نقش اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان

آرش شهاب‌زاده خوئینی، امید حسینی

تاریخ دریافت: 1396/7/15
پذیرش نهایی: 1396/3/12

چکیده
پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجوین دختر و پسر مشغول به تحصیل دانشگاه شهید مدنی آذری‌بیگان در سال تحصیلی ۹۵ بوده که برابر با یک هزار و ۳۵۵ نفر بود. از آنها با روش نمونه‌گیری خوش‌حرازی جدید مدل‌های انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب امتحان فری‌دیمین (۱۹۹۷)، مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو (۱۹۹۴) و سیاره فرسودگی تحصیلی مسلش (۲۰۰۲) استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار spss ۱۶ و آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل گرگسپن چندگانه (تکه گام) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که بین مؤلفه‌های اضطراب امتحان، نارسایی هیجانی و فرسودگی تحصیلی رابطه مناسب و دوچرخه‌ای بوده است. نتایج تحلیل گرگسپن نشان داد که این مؤلفه‌های اضطراب امتحان، مؤلفه‌های شناختی و از بین مؤلفه‌های نارسایی هیجانی، مؤلفه دشواری در شناسایی احساسات توانستند بخشی از واریانس نمرات فرسودگی تحصیلی را مشخص کنند. با توجه به ارتباط تزیک این سه مشخصه باهم در هرگونه برنامه‌ریزی برای پژوهش و اصلاح آموزشی لازم است این رابطه در نظر گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: اضطراب امتحان، نارسایی هیجانی، فرسودگی تحصیلی

مقدمه
تغییرات پرستار جهانی در عرصه علم و صنعت، جامعه بشری را به یک دنیای جدید به دارائی‌های غیرعینی در صدد افزایش توابعی های خود برای همگامی با این تغییرات باشد. در حقیقت سرنوشت و بودن کرک در دنیای متغیر امروز برای یک کشور در هر همکاری که باشد، نتیجه‌گیری جز خوب‌تری به همراه نخواهد داشت. امروزه عالی به عوامل یکی از نهادهای مهم به همراه اموزش وپرورش مسئولیت تعلیم و تربیت را بر عهده دارد و از طرفی در خدمت نظام اجتماعی درمی‌آید تا از طریق انتقاد و گاه تغییر ارزش‌ها و هنجاره‌ای اجتماعی نقش.

Arashshabaziyan@yahoo.com

1. (نویسنده مسئول) کارشناسی ارشد روانشناختی تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذری‌بیگان
2. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناختی عمومی، دانشگاه شهید مدنی آذری‌بیگان
نقش اضطراب امتحان و نارسایی هیجئی در

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

پژوهش‌های تربیتی شماره ٣٥ - پاییز و زمستان ١٣٩٦ - پاییز و زمستان ١٣٩٦
پژوهش های تربیتی شماره ۳۵ - پاییز و زمستان ۱۳۹۶

۳۰
آرش شهبازیان خونیق و همکار

زندگی تحصیلی دانشجویان، موجب کاهش کیفیت و کمیت عملکرد تحصیلی می‌شود (گومر و همکاران، ۱۳۹۵).

یکی از عواملی که می‌تواند با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه داشته باشد اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان اصطلاحی است که گروه‌گر شده‌های ناپایدار و ناپایدار تاریک و تردد می‌کند و یکی از راه‌هایی که افراد به این اضطراب در معرض آن هستند، این است که با موقتی‌های ماه مد نظر نمی‌دهند و مستلزم حل مشکلات با مسئولیت هستند (سالند، ۲۰۱۴). آلن (۲۰۰۰) اضطراب امتحان را نوعی واکنش ناخوشایند هیجانی نسبت به موقتی‌های ارزیابی در مدارس و کلاس تعیین کرد است. این حالت هیجانی معمولاً با نشاندن نگرانی و درک‌گیری به همراه اضطراب امتحان، یعنی حالاتی که با خطر قربان‌الوقوع یا احساس ازهم‌پاشیدگی همراهاند، داشته‌اند زبان و درمانده است و نمی‌تواند علیه برای این حالات عاطفی خود بیاید. این حالات اضطرابی تکریم همراه با علامات جسمی مانند رنگ بیدگی، مشکلات تنفسی، افزایش ضربان قلب، لرزش و جی آن همراهاند و موجب می‌شوند که فرد نتواند توانایی‌های بالقوه‌ی خود را به عمل دارد (این‌الباسی، ۱۳۸۱).

ساراسون (۱۹۹۰: ۳۷۷) نیز اضطراب امتحان را نوعی اشتباه خود می‌داند که با خود کم انگاری و تردید درباره‌ی توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، ناکارایی فیزیولوژیک نامطلوب و افت تحصیلی منجر می‌شود. نتایجی که احساس می‌کند شناخت و تصویر مناسبی از خود دارد، کمتر به اضطراب امتحان داجر می‌شود. علاوه بر این می‌تواند شیوه‌های مقابله‌ی را برای حل دشواری‌ها و مسائل خود بیانند. عده‌ای دیگر از نظریه‌پردازان معتقدند که اضطراب امتحان با عادت‌های مطالعه‌ای نامناسب و ناکافی و فاقد توجهی، اضطراب خصوصی‌های، ترس اجتماعی و همچنین وجود سطح بالایی اضطراب امتحان با خطا‌های شناختی افزون‌تر، افزکر منفی بهتر و باید بودن عزت‌نفس، همبستگی دارد.

1. Gómez
2. Test anxiety
3. Salend
4. Allen
5. Sarason
نقش اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در... 39

(اسپیلبرگر، آنتون و بدل، 2015: 270) تصیری زاده (1394) غلامی، محمدرضا و صیادی (1394) چایی
(2015) در پژوهش‌های خود نشان دادند که بین اضطراب امتحان و فرسودگی تحقیقاتی رابطه مثبت می‌بینند و وجود دارد. اما علاوه بر اضطراب امتحان یکی دیگر از عواملی که ممکن است در فرسودگی تحقیق‌های دانشجویان نقش داشته باشند که آن به آن پرداختشده است، نارسایی هیجانی است. از نظر لغوی نارسایی هیجانی به معنی فقدان واژگان برای بیان احساسات است. به عبارت دیگر این توانایی به شاخص محدود از حالات هیجانی خود و دیگران اشاره دارد (کرستال، 2015: 3). میزان توانمندی افراد در تایپ احساسات خود و توصیف آنها برای دیگران منفوق است. شاخص این تفاوت نارسایی هیجانی شده است. نتایج در بردارش شناخت اطلاعات هیجایی و تنظیم هیجان، نارسایی هیجایی نامیده می‌شود (تیلور و بگی، 2013: 110). نارسایی هیجایی سازمانی است جنون‌هیجایی مشکل از دیواری در شناسایی احساسات و تمایز احساسات و تهیه بنی مربوط به برانگیختگی هیجایی؛ دیواری در توصیف احساسات برای دیگران، قدرت تجسم محدود که برحس فقر خیال برداری‌ها مشخص می‌شود؛ سبک شناختی عینی (غیر تجسمی)، عمل گر و واقعیت گرا یا تفکر عینی (بگی و همکاران، 2009). نارسایی هیجایی دارای سه ویژگی اصلی مشکل در شناسایی احساسات، توصیف احساسات و سبک‌های تفکر بیرونی است. مشکل در شناسایی احساسات زمانی رخ می‌دهد که افراد در تایپ می‌کنند. احساسات دچار پرشانی می‌شود. مشکل در توصیف احساسات هنگامی است که فرد نمی‌تواند آنچه را به لحاظ هیجایی احساس کرده، بیان کند. جهت گیرش تفکر بیرونی زمانی رخ می‌دهد که فرد می‌تواند به تفکر درباره امور بصری یا تلویزیونی در نگهداری گیرش تفکر درونی دارد (مارچس، 2012: 141).

افراد متالیپی نارسایی هیجایی، تهیه‌های بدنی به‌عنوان را بزرگ می‌کنند، نشانه‌های بدنی برانگیختگی هیجایی را به تفسیر می‌کنند، درمانی‌های هیجایی را از طریق شکایت‌های بدنی نشان می‌دهند و در اقدامات درمانی نیز به دنبال درمان نشانه‌های جسمانی هستند (تیلور، بگی، کوشتر، بنیویست و انگیسون، 2013: 1259) همچنین افرادی که با ان صفتر توصیف می‌شوند بین جنبه‌های شناختی و جنبه‌های بیانی، رفتاری و

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

پژوهش‌های تربیتی شماره 35 - پاییز و زمستان 1396

Downloaded from erj.khu.ac.ir at 20:37 IRDT on Saturday April 4th 2020
نوروزهای پژوهشی آن یک پژوهشگری اندکی ایجاد می‌کند. این ویژگی با هیجان نامنظم و نهایتاً در بعضی موارد با بیماری روایت و فیزیکی ارتباط دارد (خداوندی، ۱۳۹۵). این بیماران نمی‌توانند فاقد هیجانات هستند، بلکه هم‌مان از وازه‌های چون انزوه عصبی و هول و هراس به‌طور استثنای می‌مانند، ولی قادیر نیستند تا حال‌هایی که نشان‌دهنده هیجانات چون غم، انزوه عصبیت، نارایی و تشویش می‌باشد را از خود نشان دهد. آن‌ها بیشتر به توصیف شرایط بیماری که هیجانات را در میان گرفته‌اند، می‌تردند ویژه آن‌ها از منابع محدودی بهره می‌برند، لذا قادیر نیستند حال‌های هیجانی که در چهره دیگران را بینند، توصیف نمایند. یا تشخیص دهد. آن‌ها تنها قادیرند تا هیجانات لذت‌بخش چون شادی و عشق را در مقایسه یک و ناچیز تجربه نمایند. کسانی که مبتلا به نارسایی هیجانی شدید هستند، بعضی اوقات قادیر نیستند به‌طور گسترده احساس لذت نمایند. به‌عوامل‌های بیشتری چون علمی‌کرده و واکنش هیجانی مطلوبی نسبت به آن از خود نشان دهد (مختار پور، سیاوش و امیری، ۱۳۸۵: ۲۵). افرادی که نارسایی هیجانی شدیدی دارند، معمولاً نمی‌توانند از نبایرین نمی‌توانند هیجانات دیگران را بی‌خوانند. اغلب آن‌ها افرادی فاقد هم‌مان هستند و نمی‌توانند باکسایی که دچار ناراحتی و مشکل می‌باشد، هم‌مان کرده و واکنش هیجانی مطلوبی نسبت به آن از خود نشان دهد (راهنمایان انطباقی و سازشی چون صحتی کردن با دیگران یک برهن و نمی‌توانند از منابع حمایت هیجانی در دسترس آن قابل دسترس، اطرافیان و اعضای خانواده) استفاده نمایند. همچنین نمی‌توانند با دیگران روابط هیجانی مطلوب و تزریقی داشته و دیگران را در احساسات خود شریک نمایند (لوه، لیچ‌سنرینگ، کروز و هرمس، ۱۳۹۲). قمی (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین نارسایی هیجانی و فرسودگی تحصیلی رابطه وجود داشت و مؤلفه‌های نارسایی هیجانی توسعه و تسریحی را پیش‌بینی کنند. به‌طورکلی پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه نشان می‌دهند که افراد دارای مشکل هیجانی، فرسودگی و اضطراب بیشتری دارند (چهارمی و حاجی‌آبادی، ۱۳۹۵: فتحی، نقی‌پور و هاشمی؛ ۱۳۹۵: یلدزی و ییامان، ۱۳۹۵: حسنی، ۱۳۹۵ و دهقانیان، ۱۳۹۵).

با بر مطالعات که عنوان شد چنین بررسی ای که فرسودگی تحصیلی موضوعی اساسی در تعلیم و تربیت فراگیران است که به‌موضوع در برعی از دانش‌آموزان و دانشجویان دیده می‌شود و آثار مخربی را در فراپنداه تحصیلی

1. Leweke, Leichsenring, Kruse & Hermes
نقش اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در... 41

آنها هر چاپی می‌گذارد، از سویی دیگر نقش بسیاری از عوامل تأثیرگذار بر آن چندان واضح نبوده مستلزم بررسی دقیق‌تر بوده تا روش‌گر ایهامات موجود در این روابط باشد. همچنین نشان‌گذاری و بررسی فرسودگی تحلیل‌بندی و رابطه آن با متغیرهای اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی از کارهای مهم روان شناسان تربیتی و دانشجویان این رشته است؛ به‌طوری که کنترل فرسودگی تحلیل‌بندی دانشجویان، به دلیل بهبود پیشرفت تحلیلی و انجام‌یادگیری آنها ضروری است. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحلیلی دانشجویان انجام شد.

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی‌گذاری بود. جامعه آماری تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید مدنی آذرگران بود که در سال تحقیقی 1395-94 مشمول تحقیق بودند و تعداد آنها 4500 نفر بود نمونه‌ها از بین این جامعه آماری، بر اساس جدول کرگسی و مورگان 200 نفری به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله ای انتخاب شدند. به‌منظور دستیابی به اهداف مورد نظر، و با نظر گرفتن احتیاط نسبی، نمونه‌ها 270 پرسشنامه توسط پژوهشگران بر روی دانشجویان اجرا گردید و در نهایت 355 پرسشنامه بعد از کار گذاشتن پرسشنامه‌های مخدوش و ناقص مورد تحلیل واقع شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی، از گزارش فرآیند، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، از ضریب همبستگی پرسون و تجزیه و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS16 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ایزاف جمع آوری اطلاعات

پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمان؛ پرسشنامه اضطراب امتحان توسط فریدم در سال 1992 ساخته شد پرسشنامه حاضر دارای 33 گویه بود که در یک طیف وسیع 3 درجهی از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق در نمره‌گذاری می‌شود. در این پرسشنامه در نهایت سه زیرمقیاس به دست می‌آید که عبارتند از: تحقیق اجتماعی (8 گویه)، خطای شناختی (9 گویه) و تنیدگی (6 گویه). در پژوهش باعثت و همکاران (1391) دانشگاه اسلام‌آباد کرونا گستره 38/3% تا 40% برای عامل‌ها در تغییر بود. ساختار عاملی آزمون اضطراب فریدمان بر اساس 1. Krejcie 2. Morgan 3. Friedman test anxiety questionnaire

پژوهش های تربیتی شماره 35 - پاییز و زمستان 1396
تحلیل عملی اکتشافی به ویژه تحقیق‌هایی اصلی با استفاده از چرخش واریانس به دست آمد. نتایج
امارتی نشان داد همه سؤال‌ها نسبت به هر آزمون دارند و نیاز به حذف یا تغییر سوالی نیست.
و با ترتیب حاکی از آن بود که آزمون مناسب مادرین هسته‌گی در تحلیل عملی است. در
تحلیل عمیق بعدها موتل اظهار. تمام ۲۳ ماده وارد تحقیق شدند و هر چیز از مادها هسته‌گی کمتر از
۲۳/۵۰ نداشتند. در پژوهش حاصل نیز ضریب آلفای کروناباخ برای کل پرسشنامه ۹۶/۰ به دست آمد.

مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو (FTAS): مقياس نارسایی هیجانی تورنتو توسط بگی، پارکر و تیلور در سال
۱۹۹۴ ساخته شد. این مقياس یک آزمون ۲۰ ماده‌ای است و سه زیر مقياس دسواری در شناسایی احساسات،
دشواری در توکی احساسات و تفریع عیان و از مقياس پنجره‌ی لیکت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۰
(کاملاً موافق) می‌شود. پایاپی و روایی پرسشنامه واح در پژوهش‌های کج و همکاران (۲۶۱۵) و آل ایدینه و
همکاران (۲۶۱۷) مورد تایید قرار گرفته است. در پژوهش حاصل نیز ضریب آلفای کروناباخ برای کل پرسشنامه
۷۵/۲۵ به دست آمد.

سیاهه فرسودگی تحصیلی مسلش (MBI(SS): سیاهه فرسودگی تحصیلی مسلش توسط شاتوفلی و
همکاران در سال ۲۰۰۲ ساخته شد. سیاهه حااض دارای ۱۵ گویه است که در یک طبق لیکرت ۷ درجه‌ای از
هرکت اهمیت‌های نمره‌گذاری می‌گردد. در این سیاهه دارای نهایت سه زیر مقياس به دست می‌آید که عبارتند از:
خشکی هیجانی (۵ گویه)، پایاپی (۶ گویه) و فدان کارآیی یا ناکآمیده (۷ گویه). ضریب روایی
همزمان این سیاهه با پرسشنامه اشتباق تحصیلی و مقیاس محقق ساخته موافت تحلیلی تایید کننده روایی
مکمل این مقياس بود (شاتوفلی و همکاران، ۱۹۹۲)، پایاپی این سیاهه را سازندگان آن به ترتیب ۷۰/۸۲، ۷۰/۸۲
۷۰/۸۲ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. در پژوهش علی‌رزی ایرقوی (۱۳۸۹) نیز ضریب آلفای
کروناباخ محاسبه شده برای کل سیاهه ۷۰/۸۵ و برای حیطه‌های خستگی هیجانی، پایاپی و ناکآمیده درسی به

1. Toronto Alexithymia Scale
2. Koch
3. El Abiddine
4. The Maslach Burnout Inventory-Student Survey
5. Schaufeli

پژوهش های تربیتی شماره ۲۵ - پاییز و زمستان ۱۳۹۶
در جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی پیرسون مؤلفه‌های اضطراب امتحان، نارسایی هیجانی و فرسودگی تحلیلی دانشجویان (n=۳۵۵) ارائه‌شده است. داده‌های جدول ۱ نشان داد که مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی با مؤلفه‌های فرسودگی تحلیلی رابطه مثبت معنادار داشت (P<0.01). بیش از تحلیل رگرسیون چندگانه پیش‌فرض‌های این روش بررسی شد. نتایج بررسی پیش‌فرض نیوده هم خطی و

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>میانگین انحراف معیار</th>
<th>۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱- تحقیر</td>
<td>۱۶/۵۲</td>
<td>۵/۲۶ ۱/۰۰ *</td>
</tr>
<tr>
<td>۲- خاطئ</td>
<td>۱۹/۶۲</td>
<td>۴/۲۸ ۱/۰۰ *</td>
</tr>
<tr>
<td>۳- تیزگی</td>
<td>۱۲/۲۹</td>
<td>۰/۲۷ ۰/۰۰ *</td>
</tr>
<tr>
<td>۴- دشواری در شناسایی احساسات</td>
<td>۱۷/۱۹</td>
<td>۵/۲۳ ۰/۰۰ *</td>
</tr>
<tr>
<td>۵- دشواری در توصیف احساسات</td>
<td>۱۳/۲۰</td>
<td>۳/۵۵ ۰/۰۰ *</td>
</tr>
<tr>
<td>۶- تکرار عینی</td>
<td>۴/۱۳</td>
<td>۶/۵۹ ۰/۰۰ *</td>
</tr>
<tr>
<td>۷- خستگی هیجانی</td>
<td>۲/۴۱</td>
<td>۸/۸۷ ۰/۰۰ *</td>
</tr>
<tr>
<td>۸- نارسایی هیجانی</td>
<td>۳/۱۹</td>
<td>۲/۱۰/۰۰ *</td>
</tr>
<tr>
<td>۹- در دسترسی</td>
<td>۴/۱۳</td>
<td>۶/۸۷ ۰/۰۰ *</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*P<0.01
استقلال داده‌ها در جدول ۲ ارائه‌شده است. همچنین برای بررسی خطی بودن، نرمال بودن و همسانی
باقیمانده‌ها از نمودار پراکنش استفاده شد که نتایج نشان داد این پیش‌فرض هر رعایت شده است.

جدول ۲. مقادیر آزمون دورین واتسون، دامنه ضریب تحمل و عامل تورم واریانس برای بررسی استقلال
باقیمانده‌ها و نیو هم خلی

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر پیش‌بین</th>
<th>دامنه ضریب تحمل</th>
<th>خطای شناختی</th>
<th>دوام احساسات</th>
<th>آماره دوام واتسون</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>۱/۱۴</td>
<td>۱/۸۷</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

همان طور که از جدول ۲ مشاهده می‌شود مقادیر عددی دوام واتسون بیانگر استقلال باقیمانده‌ها برای
متغیرهای مورد بررسی است و شاخص‌های هم خطی ضریب تحمل و تورم واریانس نشان داد که بین متغیرهای
پیش‌بین هم خطی وجود نداشت و نتایج حاصل از مدل رگرسیون قابل اطمینان است.

جدول ۳. مشخصه‌های آماری مدل رگرسیون چندگانه (کامپه گام) برای پیش‌بینی فرسودگی تحقیقی بر اساس
مولفه‌های اضطراب امتحان و تارساپی‌هیچانی

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر پیش‌بین</th>
<th>گام</th>
<th>خطای شناختی</th>
<th>دوام احساسات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>اول (1/۸۷)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>دوم (1/۸۷)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>۱/۱۱</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

در جدول ۳ خلاصه مدل رگرسیون چندگانه نمرات فرسودگی تحقیقی بر اساس مؤلفه‌های اضطراب امتحان و
تارساپی‌هیچانی ارائه‌شده است. همانطور که مشاهده می‌شود تمامی مقادیر ضریب همبستگی و ضرایب
رگرسیون برای مؤلفه‌های خطا شناختی (کام اول) و دوام احساسات (کام دوم) معنادار می‌باشد
(۰/۰۵). مقادیر ضریب تبدیل‌شده نشان می‌دهد که تقریباً بخش کم‌تری از واریانس متغیر فرسودگی
تحقیقی بر اساس مؤلفه‌های خطا شناختی (۲۳ درصد) و دوام احساسات (۳۳ درصد) تبیین
می‌شود. همچنین سایر مؤلفه‌ها به خاطر ناجی بودن قدرت پیش‌بینی نتوانستند وارد مدل رگرسیون بشوند.
بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی با فرسودگی تحصیلی رابطه داشته و همچنین از بین مؤلفه‌های اضطراب امتحان، مؤلفه کنترل خیالی و نظری، و اضطراب‌های نارسایی هیجانی موثر تأثیرگذار در شاخص فرسودگی تحصیلی را پیشنهاد کنند. یافته‌های پژوهش حاضر به نوعی با پژوهش‌های نسیمی زاده (1394: غلامی، محمودی و صیادی، 1394) قمری (1392: چایی و همکاران (1395) خان و همکاران) (1395) بیگلری و پامش (1395) حسنی و همکاران (1394) همسر یا باند در تبدیل یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که اضطراب امتحان نوعی واکنش ناگهانی هیجانی نسبت به موقعیت‌های ارزیابی در مدرسه و کلاس است و این حالت هیجانی معمولاً با نش و نگرانی سردرگمی و برنگیختگی سیستم عصبی همراه است. به هنگام بحران اضطراب امتحان، علائم تحرکی که با خطر قریب الوقوع یا احساس از هم‌پیش‌دهی‌های امکان‌پذیر همراه همانند زیادی، تغییرات در عملکرد و درمان‌های است و نمی‌تواند علی‌الخصوص در این حالت اضطراب کمی بدنی و درمان‌های جسمانی مانند رنگ‌ریزی‌های مشکلات تنفسی، افزایش ضربان قلب، لرزش و جن اهم‌رماند و موجب شدن که در نتیجه توانایی‌های بالقوه خود را به فل دارند (ابوالقاسمی، 1381). همچنین ساراسون (1990) اضطراب امتحان را نوعی استغلال خود می‌داند که با خود کم انگاری و تردد درباره‌ی توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، ناشی از حرکات حساس و ناکافی، افرازیش ضربان قلب، لرزش و جن اهم‌رماند و افت تحصیلی منجر می‌شود. نوجوانی که احساس می‌کند شناخت و تصویر مناسبی از خود دارند، کمتر به اضطراب امتحان دچار می‌شوند. علاوه بر این می‌توانند شیوه‌های مقاولات تری را برای حل دشواری‌ها و مسائل خود بیانند. همچنین اضطراب امتحان با عادات‌های مطالعه‌ای نامناسب و ناکافی و ناقص توجهی، اضطراب خصوصی‌ای، ترس اجتماعی و همچنین وجود سطح بالای اضطراب امتحان با خطا‌های شناختی افزایش یافته‌ای که در تحقیقات اتابکی مطرح شده است. این علائم نشان می‌دهد که اضطراب امتحان در فراگیران به خصوص دانشجویان با حالت‌های نباشته و نشانه‌های فرسودگی تحصیلی مانند خستگی دماغی و هیجانی، فشارهای رواني مانند گرانباری نقش، محدودیت زمین و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکلیف محوره، قرار می‌گیرد.
پژوهش‌های تربیتی
شماره 35 - پاییز و زمستان 1396

اشتباقی نسبت به مطالعه درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌عنایت در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالعه درسی نیز همراه خواهد بود که به تدریج و با گذشت زمان زمینه‌ای افت و فرسودگی تحصیلی دانشجویان دارای اضطراب امتحان را فراموش خواهد ساخت.

همان‌گونه که قبل‌اشاره گردید یافتهٔ پژوهش نشان داد که مؤلفهٔ شورا در شناسایی احساسات می‌تواند فرسودگی تحصیلی دانشجویان را پیش‌بینی کند. در تیبی نتیجه‌ی حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که مشکل در شناسایی احساسات زمینه‌ای رخ می‌دهد که فرد در تمایز میان احساسات دچار بریشانی می‌شود و افراد مبتلا به ترس‌های تربیتی، تهیه‌های بدنی به‌هنجار را بزگ می‌کنند. نشانه‌های بدنی برانگیخته‌ی هیجانی را بدلیل زمان و در اقدامات درمانی نیز به دنبال درمان نشانه‌های جسمانی هستند (بی‌پلازه و همکاران، 2014). همچنین افرادی که با این صفت توصیف می‌شوند بین جنبه‌های شناختی و تجربی هیجان با جنبه‌های بیانی، رفتاری و نوروفیزیولوژیکان یک‌گروه اندکی ایجاد می‌کنند. این افراد نه تنها فاقد هیجانات هستند، بلکه همزمان از وزارتخانه چون اندهزه عصبی و هول و توده به‌طور افزایشی پیامدی که هیجانات را در میان گرفتن می‌دهند، می‌یادارند ولی از آن‌ها به مانند چون غیر اندوه عصبایی، نارمالی و تشوه‌ی می‌باشد، از خود نشان دهنده آن‌ها به‌طور شرایط بی‌پیامدی که حالت‌های هیجانی را در چهره دیگران می‌بینند، توصیف نمایند یا تخفیف دهنده آن‌ها قدرتشت‌ها احساسات شدید هستند. بعضی اوقات قدر نیستند به‌طور گسترده‌ای احساسات لذت بخشی جوان شادی و عشق را در مقدار کم و ناچیز تجربه نمایند. دانشجویانی که مبتلا به ترس‌های تربیتی احساس لذت بخشی چون شادی و عشق را در مقدار کم و ناچیز تجربه نمایند. به‌عبارت دیگر، به‌کلی فاقد احساس اغلب آن‌ها قدرت به‌طور کامل تجربه احساسات لذت نمایند. به‌طور دیگر، به‌کلی فاقد احساس اغلب آن‌ها قدرت به‌طور کامل تجربه احساسات لذت نمایند. به‌طور دیگر، به‌کلی فاقد احساس اغلب آن‌ها قدرت به‌طور کامل تجربه احساسات لذت نمایند. به‌طور دیگر، به‌کلی فاقد احساس اغلب آن‌ها قدرت به‌طور کامل تجربه احساسات لذت نمایند. به‌طور دیگر، به‌کلی فاقد احساس اغلب آن‌ها قدرت به‌طور کامل تجربه احساسات لذت نمایند. به‌طور دیگر، به‌کلی فاقد احساس اغلب آن‌ها قدرت به‌طور کامل تجربه احساسات لذت نمایند. به‌طور دیگر، به‌کلی فاقد احساس اغلب آن‌ها قدرت به‌طور کامل تجربه احساسات لذت نمایند. به‌طور دیگر، به‌کلی فاقد احساس
کرد که تناو این یپامدهای منفی حاصل از مشکلات هیجانی و فرسودگی تحصیلی، زمینه را برای افت عملکرد تحصیلی آنان فراهم خواهد ساخت.

در مجموع تلاش پژوهش حاضر نشان داد اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی از عوامل مهمی هستند که می‌توانند در فرسودگی تحصیلی دانشجویان نقش داشته باشند و از آنجاکه فرسودگی تحصیلی نقش مهمی در عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد می‌توان به اهمیت عواملی که این مرتبط هستند (مانند اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی) پرداخت. در این پژوهش حاضر، از نظر محدودیت‌های موجود و داشتن پژوهش حاضر، اکثریت افرادی که شامل دانشجویان و محدود به دانشگاه شهید مدنی آذری‌یزدان، ضمن تحصیلی، همچنین با بر اینهای پژوهش حاضر، می‌توان این که نارسایی هیجانی پیش بینی عقلی فرسودگی تحصیلی بود پیشنهاد می‌شود مسئولان و برنامه‌برداران ریزان دانشگاهی و آموزشی آموزش نظام هیجئات، چگونگی کنترل عوامل منفی و نحوه افزایش عوامل مثبت، چگونگی مواجهه مناسب با استرس های تحصیلی از فرسودگی تحصیلی و خشونت هیجانی بیش از حد دانشجویان بیش گری کنند. با توجه به اینکه دیگر پژوهش متنی بر رابطه اضطراب امتحان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان به متصدیان نظام آموزش عالی کشور، مدارس و سراسر مجمع پیشنهاد می‌شود با برگزاری کلاس‌های آموزشی راه‌کارها و مهارت‌های مقابله با اضطراب امتحان را به دانشجویان، مسئولان و استادان تحت عنوان آموزش دهنده از آنجاکه روش پژوهشی حاضر از نوع همبستگی بود و نمی‌توان استنباط گرفت از نتایج آن نمو، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از طرح‌های تجربی و علی‌مقايسه‌ای 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]

پژوهش‌های تربیتی شماره 35 - پاییز و زمستان 1396
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 Tabatabaei 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]
Nasirizade, S.(2015). The Relationship between academic burnout and problem-solving strategies with test anxiety of high school female students in city Tehran, the International Conference on Humanities, psychology and social sciences. 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