نقش اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان

آرش شهبازیان خونیق[۱]، امید حسنی [۲]

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۳/۱۳ پذیرش نهایی: ۱۳۹۶/۷/۱۵

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی نقش مؤلفه های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر مشغول به تحصیل دانشگاه شهید مدنی آذربایجان در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ بودند که بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۳۵۵ نفر از آن‌ها با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷)، مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو (۱۹۹۴) و سیاهه فرسودگی تحصیلی مسلش (۲۰۰۲) استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از نرم افزار spss ۱۶ و آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه (گام به گام) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که بین مؤلفه‌های اضطراب امتحان، نارسایی هیجانی و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنادار وجود داشت ($P<۰/۰۱$). نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که از بین مؤلفه‌های اضطراب امتحان، مؤلفه خطای 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 نزدیک 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 بر آن داشته تا با نگرشی جدید به دارایی‌های غیرعینی، در صدد افزایش توانایی‌هایی خود برای همگامی با این تغییرات باشد. در حقیقت سکون و بی‌حرکتی در دنیای متغیر امروز برای یک کشور در هراندازه که باشد، نتیجه‌ای جز نابودی به همراه نخواهد داشت. آموزش عالی به‌عنوان یکی از نهادهای مهم به همراه آموزش‌وپرورش مسئولیت تعلیم و تربیت را بر عهده دارد و از طرفی در خدمت نظام اجتماعی درمی‌آید تا از طریق انتقال و گاه تغییر ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی نقش

۱. (نویسنده مسئول) کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان Arashshabaziyan@yahoo.com
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

عنصری مهم در پیشرفت یک کشور ایفا کند. برای همین بسیاری از کشورها در اولویت برنامه‌های توسعه خویش، توجه ویژه‌ای به بهبود و اصلاح نظام آموزشی دارند و عوامل بسیاری دست‌به‌دست می‌دهند تا با رفع نواقص و محدودیت‌ها زمینه پیشرفت و توسعه را فراهم می‌آورند (عبدالله زاده، ۱۳۹۴). در این میان یکی از عواملی که در پیشرفت آموزشی اختلال ایجاد می‌کند، فرسودگی تحصیلی می‌باشد. احساس بی کفایتی و خستگی ذهنی که دانشجویان درمقابل استرس مزمن ناشی از فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله از خود نشان می دهند فرسودگی تحصیلی[1] نامیده می شود (شائوفلی، مارتینز، پینتو، سالانوا و بیکر[2]، ۲۰۰۲: ۴۶۵). فرسودگی تحصیلی در دانشجویان باخستگی ناشی از مطالعه، نگرش بدبینانه نسبت به مطالعه واحساس بی کفایتی به عنوان یک دانشجو مشخص می گردد (برسو[3]، شائوفلی و سالانوا[4]، ۲۰۱۱: ۳۴۲). همچنین با علائمی چون بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی و درنهایت افت تحصیلی همراه است (بالکیس[5]، ۲۰۱۳).

یکی از مشکلات اساسی که در آموزش‌وپرورش و آموزش عالی هر کشوری وجود دارد، پیش‌گیری و مقابله با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان است، به‌طوری‌که فرسودگی تحصیلی نه‌تنها فراگیران تعلیم و تربیت را از پیشرفت تحصیلی بازمی‌دارد بلکه در عملکرد عادی آن‌ها هم در مدرسه و محیط یادگیری خلل ایجاد می‌کند. متصدیان تعلیم و تربیت همواره سعی دارند که ایده‌آل‌ترین شرایط را برای یادگیری و آموزش فراهم آورند که همگی در جهت تسهیل و بهبود فرآیند یادگیری است. در این میان فرسودگی تحصیلی یک مشکل جدی و شایع در بین دانش آموزان و دانشجویان بوده و به علت رابطه‌ای که با عملکرد تحصیلی و افت تحصیلی، تعهد دانش آموزان به مدرسه، مشارکت در امور علمی و شوق و اشتیاق به ادامهٔ تحصیل دارد، یکی‌ها از حوزه‌ی مهم پژوهشی نظام آموزشی است (براون، می، سانچزگنزالز، کوتنیک و فینچام[6]، ۲۰۱۳). فرسودگی تحصیلی به‌عنوان مانعی برای پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود، زیرا با افزایش استرس و پیامدهای منفی در

1 .academic burnout
2 . Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker
3 . Bresó
4 . Salanova
5. Balkis
6 . Brown, May, Sanchez-Gonzalez, Koutnik & Fincham

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

زندگی تحصیلی دانشجویان، موجب کاهش کیفیت و کمیت عملکرد تحصیلی می‌شود (گومز[1] و همکاران، ۲۰۱۵: ۹۳۰).

یکی از عواملی که می‌تواند با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه داشته باشد اضطراب امتحان[2]است. اضطراب امتحان، اصطلاحی است کلی که فرد را درباره‌ی توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند موقعیت امتحان است؛ موقعیت‌هایی که فرد را در معرض ارزشیابی قرار می‌دهند و مستلزم حل مشکلات یا مسئله‌ای هستند (سالند[3]، ۲۰۱۱). آلن[4] (۲۰۰۱) اضطراب امتحان را نوعی واکنش ناخوشایند هیجانی نسبت به موقعیت‌های ارزیابی در مدرسه و کلاس تعریف کرده است. این حالت هیجانی معمولاً با تنش و نگرانی، سردرگمی و برانگیختگی سیستم عصبی همراه است. به هنگام بحران اضطراب امتحان، یعنی حالاتی که با خطر قریب‌الوقوع یا احساس ازهم‌پاشیدگی همراه‌اند، دانش‌آموز بی‌پناه و درمانده است و نمی‌تواند علتی برای این حالت عاطفی خود بیابد. این حالات اضطرابی تقریباً همواره با علائم جسمانی مانند رنگ‌پریدگی، مشکلات تنفسی، افزایش ضربان قلب، لرزش و جز آن همراه‌اند و موجب می‌شوند که فرد نتواند توانایی‌های بالقوه‌ی خود را به فعل درآورد (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱).

ساراسون[5] (۱۹۹۰: ۴۷۷) نیز اضطراب امتحان را نوعی اشتغال خود می‌داند که با خود کم انگاری و تردید درباره‌ی توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، نداشتن تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت تحصیلی منجر می‌شود. نوجوانانی که احساس می‌کنند شناخت و تصویر مناسبی از خود دارند، کمتر به اضطراب امتحان دچار می‌شوند. علاوه بر این می‌توانند شیوه‌های معقولانه‌تری را برای حل دشواری‌ها و مسائل خود بیابند. عده‌ای دیگر از نظریه‌پردازان معتقدند که اضطراب امتحان با عادت‌های مطالعه‌ای نامناسب و ناکافی و نقایص توجهی، اضطراب خصیصه‌ای، ترس اجتماعی و همچنین وجود سطح بالای اضطراب امتحان با خطاهای شناختی افزون‌تر، افکار منفی بیشتر و پایین بودن عزت‌نفس، همبستگی دارد

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

(اسپیلبرگر، آنتون و بدل[1]، ۲۰۱۵: ۳۲۰). نصیری زاده (۱۳۹۴)، غلامی، محمودی و صیادی (۱۳۹۴)، چایی (۲۰۱۵) 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 [2]است. از نظر لغوی نارسایی هیجانی به معنی فقدان واژگان برای بیان احساسات است. به‌عبارت‌دیگر این ناتوانی به شناخت محدود از حالات هیجانی خود و دیگران اشاره دارد (کریستال[3]، ۲۰۱۵). میزان توانمندی افراد در تمایز احساسات خود و توصیف آن‌ها برای دیگران متفاوت است. شاخص این تفاوت، نارسایی هیجانی شده است. ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان، نارسایی هیجانی نامیده می‌شود (تیلور و بگبی[4]، ۲۰۱۳: ۱۱۰). نارسایی هیجانی سازه‌ای است چندوجهی متشکل از دشواری در شناسایی احساسات و تمایز بین احساسات و تهییج بدنی مربوط به برانگیختگی هیجانی؛ دشواری در توصیف احساسات برای دیگران، قدرت تجسم محدود که برحسب فقر خیال‌پردازی‌ها مشخص می‌شود؛ سبک‌شناختی عینی (غیر تجسمی)، عمل‌گرا و واقعیت‌گرا یا تفکر عینی (بگبی و همکاران، ۲۰۰۹). 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 تمایز میان احساسات دچار پریشانی می‌شود. مشکل در توصیف احساسات هنگامی است که فرد نمی‌تواند آنچه را که به لحاظ هیجانی احساس کرده، بیان کند. جهت‌گیری تفکر بیرونی زمانی رخ می‌دهد که فرد تمایل به تفکر درباره امور به‌صورت بیرونی و در تضاد با جهت‌گیری تفکر درونی دارد (مارچسی[5] و همکاران، ۲۰۱۴: ۱۴۱).

افراد مبتلابه نارسایی هیجانی، تهییج های بدنی بهنجار را بزرگ می‌کنند، نشانه‌های بدنی برانگیختگی هیجانی را بد تفسیر می‌کنند، درماندگی هیجانی را از طریق شکایت‌های بدنی نشان می‌دهند، و در اقدامات درمانی نیز به دنبال درمان نشانه‌های جسمانی هستند (تیلور، بگبی، کوشنر، بنویت و اتکینسون[6]، ۲۰۱۴: ۱۲۵۹) .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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

نوروفیزیولوژیک آن یکپارچگی اندکی ایجاد می‌کنند. این ویژگی با هیجان نامنظم و نهایتاً در بعضی موارد با بیماری روانی و فیزیکی ارتباط دارد (خداپناهی، ۱۳۹۵). این بیماران نه‌تنها فاقد هیجانات هستند، بلکه هم‌زمان از واژه‌هایی چون اندوه عصبی و هول و هراس به‌وفور استفاده می‌نمایند، ولی قادر نیستند تا حالت‌هایی که نشان‌دهنده هیجاناتی چون غم، اندوه عصبانیت، ناآرامی و تشویش می‌باشند را از خود نشان دهند. آنان بیشتر به توصیف شرایط پیرامونی که هیجانات را در میان گرفته‌اند، می‌پردازند ولی ازآنجاکه ازمنابع درونی محدودی بهره می‌برند، لذا قادر نیستند حالت‌های هیجانی را که در چهره دیگران می‌بینند، توصیف نمایند یا تشخیص دهند. آنان تنها قادرند تا هیجانات لذت‌بخشی چون شادی و عشق را در مقادیر کم و ناچیز تجربه نمایند. کسانی که مبتلابه نارسایی هیجانی شدید هستند، بعضی‌اوقات قادر نیستند به‌طور گسترده احساس لذت نمایند. به‌عبارت‌دیگر، به‌کلی فاقد احساس لذت می‌باشند. این افراد چون قادر به فهم احساساتشان نیستند، بنابراین نمی‌توانند هیجانات دیگران را بخوانند. اغلب آنان افرادی فاقد همدلی هستند و نمی‌توانند باکسانی که دچار ناراحتی و مشکل می‌باشند، همدلی کرده و واکنش هیجانی مطلوبی نسبت به آنان از خود نشان دهند (مختار پور، سیادت و امیری، ۱۳۸۵: ۷۵). افرادی که نارسایی هیجانی شدیدی دارند، معمولاً نمی‌توانند از راهبردهای انطباقی و سازشی چون صحبت کردن با دیگران بهره ببرند و نمی‌توانند از منابع حمایت هیجانی در دسترس (از قبیل دوستان، اطرافیان و اعضای خانواده) استفاده نمایند. همچنین نمی‌توانند با دیگران روابط هیجانی مطلوب و نزدیکی داشته و دیگران را در احساسات خود شریک نمایند (لوکه، لیچسنرینگ، کروز و هرمس[1]، ۲۰۱۲). قمری (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین نارسایی هیجانی و فرسودگی تحصیلی رابطه وجود داشت و مؤلفه‌های نارسایی هیجانی توانستند فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. به‌طورکلی پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه نشان می‌دهند که افراد دارای مشکل هیجانی، فرسودگی و اضطراب بیشتری دارند (چهارراهی و حاجی‌آبادی، ۱۳۹۵؛ فتاحی، فتحی، تقی پور و هاشمی، ۱۳۹۵؛ بیلگری و پیامنش، ۱۳۹۵؛ حسنی، ۱۳۹۳ و دهقانیان، ۱۳۹۲).

بنا بر مطالبی که عنوان شد چنین برمی‌آید که فرسودگی تحصیلی موضوعی اساسی در تعلیم و تربیت فراگیران است که به‌وضوح در برخی از دانش آموزان و دانشجویان دیده می‌شود و آثار مخربی را در فرایندهای تحصیلی

1 . Leweke, Leichsenring, Kruse & Hermes

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

آن‌ها بر جای می‌گذارد، از سویی دیگر نقش بسیاری از عوامل تأثیرگذار بر آن چندان واضح نبوده مستلزم بررسی دقیق‌تر بوده تا روشنگر ابهامات موجود در این روابط باشند. 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 رشته است؛ به‌طوری‌که کنترل فرسودگی تحصیلی دانشجویان، به دلیل بهبود پیشرفت تحصیلی و انگیزش یادگیری آن‌ها ضروری است. ازاین‌رو پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی در فرسودگی تحصیلی دانشجویان انجام شد.

روش شناسی 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 ۹۶-۱۳۹۵ مشغول تحصیل بودند و تعداد آن‌ها ۴۵۰۰ نفر بود. نمونه‌ها از بین این جامعه آماری، بر اساس جدول کرجسی [1] و مورگان [2] ۳۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله ای انتخاب شدند. به‌منظور دستیابی به اهداف موردنظر و با در نظر گرفتن احتمال ریزش نمونه‌ها، ۳۷۰ پرسش‌نامه توسط پژوهشگران بر روی دانشجویان اجرا گردید و درنهایت ۳۵۵ پرسشنامه بعد از کنار گذاشتن پرسشنامه‌های مخدوش و ناقص، مورد تحلیل واقع شدند. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی، از گزارش فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، از ضریب همبستگی پیرسون و تجزیه‌وتحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS16 مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن [3]: پرسشنامه اضطراب امتحان توسط فریدمن در سال ۱۹۹۷ ساخته شد. پرسشنامه حاضر دارای ۲۳ گویه بود که در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شد. در این پرسشنامه درنهایت سه زیرمقیاس به دست می‌آید که عبارت‌اند از: تحقیر اجتماعی (۸ گویه)، خطای شناختی (۹ گویه) و تنیدگی (۶ گویه). در پژوهش باعزت و همکاران (۱۳۹۱) دامنه ضرایب آلفای کرونباخ در گستره ۰/۸۳ تا ۰/۹۰ برای عامل‌ها در تغییر بود. ساختار عاملی آزمون اضطراب فریدمن بر اساس

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

تحلیل عاملی اکتشافی و به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی با استفاده از چرخش واریماکس به دست آمد. نتایج آماری نشان داد همه سؤال‌ها، همبستگی مناسبی با کل آزمون دارند و نیازی به حذف یا تغییر سؤالی نیست. مقادیر آزمون KMO و بارتلت حاکی از آن بود که آزمون مناسب ماتریس همبستگی در تحلیل عاملی است. در تحلیل عاملی به‌عمل‌آمده، تمام ۲۳ ماده وارد تحلیل شدند و هیچ‌یک از ماده‌ها، همبستگی کمتر از ۰/۳۰ نداشتند. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ به‌دست آمد.

مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو (FTAS)[1]: مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو توسط بگبی، پارکر و تیلور در سال ۱۹۹۴ ساخته شد. این مقیاس یک آزمون ۲۰ ماده‌ای است و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. پایایی و روایی پرسشنامه حاضر در پژوهش‌های کچ[2] و همکاران (۲۰۱۵) و آل آبدینه[3] و همکاران (۲۰۱۷) مورد تأیید قرارگرفته است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۵ به‌دست آمد.

سیاهه فرسودگی تحصیلی مسلش[4] MBI(SS): سیاهه فرسودگی تحصیلی مسلش توسط شائوفلی[5] و همکاران در سال ۲۰۰۲ ساخته شد. سیاهه حاضر دارای ۱۵ گویه است که در یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از هرگز تا همیشه نمره‌گذاری می‌گردد. در این سیاهه در نهایت سه زیرمقیاس به دست می‌آید که عبارتند از: خستگی هیجانی یا تحصیلی (۵ گویه)، بدبینی (۴ گویه) و فقدان کارآیی یا ناکارآمدی (۶ گویه). ضریب روایی همزمان این سیاهه با پرسشنامه اشتیاق تحصیلی و مقیاس محقق ساخته موفقیت تحصیلی تأیید کنندهٔ روایی مطلوب این مقیاس بود (شائوفلی و همکاران، ۲۰۰۲). پایایی این سیاهه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲، ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. در پژوهش عزیزی ابرقویی (۱۳۸۹) نیز ضریب آلفای کرونباخ محاسبه‌شده برای کل سیاهه ۰/۸۵ و برای حیطه‌های خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی درسی به

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲، ۰/۶۶ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ محاسبه‌شده برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته‌ها

برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه (گام‌به‌گام) استفاده شد. متغیرهای پیش‌بین این مدل عبارت بودند از مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی و متغیر ملاک فرسودگی تحصیلی بود.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی پیرسون مؤلفه‌های اضطراب امتحان، نارسایی هیجانی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان (n= ۳۵۵)

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱- تحقیر اجتماعی	۱۶/۵۲	۵/۳۶	۱								
۲-خطای شناختی	۱۹/۶۲	۴/۲۸	*۰/۳۰	۱							
۳-تنیدگی	۱۲/۲۹	۳/۵۳	*۰/۴۲	*۰/۴۷	۱						
۴-دشواری در شناسایی احساسات	۱۷/۰۹	۵/۲۳	*۰/۴۰	*۰/۳۵	*۰/۴۰	۱					
۵-دشواری در توصیف احساسات	۱۳/۲۰	۳/۵۵	*۰/۳۸	*۰/۳۲	*۰/۳۰	*۰/۶۶	۱				
۶-تفکر عینی	۲۱/۱۳	۳/۵۹	۰/۰۱	*۰/۳۲	*۰/۱۸	*۰/۱۹	*۰/۲۲	۱			
۷-خستگی هیجانی	۱۵/۴۷	۵/۹۹	*۰/۲۸	*۰/۳۰	*۰/۳۱	*۰/۴۹	*۰/۳۳	۰/۰۴	۱		
۸-بدبینی	۱۱/۸۷	۵/۴۳	*۰/۲۸	*۰/۳۰	*۰/۳۱	*۰/۴۲	*۰/۳۱	*۰/۱۳	*۰/۷۵	۱	
۹-ناکارآمدی درسی	۲۱/۰۵	۶/۸۷	۰/۰۷	*۰/۴۵	*۰/۲۳	*۰/۱۹	*۰/۱۹	*۰/۳۳	*۰/۱۵	*۰/۲۳	۱

*P<(۰/۰۱)

در جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی پیرسون مؤلفه‌های اضطراب امتحان، نارسایی هیجانی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان (n= ۳۵۵) ارائه‌شده 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 نبود هم خطی و

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

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 پیش‌فرض‌ها رعایت شده‌اند.

جدول ۲. مقادیر آزمون دوربین واتسون، دامنه ضریب تحمل و عامل تورم واریانس برای بررسی استقلال باقیمانده‌ها و نبود هم خطی

متغیر پیش‌بین	دامنه ضریب تحمل	تورم واریانس	آماره دوربین واتسون
خطای شناختی	۰/۸۷	۱/۱۴	۱/۸۷
دشواری درشناسایی احساسات	۰/۸۷	۱/۱۴	

همان‌طور که از جدول ۲ مشاهده می‌شود مقدار عددی دوربین واتسون بیانگر استقلال باقیمانده‌ها برای متغیرهای موردبررسی است و شاخص‌های هم خطی ضرایب تحمل و تورم واریانس نشان داد که بین متغیرهای پیش‌بین هم خطی وجود نداشت و نتایج حاصل از مدل رگرسیون قابل‌اطمینان است.

جدول ۳. مشخصه‌های آماری مدل رگرسیون چندگانه (گام‌به‌گام) برای پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی

متغیر پیش‌بین	گام	R	R^2	df	F	B	Beta	t
خطای شناختی	اول	۰/۴۸	۰/۲۲	(۱,۳۵۳)	*۱۰۳/۸۱	۰/۹۳	۰/۳۵	*۷/۵۸
دشواری در شناسایی احساسات	دوم	۰/۵۸	۰/۳۳	(۲,۳۵۲)	*۸۷/۵۴	۱/۱۱	۰/۳۵	*۷/۴۳

*(P<۰/۰۵)

در جدول ۳ خلاصه مدل رگرسیون چندگانه نمرات فرسودگی تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی ارائه‌شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود تمامی مقادیر ضریب همبستگی و ضرایب رگرسیون برای مؤلفه خطای شناختی (گام اول) و دشواری در شناسایی احساسات (گام دوم) معنادار می‌باشند (P<۰/۰۵). مقدار ضریب تعدیل‌شده نشان می‌دهد که تقریباً بخش کم تا متوسطی از واریانس متغیر فرسودگی تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های خطای شناختی (۲۲درصد) و دشواری در شناسایی احساسات (۳۳ درصد) تبیین می‌شود. همچنین سایر مؤلفه‌ها به خاطر ناچیز بودن قدرت پیش‌بینی نتوانستند وارد مدل رگرسیون بشوند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

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 خطای شناختی و از بین مؤلفه‌های نارسایی هیجانی، مؤلفه دشواری در شناسایی احساسات توانستند فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. یافته‌های پژوهش حاضر به‌نوعی با پژوهش‌های نصیری زاده (۱۳۹۴)؛ غلامی، محمودی و صیادی (۱۳۹۴)؛ قمری (۱۳۹۵)؛ چایی (۲۰۱۵)؛ چهارراهی و حاجی‌آبادی (۱۳۹۵)؛ فتاحی و همکاران (۱۳۹۵)؛ بیگلری و پیامنش (۱۳۹۵)؛ حسنی (۱۳۹۳) و دهقانیان (۱۳۹۲) همسو می‌باشد. در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که اضطراب امتحان نوعی واکنش ناخوشایند 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، یعنی حالاتی که با خطر قریب‌الوقوع یا احساس ازهم‌پاشیدگی همراه‌اند، دانش‌آموز بی‌پناه و درمانده است و نمی‌تواند علتی برای این حالت عاطفی خود بیابد (آلن، ۲۰۰۱). این حالات اضطرابی تقریباً همواره با علائم جسمانی مانند رنگ‌پریدگی، مشکلات تنفسی، افزایش ضربان قلب، لرزش و جز آن همراه‌اند و موجب می‌شوند که فرد نتواند توانایی‌های بالقوه‌ی خود را به فعل درآورد (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱). همچنین ساراسون (۱۹۹۰) اضطراب امتحان را نوعی اشتغال خود می داند که با خود کم انگاری و تردید درباره‌ی توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، نداشتن تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت تحصیلی منجر می‌شود. نوجوانانی که احساس می‌کنند شناخت و تصویر مناسبی از خود دارند، کمتر به اضطراب امتحان دچار می‌شوند. علاوه بر این می‌توانند شیوه‌های معقولانه‌تری را برای حل دشواری‌ها و مسائل خود بیابند. همچنین اضطراب امتحان با عادت‌های مطالعه‌ای نامناسب و ناکافی و نقایص توجهی، اضطراب خصیصه‌ای، ترس اجتماعی و همچنین وجود سطح بالای اضطراب امتحان با خطاهای شناختی افزون‌تر، افکار منفی بیشتر و پایین بودن عزت‌نفس، همراه است که این علائم منفی ناشی از اضطراب امتحان در فراگیران به خصوص دانشجویان با حالت‌ها و نشانه های فرسودگی تحصیلی مانند خستگی ذهنی و هیجانی، فشارهای روانی مانند گرانباری نقش، محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله، بی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی نیز همراه خواهد بود که به تدریج و با گذشت زمان زمینه‌ی افت و فرسودگی تحصیلی دانشجویان دارای اضطراب امتحان را فراهم خواهد ساخت.

همان‌گونه که قبلاً اشاره گردید یافته دیگر پژوهش نشان داد که مؤلفه دشواری در شناسایی احساسات می‌تواند فرسودگی تحصیلی دانشجویان را پیش‌بینی کند، در تبیین نتیجه حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که مشکل در شناسایی احساسات زمانی رخ می‌دهد که فرد در تمایز میان احساسات دچار پریشانی می‌شود و افراد مبتلابه نارسایی هیجانی، تهییج های بدنی بهنجار را بزرگ می‌کنند، نشانه‌های بدنی برانگیختگی هیجانی را بد تفسیر می‌کنند، درماندگی هیجانی را از طریق شکایت‌های بدنی نشان می‌دهند و در اقدامات درمانی نیز به دنبال درمان نشانه‌های جسمانی هستند (تیلور و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین افرادی که با این صفت توصیف می‌شوند بین جنبه‌های شناختی و تجربی هیجان با جنبه‌های بیانی، رفتاری و نوروفیزیولوژیک آن یکپارچگی اندکی ایجاد می‌کنند. این افراد نه‌تنها فاقد هیجانات هستند، بلکه هم‌زمان از واژه‌هایی چون اندوه عصبی و هول و هراس به‌وفور استفاده می‌نمایند، ولی قادر نیستند تا حالت‌هایی که نشان‌دهنده هیجاناتی چون غم، اندوه عصبانیت، ناآرامی و تشویش می‌باشند را از خود نشان دهند. آنان بیشتر به توصیف شرایط پیرامونی که هیجانات را در میان گرفته‌اند، می‌پردازند ولی ازآنجاکه از منابع درونی محدودی بهره می‌برند، لذا قادر نیستند حالت‌های هیجانی را در چهره دیگران می‌بینند، توصیف نمایند یا تشخیص دهند. آنان تنها قادرند تا هیجانات لذت‌بخشی چون شادی و عشق را در مقادیر کم و ناچیز تجربه نمایند. دانشجویانی که مبتلابه نارسایی هیجانی شدید هستند، بعضی‌اوقات قادر نیستند به‌طور گسترده احساس لذت نمایند. به‌عبارت‌دیگر، به‌کلی فاقد احساس لذت می‌باشند. این افراد چون قادر به فهم احساساتشان نیستند، بنابراین نمی‌توانند هیجانات دیگران را بخوانند. اغلب آنان افرادی فاقد همدلی هستند و نمی‌توانند باکسانی که دچار ناراحتی و مشکل می‌باشند، همدلی کرده و واکنش هیجانی مطلوبی نسبت به آنان از خود نشان دهند (مختار پور، سیادت و امیری، ۱۳۸۵). دانشجویان دارای مشکلات هیجانی نیز با گذشت زمان علائم و نشانه های فرسودگی تحصیلی مانند احساس شایستگی و کارآمدی پایین، خستگی هیجانی بیش‌ازحد، احساس پایین کسب موفقیت در امور تحصیلی و ... را تجربه خواهند

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

کرد که تداوم این پیامدهای منفی حاصل از مشکلات هیجانی و فرسودگی تحصیلی ، زمینه را برای افت عملکرد تحصیلی آنان فراهم خواهد ساخت.

درمجموع نتایج پژوهش حاضر نشان داد اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی از عوامل مهمی هستند که می‌توانند در فرسودگی تحصیلی دانشجویان نقش داشته باشند و ازآنجاکه فرسودگی تحصیلی نقش مهمی در عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد می‌توان به اهمیت عواملی که با آن مرتبط هستند (مانند اضطراب امتحان و نارسایی هیجانی) پی برد. علی‌رغم نتایج مهمی که از پژوهش حاضر قابل استنباط است اما به علت محدودیت‌هایی که وجود داشت باید در تعمیم این نتایج جوانب احتیاط را رعایت نمود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به جامعه پژوهش حاضر اشاره کرد که شامل دانشجویان و محدود به دانشگاه شهید مدنی آذربایجان در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود، به همین خاطر نتایج حاضر ممکن است در سال‌های دیگر، گروه‌های سنی متفاوت، دانشجویان و دانش‌آموزان دیگر تغییر یابد.

همچنین بنا بر یافته‌های پژوهش حاضر، مبنی بر این که نارسایی هیجانی پیش بینی کننده ی فرسودگی تحصیلی بود پیشنهاد می شود مسئولان و برنامه ریزان دانشگاهی و آموزشی با آموزش تنظیم هیجانات، چگونگی کنترل عواطف منفی و نحوه افزایش عواطف مثبت، چگونگی مواجهه مناسب با استرس های تحصیلی از فرسودگی تحصیلی و خستگی هیجانی بیش از حد دانشجویان پیش گیری کنند. با توجه به یافته دیگر پژوهش مبنی بر رابطه اضطراب امتحان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان به متصدیان نظام آموزش عالی کشور، مدارس و رسانه‌های جمعی پیشنهاد می‌شود با برگزاری کلاس‌های آموزشی راهکارها و مهارت‌های مقابله با اضطراب امتحان را به دانشجویان، مسئولان و اساتید محترم آموزش دهند. ازآنجاکه روش پژوهشی حاضر از نوع همبستگی بوده و نمی‌توان استنباط علی از 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]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

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]

Baezzat, F, Sadat Sadegi, M, Izadifard, R & Robenzade, SH.(2012). Reliability and validity of test anxiety Friedman: The Persian version, *Journal of psychological studies, 8(1)*, 51-66. [In Persian]

Bagby, R. M., Quilty, L. C., Taylor, G. J., Grabe, H. J., Luminet, O., Verissimo, R., ... & Vanheule, S. (2009). Are there subtypes of alexithymia?. Personality and Individual Differences, 47(5), 413-418.

Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57-74.

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]

Bresó Esteve, E., Schaufeli, W. B., & Salanova Soria, M. (2011). Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance?: a quasi-experimental study. *Higher Education*, 61, 339-355.

Brown, P. C., May, R. W., Sanchez-Gonzalez, M. A., Koutnik, A. P., & Fincham, F. D. (2013, May). The relationship of school burnout, anxiety, and depressive symptoms with academic performance. In Poster session presented at the 25th Annual Convention of the Association for Psychological Science.

Chae, M. S. (2015). The mediating effects of test anxiety on the relationship between socially-prescribed perfectionism and academic burnout of female college students in a dental hygiene department. *Journal of Korean Academy of Oral Health*, 39(4), 295-302.

Chaharrahi, M, Hajiabadi, M.(2016). *The relationship between cognitive emotion regulation strategies with students' test anxiety*, Fourth National Conference on Sustainable Development in Psychology, Social and Cultural Studies, Tehran. [In Persian]

Dehganiyan, 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]

El Abiddine, F. Z., Dave, H., Aldhafri, S., El-Astal, S., Hemaid, F., & Parker, J. D. (2017). Cross-validation of the 20-item Toronto Alexithymia Scale: Results from an Arabic multicenter study. *Personality and Individual Differences*, 113, 219-222.

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]

Friedman, I. & Bendas-Jacob, O, (1997). Measuring precieved test anxiety in adolescents: A self report scale. *Educational and Psychological Measurement*, 57. 1035- 1046.

Gómez, H. P., Pérez, V. C., Parra, P. P., Ortiz, M. L., Matus, B. O., McColl, C. P., ... & Meyer, K. A. (2015). Academic achievement, engagement and burnout among first year medical students. *Revista médica de Chile*, 143(7), 930.

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]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

Gholami, M, Mahmoudi, M & Sayadi Shahraki, A.(2015). *The relationship between self-concept and academic burnout with test anxiety among female students*, an international conference on the new results of research in Psychology and Education, Tehran. [Persian]

Hasani, J.(2014). The role of cognitive emotion regulation strategies on students' test anxiety, *Journal of Cognitive Psychology*, *2(1)*, 10-22. [In Persian]

Koch, A. S., Kleiman, A., Wegener, I., Zur, B., Imbierowicz, K., Geiser, F., & Conrad, R. (2015). Factorial structure of the 20-item Toronto Alexithymia Scale in a large sample of somatoform patients. *Psychiatry research*, 225(3), 355-363.

Khodapanahi, M.(2016). *motivation and excitement*. Tehran: Samt publications. [In Persian]

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30(3), 607-610.

Krystal, H. (2015). Integration and self healing: Affect, trauma, alexithymia. Routledge.

Leweke, F., Leichsenring, F., Kruse, J., & Hermes, S. (2012). Is alexithymia associated with specific mental disorders. *Psychopathology*, 45(1), 22-28.

Marchesi, C., Giaracuni, G., Paraggio, C., Ossola, P., Tonna, M., & De Panfilis, C. (2014). Pre-morbid alexithymia in panic disorder: a cohort study. Psychiatry research, 215(1), 141-145.

Mokhtarpour, M, Siadat, A & Amiri, SH.(2006). Emotional intelligence and pathological disorders. *Journal of new psychotherapy*, *41 & 42*: 72-93. [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]

Salend, S. J. (2011). Addressing test anxiety. Teaching exceptional children, 44(2), 58-68.

Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1990). *Test anxiety*. In Handbook of social and evaluation anxiety (pp. 475-495). Springer US.

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481.

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.

Taylor, G. J., Bagby, R. M., Kushner, S. C., Benoit, D., & Atkinson, L. (2014). Alexithymia and adult attachment representations: Associations with the five-factor model of personality and perceived relationship adjustment. *Comprehensive psychiatry*, 55(5), 1258-1268.

Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2013). Psychoanalysis and empirical research the example of alexithymia. *Journal of the american psychoanalytic association*, 61(1), 99133.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]

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

Arash Shahbaziyan Khonig[1], Omid Hasani[2]

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.52547/erj.4.35.36]