات هیجاتی نیز با گذشت زمان علامت و نشانه‌های فرسودگی تحصیلی مانند احساس شایستگی و کارآمدی باین، خستگی هیجاتی پیش‌آزمید، احساس پایین کسب موفقیت در امور تحصیلی و … را تجربه خواهند

۳۵ - پاییز و زمستان ۱۳۹۶
کرد که تناو این پیامدهای منفی حاصل از مشکلات هیجانی و فرسودگی تحصیلی، زمینه را برای افت عملکرد تحصیلی آنان فراهم خواهد ساخت.

در مجموع نتایج پژوهش حاضر نشان داد اضطراب امتحان و ترس هیجانی از عوامل مهمی هستند که می‌توانند در فرسودگی تحصیلی دانشجویان نقش داشته باشند و از انجاکه فرسودگی تحصیلی نقش مهمی در عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد می‌توان به اهمیت عواملی که آن را مرتبط هستند (مانند اضطراب امتحان و ترس هیجانی) یپرده. علی‌رغم نتایج مهمی که از پژوهش حاضر قابل استنباط است اما به علت محدودیت‌هایی که وجود داشت باید در تعمیم این نتایج جوانب احتیاطی را رعایت نمود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به جامعه پژوهش حاضر اشاره کرد که شامل دانشجویان و محدود به دانشگاه شهید مدنی آذری انجان در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ بوده با همین حالت نتایج حاضر ممکن است در سال‌های دیگر، گروه‌های سی‌نی متفاوت، دانشجویان و دانش‌آموختگان دیگر تغییر باید.

همچنین بنا بر یافته‌های پژوهش حاضر، می‌باید این اینکه ترس هیجانی یکی از کننده فرسودگی تحصیلی بود پیشنهاد می‌شود صنف‌شناسی و برنامه ریزی دانش‌گاهی و آموزش تنظیم هیجانات، چگونگی کنترل عواطف منفی و نحوه افزایش عواطف مثبت، چگونگی مواجهه مناسب با استرس‌های تحصیلی از فرسودگی تحصیلی و حسگری هیجانی بیش از حد دانشجویان بیش گری کنند. به‌توجه به اینکه دیگر پژوهش مبنای بر رابطه اضطراب امتحان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان به متصدیان نظام آموزش عالی کشور، مدارس و سراسری جمعی پیشنهاد می‌شود با برگزاری کلاس‌های آموزش‌های راهکارها و مهارت‌های مقابله با اضطراب امتحان را به دانشجویان، مسئولان و استادان مطرح آموزش دهند. از انجاکه روش پژوهشی حاضر از نوع همبستگی بوده و نمی‌توان استنباط علی‌رغم نتایج آن نمود، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از طرح‌های تجربی و علی- مقایسه‌ای نیز استفاده شود.

منابع
Abolgasemi, A.(2002). Examine the epidemiology of test anxiety and effectiveness of treatment in reducing students' test anxiety [master Thesis], Shahid Chamran University. [In Persian]
Abdollahzade, V. (2015). The relationship between Internet addiction and academic procrastination with personality types A and B, [master Thesis], Faculty of Education and Psychology, Azad University of Shahid Madani. [In Persian]
Azizi Abargoyi, M. (2010). *The relationship between self-efficacy and quality of learning experiences with students academic burnout of Allameh Tabatabai University*, [master Thesis], Faculty of Education and psychology, Allameh Tabatabai University. [In Persian]


Beyglari, R, Poyamanesh, J. (2016). *The relationship between cognitive emotion regulation strategies and test anxiety junior high school girl students Sirjan*, The first international conference on new research in the field of Psychology and Social Studies Iran, Qom. [In Persian]


Dehganian, M. (2013). *The relationship between assertiveness and cognitive emotion regulation with test anxiety*, [master Thesis], Faculty of Education and psychology, Islamic Azad University of Marvdasht. [In Persian]


Fattahi, N, Fathi, R, Tagipour, SH & Hashemi, F. (2016). *Predict test anxiety on students emotional adjustment*, the International Conference on Research in Science and Engineering, Turkey. [In Persian]


Gamari, S. (2016). *The relationship between alexithymia and assertiveness with academic burnout*, [master Thesis], Faculty of Education and Psychology, Islamic Azad University of Tehran. [In Persian]


The Role of Test Anxiety and Alexithymia in the Academic Burnout of Students

Arash Shahbaziyan Khonig¹, Omid Hasani²

Abstract
The present study aimed to investigate the role of test anxiety components and alexithymia in the academic burnout of students. The method of this study was descriptive and correlational. The statistical population consisted of all male and female students studying at Azarbaijan Shahid Madani University in the 2016-2017 academic year that based on Krejcie and Morgan table, 355 students were selected by multistage cluster sampling method. Toronto Alexithymia Scale (Bagby et al, 1994), Test of anxiety (Friedman, 1997) and Maslach Burnout Inventory-Student Survey (Shaufeli et al, 2002) formed the basis for data gathering. Data were analyzed using software SPSS 16 and statistical tests Pearson correlation and multiple regression (stepwise). The results showed that there was a positive significant relationship between the components of test anxiety and alexithymia with academic burnout (P<0/01). Also, multiple regression results showed that from among the components of test anxiety, cognitive error component and from among the components of alexithymia, component difficulty in identifying feelings they could predict section of the variance scores academic burnout. Given the close relationship between these three parameters together, it is necessary that this relation be considered in any curriculum planning and affairs reform.

Keywords: Students Academic burnout; Alexithymia; Test anxiety

¹. MA in Educational Psychology, University of Shahid Madani in Azerbaijan, Tabriz, Iran (Corresponding author:Arashshahbaziyan@yahoo.com)
². Ms in General Psychology, University of Shahid Madani in Azerbaijan, Tabriz, Iran