

«مقاله پژوهشی»

رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری تحصیلی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان

مطهره توجهی¹، محمدرضا تمنای فر^{2*}

1. دانشجوی کارشناسی ارشد، روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

2. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

تاریخ دریافت: 1401/03/21 تاریخ پذیرش: 1401/09/30

Relationship between Perceived Social Support and Academic Resilience with students' Test Anxiety

M. Tavajjohi¹, M.R. Tamannaifar^{2*}

1. M.Sc. student, Educational Psychology, Sisters Campus Faculty, University of Kashan, Kashan, Iran

2. Associate Prof, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Kashan University, Kashan, Iran

Received: 2022/06/11

Accepted: 2022/12/21

Abstract

Test anxiety is one of the most common educational problems among students that is growing, and therefore it is important to know the factors affecting it. Accordingly, the present study was conducted to investigate the relationship between perceived social support and academic resilience with test anxiety. The method of the present study is descriptive and correlational. The statistical population included all-female high school students in Kashan in the academic year 1399-1400. Three hundred and sixteen students were selected by multi-stage cluster sampling. To collect data, the Multidimensional Social Support Scale of Zimet et al. (1988), the Martin Academic Equality Questionnaire (2003), and the Spielberger Test Anxiety Scale (1980) were used. Pearson correlation test and regression analysis with SPSS software were used to analyze the data. The results of data analysis showed that test anxiety had a significant relationship with social support ($r = -0.23, p < 0.01$) and academic resilience ($r = -0.63, p < 0.01$). The results of regression analysis showed that predictor variables (social support and academic resilience) were able to predict 0.397 of the variance of the criterion variable (test anxiety). Therefore, it can be said that social support and academic resilience act as predictor variables for test anxiety, with increasing resilience in academic situations and social support, the level of test anxiety in students decreases. The findings of the present study have practical implications for educational psychologists and school counselors to perform educational-counseling interventions to control students' test anxiety.

Keywords

Test Anxiety, Perceived Social Support, Academic Resilience

چکیده

اضطراب امتحان یکی از مشکلات شایع آموزشی با رشد فزاینده در بین دانش‌آموزان است و از این رو شناخت عوامل مؤثر بر آن حائز اهمیت است. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری تحصیلی با اضطراب امتحان انجام گرفت. روش مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهرستان کاشان در سال تحصیلی 1399-1400 بود و 316 دانش‌آموز با نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات، از مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی زیمت و همکاران (1988)، پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی مارتین (2003) و پرسش‌نامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر (1980) استفاده شد. در تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با نرم‌افزار SPSS استفاده شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که اضطراب امتحان با حمایت اجتماعی ($r = -0.23, p < 0/01$) و تاب‌آوری تحصیلی ($r = -0/63, p < 0/01$) رابطه معنادار دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای پیش‌بین (حمایت اجتماعی و تاب‌آوری تحصیلی) توانسته‌اند 0/397 از واریانس متغیر ملاک (اضطراب امتحان) را پیش‌بینی کنند. بنابراین می‌توان گفت حمایت اجتماعی و تاب‌آوری تحصیلی به عنوان متغیر پیش‌بین برای اضطراب امتحان عمل می‌کنند و با افزایش تاب‌آوری در موقعیت‌های تحصیلی و حمایت اجتماعی، میزان اضطراب امتحان در دانش‌آموزان کاهش می‌یابد. یافته‌های پژوهش حاضر برای روان‌شناسان تربیتی و مشاوران مدرسه جهت انجام مداخله‌های آموزشی - مشاوره‌ای با هدف کنترل اضطراب امتحان دانش‌آموزان کاربرد می‌یابد.

واژه‌های کلیدی

اضطراب امتحان، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، تاب‌آوری تحصیلی

مقدمه

امتحان دارای دو مولفه شناختی⁹ و هیجانی¹⁰ است. مولفه شناختی شامل افکار منفی و غلط درمورد توانایی‌های تحصیلی خود، نگرانی درمورد نتایج امتحان و انتظار شکست و عدم موفقیت است (کنول و والتینر¹¹، 2019)، و مولفه هیجانی اضطراب امتحان، همان برانگیختگی در سیستم عصبی خودکار است که موجب می‌شود فرد در شرایط ارزیابی، علائمی مثل احساس دلهره، تنش، ناآرامی، بی‌قراری، بالا رفتن ضربان قلب و نشانه‌هایی از این قبیل داشته باشد (جنابادی، 1397؛ به نقل از جلاب و خانه‌کشی، 1398). افراد مبتلا به اضطراب امتحان، زمانی که مورد ارزیابی قرار می‌گیرند، آستانه‌های پایین‌تری برای اضطراب دارند و از خودکارآمدی پایینی در عملکردشان برخوردارند (می و ویو¹² و همکاران، 2021)؛ اضطراب امتحان می‌تواند به عملکرد دانش‌آموزان در امتحانات آسیب برساند و پیشرفت تحصیلی آنها را با مشکل مواجه کند (امس، جستر¹³ و همکاران، 2018) چون باعث اختلال در فرایندهای شناختی (فرناندز-کاستیلو¹⁴، 2021)، فرسودگی تحصیلی و کاهش سازگاری تحصیلی (دراگیچی و کازان¹⁵، 2022) می‌شود.

پژوهش‌های پیشین نشان داده که اضطراب امتحان می‌تواند به دلیل عوامل گوناگون مانند فقدان مدیریت زمان، نداشتن مهارت‌های مطالعه، معدل پایین، پریشانی روانی، ترس از شکست، عزت نفس و اعتمادبه‌نفس پایین، حمایت روانی اجتماعی ضعیف باشد (سپیرا و مولر-هیلکه¹⁶، 2019؛ عزیز و سرافی¹⁷، 2017).

یکی از عواملی که می‌تواند با اضطراب امتحان مرتبط باشد، حمایت اجتماعی¹⁸ است. حمایت اجتماعی به تجربه فرد از ارزش، احترام، حمایت و درک دیگران اشاره می‌کند (بارره¹⁹، 1986؛ یاسین و دزولکیفلی¹، 2010) که ممکن

بنا به نظر پژوهشگران و متخصصان، مشکلات سلامت روان در کودکان و نوجوانان در حال افزایش است. یکی از شایع‌ترین مشکلاتی که از دوران نوجوانی شروع می‌شود، اضطراب است (پنگلی¹، 2021) که میزان شیوع آن را میان این قشر از جامعه 4 تا 25 درصد برآورد کرده‌اند (ارگلیز² و همکاران، 2016). بسیاری از نوجوانان با حضور در مکان‌های آموزشی مثل مدرسه، درجه‌های مختلفی از اضطراب³ را تجربه می‌کنند. یکی از مهم‌ترین اضطراب‌هایی که دانش‌آموزان در دوران مدرسه یا کل تحصیل تجربه می‌کنند، اضطراب امتحان⁴ است (پورتون و باکستر⁵، 2019). امتحانات از جنبه‌های مهم زندگی نوجوانان و جوانان در جوامع امروزی محسوب می‌شوند. امتحانات پیامدهای مهمی در شکل دادن به آینده جوانان دارند و به‌ویژه اگر بر انتخاب شغل و فرصت‌های آینده افراد تأثیر بگذارند، به‌عنوان یکی از عوامل استرس‌زا در مدرسه محسوب می‌شوند که آثار روانی و جسمی گوناگونی برای دانش‌آموزان دارند (جلیل‌زاده و زارعی، 1397؛ اوان و باسی⁶، 2020). اضطراب امتحان یک مشکل فراگیر در جامعه مدرن است (کلیپا و دوکا⁷، 2021) که 15 تا 22 درصد دانش‌آموزان آن را تجربه می‌کنند (پنگلی، 2021) و هر سال بر میزان شیوع آن افزوده می‌شود (پرماتاساری و اشاری⁸، 2021). پژوهش‌ها نشان داده که اضطراب امتحان در طول زمان نسبتاً پایدار است و افرادی که اضطراب امتحان بالا را گزارش می‌کنند، اغلب با احساس بی‌کفایتی دست و پنجه نرم می‌کنند (تمنایی فر و عبدالملکی، 2017). اضطراب امتحان به واکنش‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان در هنگام رویارویی با موقعیت‌های ارزیابی و امتحان گفته می‌شود که آنها را دچار تردید کرده و توانایی آنها را در مقابله مؤثر با این موقعیت‌ها کاهش می‌دهد. براساس نظریه‌های شناختی، اضطراب

9. Cognitive

10. Emotional

11. Knoll & Valentine

12. Mai & Wu

13. Embse & Jester

14. Fernandez-Castillo

15. Draghici & Cazan

16. Cipra & Müller-Hilke

17. Aziz & Serafi

18. Social Support

19. Barrera

1. Pengelly

2. Orgilés

3. Anxiety

4. Test Anxiety

5. Burton & Baxter

6. Owan & Bassey

7. Clipa & Duca

8. Permatasari & Ashari

حمایت اجتماعی ادراک‌شده کمتر باشد، احتمال اینکه دانش‌آموز اضطراب امتحان را تجربه کند بیشتر است (محمدی و صیدآبادی، 1394).

یکی دیگر از متغیرهایی که ممکن است با اضطراب امتحان مرتبط باشد، تاب‌آوری تحصیلی¹⁰ است. تاب‌آوری تحصیلی به توانایی دانش‌آموزان برای مقاومت در شرایط سخت و سازگاری مثبت با فشارها و چالش‌های تحصیلی گفته می‌شود (ساری و ایندراواتی¹¹، 2017). دانش‌آموزانی که از سطوح بالای تاب‌آوری تحصیلی برخوردارند، به‌طور مداوم انگیزه خود را برای موفقیت و بهبود عملکرد افزایش می‌دهند. این دانش‌آموزان سعی می‌کنند مشکلات را به‌عنوان فرصت ببینند، آنها را حل کنند و از پاسخ‌های منفی اجتناب کنند (رامادها و پوترا¹² و همکاران، 2021). درحالی‌که دانش‌آموزانی که تاب‌آوری کمی دارند، در امتحانات و حل تکالیف از اعتمادبه‌نفس پایینی برخوردارند و اغلب، خود را نیازمند کمک سایرین می‌دانند، از این‌رو به سرعت دچار احساسات منفی از جمله استرس و اضطراب می‌شوند و رفتارهای تکانشی نشان می‌دهند (دارابی و حافظیان، 1396؛ به نقل از جلاب و خانه کشی، 1398). نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که تاب‌آوری نقش مثبتی در کاهش استرس و برانگیختن احساسات مثبت دارد (لیو و پان¹³ و همکاران، 2021). پژوهش کاپیکیران¹⁴ (2020) نیز این یافته را تأیید می‌کند. دانش‌آموزان با تاب‌آوری تحصیلی بالا اضطراب کمتری در مورد امتحانات دارند، زیرا می‌توانند به اندازه کافی و مؤثر با مشکلاتی که هنگام مواجهه با وظایف تحصیلی به‌وجود می‌آیند، کنار بیایند. در نتیجه اضطراب امتحان در افراد با تاب‌آوری تحصیلی بالا به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌یابد (پورطالب و حکیم‌زاده، 1398). با توجه به مبانی نظری و شواهد پژوهشی پیشین، پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سوال بوده است که: سهم حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری تحصیلی در تبیین اضطراب امتحان دانش‌آموزان به چه میزان است؟

است از منابع مختلف مانند خانواده، دوستان، معلمان، جامعه یا هر گروه اجتماعی که به یکی از آنها وابسته است، ناشی شود. حمایت اجتماعی در دو بعد به‌عنوان حمایت اجتماعی دریافتی یا ادراک‌شده در ادبیات ارزیابی شده‌است (پانایوتو و کارکلا²، 2013). حمایت اجتماعی ادراک‌شده به پشتیبانی، حمایت و مساعدت‌هایی از جانب خانواده، دوستان و سایر افراد مهم در زندگی فرد گفته می‌شود که فرد آنها را با توجه به شرایط خود در زندگی، درک و دریافت می‌کند و احساس می‌کند که از سوی این منابع مورد توجه قرار گرفته است (گونارتا³، 2015؛ اروزکو⁴، 2007). یافته‌های پژوهش‌های بایرام‌نژاد و همکاران (1399) و عزیزی‌نژاد (1395) نشان داد که هرچه دانش‌آموزان حمایت بیشتری از طرف معلمان، خانواده و دوستان ادراک کنند، از سازگاری تحصیلی بالاتری برخوردار هستند و بهتر می‌توانند با فشارهای ناشی از امتحانات کنار بیایند. در نتیجه از سلامت روانی بالاتری نیز برخوردارند. در واقع حمایت اجتماعی درک‌شده، با تقویت احساس تعلق و امنیت و احساس کنترل بر محیط موجب افزایش عزت نفس در فرد می‌شود که موجب می‌شود فرد در شرایط اضطراب‌آور بتواند اضطراب کمتری را تجربه کند (لی و دیسکسون⁵ و همکاران، 2014). بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که افرادی که حمایت اجتماعی کافی را درک می‌کنند، رویدادهای منفی را با پیامدهای نامطلوب کمتری (مثلاً اضطراب، افسردگی) نسبت به افرادی که حمایت کمی درک می‌کنند یا اصلاً درک نمی‌کنند، می‌بینند (بوتیره⁶ و همکاران، 2007؛ نزلک⁷ و همکاران، 2006؛ دونکلی⁸ و همکاران، 2000). پژوهش‌های تجربی لی و ژو⁹ (2021) نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک‌شده می‌تواند اضطراب امتحان دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند. بدین معنی که هرچه سطح

1. Yasin & Dzulkifli
2. Panayiotou & Karekla
3. Gunarta
4. Orozco
5. Lee & Dickson
6. Bouteyre
7. Nezlek
8. Dunkley
9. Li & Zhou

10. Academic Resilience
11. Sari & Indrawati
12. Ramadhana & Putra
13. Liu & Pan
14. Kapikiran

روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم در شهرستان کاشان در سال تحصیلی 1401-1400 بود. مطابق جدول کرجسی و مورگان¹ (1987)، تعداد 316 دانش‌آموز دختر از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. به‌علت شرایط وابسته به کرونا، دانش‌آموزان به‌صورت آنلاین و از طریق شبکه‌های مجازی به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. از بین مدارس، 4 مدرسه و از هر مدرسه 4 کلاس به‌صورت تصادفی انتخاب شد و پس از آن، لینک پرسش‌نامه‌ها از طریق گروه‌های فضای مجازی (واتس‌آپ، ایتا، تلگرام و...) برای این افراد ارسال شد. با ذکر هدف و محرمانه‌بودن پاسخ‌ها از آنان درخواست شد به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. میانگین سنی دانش‌آموزان $16/46 \pm 0/87$ بود. میانگین معدل آنان 18/43 با انحراف استاندارد 1/88 بود. در پژوهش حاضر، به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات، از مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی زیمت و همکاران (1988)، پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی مارتین (2003) و پرسش‌نامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر (1980) استفاده شد.

الف) پرسش‌نامه اضطراب امتحان² (TAI): این مقیاس یک ابزار خودگزارشی است که اسپیلبرگر در سال 1980 ساخته است. این پرسش‌نامه 20 ماده دارد که واکنش قبل، حین و بعد از امتحان را توصیف می‌کند. این مقیاس دو بخش دارد: بخش نگرانی یا شناختی (W) با 9 ماده و بخش هیجانی یا جسمی (E) با 11 ماده. آزمودنی‌ها بر اساس طیف چهارگزینه‌ای لیکرت از دامنه هرگز تا اغلب به آن پاسخ می‌دهند. این گزینه‌ها به‌ترتیب از یک تا چهار نمره‌گذاری می‌شوند. هرچه فرد نمره بالاتری به‌دست‌آورد، نشان‌دهنده اضطراب بیشتر است. کمترین نمره فرد در این آزمون 20 و بیشترین نمره 80 است. روایی و پایایی این پرسش‌نامه توسط ابوالقاسمی و همکاران (1386) در ایران به تأیید رسیده‌است. این پژوهشگران، ضریب آلفای کرونباخ

برای نمونه‌های دختر 0/90 گزارش کردند. همچنین روایی محتوایی پرسش‌نامه را مورد تأیید قرار دادند و در تحلیل عاملی تأییدی نیز شاخص‌های برازش قابل‌قبولی کسب شد که نشان‌دهنده روایی سازه این پرسش‌نامه است (رفیعی پور و شفقتی و همکاران، 1398). در تحقیق شعاعی و حیدرئی و همکاران (1399)، میزان آلفای کرونباخ برای این مقیاس، 0/84 به دست آمده است. در پژوهش حاضر پایایی این پرسش‌نامه برای کل مقیاس 0/92 و برای خرده‌مقیاس‌های نگرانی و هیجانی، به‌ترتیب 0/73 و 0/91 محاسبه شده است.

ب) پرسش‌نامه حمایت اجتماعی³ (MSPSS): این ابزار 12 ماده دارد. زیمت و دهلم⁴ و همکاران (1988) این مقیاس را به‌قصد سنجش حمایت اجتماعی ادراک‌شده از خانواده، دوستان و افراد مهم در زندگی ساخته‌اند. هر زیرمقیاسی نیز از 4 گویه تشکیل شده است. شرکت‌کنندگان در هر یک از گویه‌ها از بین 5 گزینه (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم، کاملاً مخالفم) به یک گزینه پاسخ می‌دهند (تمثالی فر، لیث و همکاران، 1392). زیمت و همکاران روایی و پایایی این ابزار را در حد مطلوب گزارش کرده‌اند. سلیمی، جوکار و همکاران (1388)، این پرسش‌نامه را در ایران هنجاریابی کرده‌اند و ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای نمره کل و مؤلفه‌ها بین 0/75 تا 0/89 محاسبه کردند. در ایران، شکری و کرمی نوری و همکاران (1395) نشان دادند که ساختار سه‌عاملی پرسش‌نامه حمایت اجتماعی زیمت و همکاران برازش قابل‌قبولی با داده‌های حاصل از پژوهش دارد و با آزمون آلفای کرونباخ ابعاد سه‌گانه خانواده، دوستان و دیگران مهم به ترتیب 0/85، 0/84 و 0/89 است. ادیب‌نیا و شمس (1399) طی مطالعه‌ای اعتبار پرسش‌نامه را با ضریب آلفا 0/87 به‌دست آوردند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای مقیاس کل 0/85 و برای هر یک از خرده‌مقیاس‌های خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی به ترتیب 0/86، 0/89 و 0/90 محاسبه شده است.

3. Social Support Questionnaire
4. Zimet & Dahlem

1. Krejcie and Morgan
2. Test Anxiety Questionnaire

د) پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی مارتین¹ (2003): مارتین (2003) این مقیاس را تهیه کرد تا از طریق این ابزار بتوان ارزیابی کرد که دانش‌آموزان در مواقع رویارویی با دشواری‌ها، مشکلات و استرس تحصیلی چقدر از تاب‌آوری تحصیلی برخوردارند. این ابزار توسط هاشمی (1390) در

یافته‌ها

همان‌طور که نتایج جدول 1 نشان می‌دهد بین حمایت اجتماعی و همه مؤلفه‌های آن و تاب‌آوری تحصیلی با اضطراب امتحان رابطه معنادار وجود دارد. به منظور تعیین سهم حمایت اجتماعی و تاب‌آوری در پیش‌بینی اضطراب

جدول 1. میانگین، انحراف استاندارد ضرایب همبستگی مربوط به متغیرهای پژوهش

	میانگین	انحراف استاندارد	1	2	3	4	5	6
1 حمایت اجتماعی (کل)	44/59	8/25	1					
2 خانواده	16/02	3/24	0/61**	1				
3 دوستان	14/37	3/99	0/74**	0/25**	1			
4 سایر افراد	14/19	4/36	0/74**	0/18**	0/30**	1		
5 تاب‌آوری تحصیلی	21/6	4/49	0/36**	0/32**	0/22**	0/23**	1	
6 اضطراب امتحان (کل)	48/99	12/63	-0/22**	-0/21**	-0/18**	-0/10**	-0/63**	1

**p<0/01

امتحان، این دو متغیر با روش گام به گام وارد معادله رگرسیون شدند که نتایج آن در جدول 2 آمده است. همان‌طور که جدول 2 نشان می‌دهد تاب‌آوری پیش‌بینی‌کننده اضطراب امتحان است و 40 درصد واریانس مربوط به اضطراب امتحان را تبیین می‌کند (مجذور R تنظیم‌شده = 0/40). بر اساس ضریب بتا به ازای یک واحد افزایش در تاب‌آوری، میزان اضطراب امتحان 0/63 واحد

ایران اعتباریابی شده است. این پرسش‌نامه یک مقیاس تک‌بعدی و شامل 6 گویه است، که نمره‌گذاری آن براساس مقیاس لیکرت 5 گزینه‌ای از کاملاً مخالف (1) تا کاملاً موافق (5) است. مارتین و مارش (2006) در پژوهش خود، آلفای کرونباخ پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی را 0/89 محاسبه کرده‌اند. پایایی و روایی این مقیاس نیز در بافت ایرانی توسط هاشمی (1390) تأیید شده است. میزان آلفای

جدول 2. نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام اضطراب امتحان بر اساس حمایت اجتماعی و تاب‌آوری

متغیر پیش‌بین	B	β	t	R	R ²	تنظیم شده R ²	تغییرات R ²	سطح معناداری
تاب‌آوری تحصیلی	-1/779	-0/633	-14/481	0/633	0/400	0/399	0/400	<0/001
مقدار ثابت	87/415		32/255					<0/001

کاهش می‌یابد.

کرونباخ پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی در پژوهش جلاب و خانه‌کشی (1398)، 0/89 گزارش شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای این مقیاس، 0/84 محاسبه شده است.

نتیجه‌گیری و بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری تحصیلی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان انجام شد. نتایج نشان داد که حمایت اجتماعی و همه مؤلفه‌های آن با اضطراب امتحان همبستگی منفی و

1. Martin Academic Resilience Questionnaire

دانش‌آموزان در زندگی تحصیلی خود با آن مواجه هستند (مارتین و مارش⁷، 2009). بنابراین هر چه دانش‌آموزان تاب‌آورتر باشند، بهتر می‌توانند اضطراب خود را در مواجهه با چالش‌های تحصیلی جدید مدیریت کنند (تریگورس و آگیولار-پارا، 2020). زیرا این دانش‌آموزان در هنگام برخورد با این شرایط، تلاش بیشتری در جهت تغییر موقعیت‌های اضطراب‌زا و حل مشکلات دارند و بیشتر تمایل دارند که با تنش‌ها و مشکلات به‌صورت مسئله‌محور مقابله کنند (تمنایی‌فر و شاه‌میرزایی، 2019). از این رو انوری و میکائیلی (1400) اظهار می‌کنند که با ارتقای تاب‌آوری تحصیلی، می‌توان به دانش‌آموزان کمک کرد تا با رویدادها و واقعیت‌های ناخوشایند در زمینه تحصیلی به گونه‌ای مثبت و کارآمد رویارو شوند و قدرت بیشتری پیدا کنند تا عملکرد خود را تحت فشار مربوط به ارزیابی حفظ کنند، در نتیجه اضطراب امتحان کمتری را نیز تجربه می‌کنند (حیات و چوپانی، 2021).

طبق مطالعات انجام‌شده معلوم شده است که تاب‌آورها اشخاص خوش‌بینی هستند و تفاسیر مثبتی از رویدادها و هیجانات منفی دارند؛ از چالش‌ها لذت می‌برند؛ در هنگام رویارویی با موانع و مشکلات به‌دنبال خلق راه‌حل‌های مناسب هستند و بهتر می‌توانند با آن شرایط کنار بیایند. چنین ویژگی‌هایی به کنترل تعادل روانی و رفتاری فرد در شرایط مشکل‌ساز کمک می‌کند. از این رو انتظار می‌رود دانش‌آموزان بسیار تاب‌آور، اضطراب کمتری را در طول امتحانات تجربه کنند و عملکرد بهتری در مقایسه با هم‌تایان کم‌تاب‌آور خود که در معرض اضطراب امتحان بیشتری قرار می‌گیرند، داشته باشند (پوتوین و نیکلسون⁸، 2013).

با توجه به یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌توان گفت که در موقعیت‌های آموزشی زمانی که دانش‌آموزان با چالش‌های جدی مانند اضطراب امتحان مواجه می‌شوند، تقویت تاب‌آوری در موقعیت‌های چالشی تحصیلی و حمایت اجتماعی از جانب خانواده، دوستان و سایر افراد مهم در زندگی دانش‌آموزان از اهمیت به‌سزایی برخوردار است و با تقویت این دو متغیر می‌توان اضطراب امتحان دانش‌آموزان

معناداری دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های اوزمیت و پاک¹ (2020)؛ هدایتی و همکاران (1394)؛ محمدی و همکاران (1394)؛ وانگ² و همکاران (2014) و فرجی و همکاران (1390) هماهنگ است. پژوهش لی و ژو (2021) نیز این یافته را تأیید می‌کند. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که اگر دانش‌آموزان از خانواده، معلمان و مربیان، همکلاسی‌ها، دوستان و دیگر گروه‌های حامی، حمایت و تشویق معنوی بیشتری دریافت کنند، توانایی تنظیم روان‌شناختی آنها قوی‌تر می‌شود و کمتر احتمال دارد که اضطراب آزمون را تجربه کنند. به‌نظر محمدی و صیدآبادی (1394) حمایت اجتماعی تحمل مشکلات را به‌خصوص برای دانش‌آموزان دختر آسان‌تر می‌کند. درواقع، ادراک حمایت اجتماعی از سمت افراد خانواده، دوستان و سایر افراد مهم به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در هنگام رویارویی با چالش‌های تحصیلی و به‌ویژه زمانی که تحت ارزیابی و امتحان قرار می‌گیرند، عزت نفس بالاتری داشته باشند و احساس کنند به‌خوبی می‌توانند از پس مشکلات بر آیند و در صورت نیاز افرادی هستند که می‌توانند از حمایت و پشتیبانی آنها بهره‌مند شوند و به همین صورت می‌توانند فشارهای روانی ناشی از آن شرایط را تحمل کرده و به‌صورت موفقیت‌آمیزی با تنش‌ها و مشکلات مقابله کنند و در نتیجه اضطراب کمتری هم تجربه می‌کنند (فرجی و آریاپوران، 1390). از این رو هرچه کودکان و نوجوانان حمایت اجتماعی بیشتری را درک کنند، سطوح اضطراب امتحان کمتری را تجربه می‌کنند (پارک و پارک³، 2010).

از نتایج دیگر پژوهش حاضر این بود که تاب‌آوری تحصیلی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه منفی معنادار دارد. این یافته با نتایج پژوهش لیو و پان⁴ (2021)؛ تریگورس و آگیولار-پارا⁵ (2020)؛ هوک و پورتزکی⁶ (2019)؛ پورطالب و حکیم‌زاده (1398)؛ جلاب و خانه‌کشی (1398) و جنادله و همکاران (1397) همسو است. تاب‌آوری تحصیلی مربوط به فشار و مشکلاتی است که بسیاری از

1. Özmete & Pak
2. Wang
3. Park & Park
4. Liu & Pan
5. Trigueros & Aguilar-Parra
6. Hoek & Portzky

7. Marsh

8. Putwain & Nicholson

تشکیل داده‌اند، لازم است تعمیم نتایج با احتیاط انجام شود. همچنین استفاده از ابزار خود-گزارشی پرسش‌نامه ممکن است موجب فاصله پاسخ‌های شرکت‌کنندگان از پاسخ واقعی باشد. برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود مطالعات تطبیقی برای مقایسه دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی انجام شود. بررسی نقش متغیرهای میانجی نیز مفید خواهد بود.

را به میزان قابل‌توجهی کاهش داد. بر این اساس، یافته‌های پژوهش حاضر برای روان‌شناسان تربیتی و مشاوران مدرسه جهت انجام مداخله‌های آموزشی-مشاوره‌ای با هدف کنترل اضطراب امتحان دانش‌آموزان از منظر کاربردی سودمند خواهد بود.

با عنایت به اینکه جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان کاشان

منابع

- روان‌شناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان‌درمانی، تهران.
- جنادله، خالد؛ بساک نژاد، سودابه؛ یونسی، عیدان و سعادت‌مند، خدیجه (1397). «رابطه حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی و تاب‌آوری با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان». *مجله روان‌شناسی بالینی*، 10(1)، 71-78.
- رفیعی‌پور، امین؛ شفقتی، سعید؛ عابدینی، علی و جعفری، طیبه (1398). «پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس ابعاد دشواری در تنظیم هیجان در دانش‌آموزان». *نشریه پژوهش در نظام‌های آموزشی*، 46(13)، 111-122.
- سلیمی، عظیمه؛ جوکار، بهرام و نیک‌پور، روشنک (1388). «ارتباطات اینترنتی در زندگی: بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در استفاده از اینترنت». *مطالعات روان‌شناختی*، 5(3)، 81-102.
- شعاعی، لیلا؛ حیدرئی، علیرضا؛ بختیارپور، سعید و عسکری، پرویز (1399). «نقش تعدیل‌کننده اضطراب امتحان در تأثیر آموزش هم‌شاگردی بر اهمال‌کاری تحصیلی: فایده اضطراب امتحان». *نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)*، 51(13)، 33-49.
- شکری، امید؛ کرمی‌نوری، رضا؛ فراهانی، محمدتقی و مرادی، علیرضا (1395). «رواسازی میان‌فرهنگی مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده در دانشجویان ایرانی و سوئدی». *فصل‌نامه تحقیقات فرهنگی ایران*، 9(2)، 75-100.
- عزیزی‌نژاد، بهاره (1395). «نقش حمایت اجتماعی مدارس بر سازگاری تحصیلی: اثر میانجی رضایت از مدرسه، امیدواری و خودکارآمدی دانش‌آموزان». *فصل‌نامه علمی-پژوهشی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، 13(4)، 57-68.
- فرجی، آنهیتا؛ آریاپوران، سعید و عبدی، علی (1390). «نقش سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی در تمیز دانشجویان
- ادیب‌نیا، فائزه و شمس اسفندآباد، حسن (1399). «پیش‌بینی اضطراب مدرسه در دانش‌آموزان براساس باورهای فراشناختی و حمایت اجتماعی». *دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، 15(8)، 37-55.
- انوری، فاطمه و میکائیلی منیع، فرزانه (1400). «تدوین مدلی علی‌بهزیستی ذهنی بر پایه تاب‌آوری تحصیلی و نقش واسطه‌ای تعامل معلم دانش‌آموز، سازگاری هیجانی و ادراک از جو مدرسه». *فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، 19(1)، 9-26.
- بایرام‌نژاد، حوریه؛ یاراحمدی، یحیی؛ احمدیان، حمزه و اکبری، مریم (1399). «تدوین مدل علی رضایت از مدرسه بر اساس ادراک محیط کلاس و ادراک حمایت معلم با نقش واسطه‌ای پایستگی تحصیلی و درگیری تحصیلی». *فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، 8(3)، 71-84.
- پورطالب، نرگس و حکیم‌زاده، الهه (1398). *پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر براساس تاب‌آوری تحصیلی آنان*. چهارمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین درحوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی و مطالعات اجتماعی ایران، تهران.
- تمنایی‌فر، محمدرضا؛ لیث، حکیمه و منصوری‌نیک، اعظم (1392). «رابطه حمایت اجتماعی ادراک‌شده با خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان». *مجله علمی روان‌شناسی اجتماعی*، 28(1)، 31-39.
- جلیل‌زاده، حکیمه و زارعی، حیدرعلی (1397). «اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر انگیزش تحصیلی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان». *نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)*، 42(11)، 13-36.
- جلاب، روشنگر و خانه‌کشی، علی (1398). *رابطه تاب‌آوری تحصیلی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر پایه یازدهم شهرستان نور*. پنجمین کنفرانس ملی نوآوری‌های اخیر در


- هدایتی، فرشته؛ خوارزمی رحیم آبادی، رحمت الله؛ ثابت دیوشلی، حسن؛ ایران یار، رقیه (1394). «تاثیر راهبردهای یادگیری و حمایت اجتماعی بر اضطراب امتحان در دانشجویان». *اولین همایش ملی سوادآموزی و ارتقای سلامت*، 1، 184-181.
- دارای اضطراب امتحان بالا و پایین». *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، 19(6)، 47-68.
- محمدی، الهام؛ صیدآبادی، مرضیه؛ زینل‌آبادی، رضوان؛ توحیدی، افسانه و نوروزی‌نیا، روح‌انگیز (1394). «رابطه حمایت اجتماعی ادراک‌شده با اضطراب امتحان: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی». *راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی*، 2(2)، 23-33.
- هاشمی، زهرا (1390). *مدل تبیینی تاب‌آوری تحصیلی و هیجانی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- Aziz, N., & Serafi, A. H. (2017). "Increasing levels of test anxiety and psychological distress with advancing years of medical education". *British J Med Health Res*, 4(3), 2-40.
- Barrera, M. (1986). "Distinctions between social support concepts, measures, and models". *American journal of community psychology*, 14(4), 413-445.
- Bouteyre, E., Maurel, M., & Bernaud, J. L. (2007). "Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social support". *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(2), 93-99.
- Burton, B. N., & Baxter, M. F. (2019). "The effects of the leisure activity of coloring on post-test anxiety in graduate level occupational therapy students". *The Open Journal of Occupational Therapy*, 7(1), 7.
- Cipra, C., & Müller-Hilke, B. (2019). "Testing anxiety in undergraduate medical students and its correlation with different learning approaches". *PloS one*, 14(3), e0210130.
- Clipa, O., Duca, D. S., & Padurariu, G. (2021). "Test anxiety and student resilience in the context of school assessment". *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(1Sup1), 299-314.
- Drăghici, G. L., & Cazan, A. M. (2022). "Burnout and Maladjustment Among Employed Students". *Frontiers in Psychology*, 13, 825588-825588.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). "The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators". *Journal of counseling psychology*, 47(4), 437.
- Fernández-Castillo, A. (2021). "State-anxiety and academic burnout regarding university access selective examinations in Spain during and after the COVID-19 lockdown". *Frontiers in Psychology*, 12, 17.
- Gunarta, M. E. (2015). "Konsep diri, dukungan sosial dan penyesuaian sosial mahasiswa pendatang di Bali". *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(02).
- Hayat, A. A., Choupani, H., & Dehsorkhi, H. F. (2021). "The mediating role of students' academic resilience in the relationship between self-efficacy and test anxiety". *Journal of Education and Health Promotion*, 10.
- Kapıkıran, Ş. (2020). The Mediator Role of Academic Resilience in the Relationship between Parental Academic Success Pressure and Support and Test Anxiety in Adolescents.
- Knoll, R. W., Valentiner, D. P., & Holzman, J. B. (2019). "Development and initial test of the safety behaviors in test anxiety questionnaire: Superstitious behavior, reassurance seeking, test anxiety, and test performance". *Assessment*, 26(2), 271-280.
- Lee, C., Dickson, D. A., Conley, C. S., & Holmbeck, G. N. (2014). "A closer look at self-esteem, perceived social support, and coping strategy: A prospective study of depressive symptomatology across the transition to college". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(6), 560-585.
- Li, G., Zhou, J., Yang, G., Li, B., Deng, Q., & Guo, L. (2021). "The Impact of Intolerance of Uncertainty on Test Anxiety: Student Athletes During the COVID-19 Pandemic". *Frontiers in Psychology*, 12, 2095.
- Liu, Y., Pan, H., Yang, R., Wang, X., Rao, J., Zhang, X., & Pan, C. (2021). "The relationship between test anxiety and emotion regulation: the mediating effect of psychological resilience". *Annals of general psychiatry*, 20(1), 1-9.

- Mai, Y., Wu, Y. J., & Huang, Y. (2021). "What type of social support is important for student resilience during COVID-19? A latent profile analysis". *Frontiers in Psychology*, 12, 2463.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). "Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs". *Oxford Review of Education*, 35(3), 353-370.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). "Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach". *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Nezlek, J. B., & Allen, M. R. (2006). "Social support as a moderator of day-to-day relationships between daily negative events and daily psychological well-being". *European Journal of Personality*, 20(1), 53-68.
- Orgilés, M., Fernández-Martínez, I., Lera-Miguel, S., Marzo, J. C., Medrano, L., & Espada, J. P. (2017). "Spanish validation of the School Anxiety Scale—Teacher Report (SAS-TR)". *Child Psychiatry & Human Development*, 48(5), 714-720.
- Orozco, V. (2007). *Ethnic identity, perceived social support, coping strategies, university environment, cultural congruity, and resilience of Lanina/o college students* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- Owan, V. J., Basse, B. A., & Ini, E. S. (2020). "Interactive effect of gender, test anxiety, and test items sequencing on academic performance of SS3 students in Mathematics in Calabar Education Zone, Cross River State, Nigeria". *American Journal of Creative Education*, 3(1).
- Özmete, E., & Pak, M. (2020). "The relationship between anxiety levels and perceived social support during the pandemic of COVID-19 in Turkey". *Social Work in Public Health*, 35(7), 603-616.
- Park, J. H., & Park, J. M. (2010). "The effects of children's ego-resilience and social support on exam anxiety and school adjustment". *Korean Journal of Child Studies*, 31(6), 125-134.
- Panayiotou, G., & Karekla, M. (2013). "Perceived social support helps, but does not buffer the negative impact of anxiety disorders on quality of life and perceived stress". *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(2), 283-294.
- Pengelly, R. (2021). *An exploration of teacher and educational psychologists' support for student test-anxiety in the context of a global pandemic*.
- Permatasari, N., Ashari, F. R., & Ismail, N. (2021). "Contribution of perceived social support (peer, family, and teacher) to academic resilience during COVID-19". *Golden Ratio of Social Science and Education*, 1(1), 01-12.
- Putwain, D. W., Nicholson, L. J., Connors, L., & Woods, K. (2013). "Resilient children are less test anxious and perform better in tests at the end of primary schooling". *Learning and Individual Differences*, 28, 41-46.
- Ramadhana, M., Putra, A., Pramonojati, T., Haqu, R., & Dirgantara, P. (2021). "Learning Readiness as a Predictor of Academic Resilience in Online Learning during School from Home". *Library Philosophy and Practice (eJournal)*, 5362.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2017). "Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro". *Jurnal Empati*, 5(2), 177-182.
- Speilberger, C. D. (1980). "Preliminary professional manual for the test anxiety inventory". *Palo Alto Psychol*1980, 22, 133-8.
- Tamannaefar, M., & Abdolmaleki, S. (2017). "Prediction of Test Anxiety Based on Metacognitive Beliefs and Perfectionism". *Practice in Clinical Psychology*, 5(1), 63-71.
- Tamannaefar, M., & Shahmirzaei, S. (2019). "Prediction of academic resilience based on coping styles and personality traits". *Practice in Clinical Psychology*, 7(1), 1-10.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Mercader, I., Fernández-Campoy, J. M., & Carrión, J. (2020). "Set the Controls for the Heart of the Maths. The Protective Factor of Resilience in the Face of Mathematical Anxiety". *Mathematics*, 8(10), 1660.
- Van Hoek, G., Portzky, M., & Franck, E. (2019). "The influence of socio-demographic factors, resilience and stress reducing activities on academic outcomes of undergraduate nursing students: A cross-sectional research study". *Nurse Education Today*, 72, 90-96.
- von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). "Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-

- analytic review". *Journal of affective disorders*, 227, 483-493.
- Wang, Q., Hay, M., Clarke, D., & Menahem, S. (2014). "Associations between knowledge of disease, depression and anxiety, social support, sense of coherence and optimism with health-related quality of life in an ambulatory sample of adolescents with heart disease". *Cardiology in the Young*, 24(1), 126-133.
- Yasin, A. S., & Dzulkifli, M. A. (2010). "The relationship between social support and psychological problems among students". *International Journal of Business and Social Science*, 1(3).
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). "The multidimensional scale of perceived social support". *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

	<p>COPYRIGHTS © 2022 by the authors. Licensee PNU, Tehran, Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY4.0) (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0)</p>
---	--