

رابطه سبک های دلبستگی و خودنظم دهی تحصیلی با اضطراب امتحان

سمانه سادات طباطبایی

استادیار روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد بیرجند

عطیه رسانی

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد بیرجند

چکیده

هدف پژوهش حاضر رابطه سبک های دلبستگی و خودنظم دهی تحصیلی با اضطراب امتحان بود. جامعه آماری پژوهش حاضر دانش آموزان متوسطه دوم شهر بیرجند بودند که تعداد ۲۰۰ نفر از آنها به عنوان نمونه و به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش پرسشنامه سبک های دلبستگی کولینز و رید (۱۹۹۸)، پرسشنامه خودنظم دهی تحصیلی کانل و ریان (۱۹۸۷) و پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۵۸) بودند. نتایج نشان داد که بین سبک های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا با اضطراب امتحان رابطه وجود دارد و بین خودنظم دهی تحصیلی با اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

کلیدواژه ها: اضطراب امتحان، سبک های دلبستگی، خودنظم دهی تحصیلی، اضطراب امتحان

مقدمه

اضطراب حالتی است که تقریباً در همه انسان ها درطول زندگی شان به درجات مختلف بروز می کند ، به طوری که هر کس در زندگی خود حداقل یک بار این احساس را تجربه کرده است . (فایل و هاید^۱، ۲۰۱۲) وجوداندکی اضطراب درانسان هم طبیعی و هم لازم است ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل ساز خواهد بود، به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند (ریچاردسون و همکاران^۲، ۲۰۱۱). کودکان و نوجوانان در جریان رشد انواع مختلفی از اضطراب به ویژه اضطراب آموزشی را تجربه می کنند یکی از انواع این اضطراب ها، اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد (تریفونی و شاهینی^۳، ۲۰۱۱). اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده ی شایع و مهم آموزشی، رابطه ی نزدیکی با اضطراب عمومی دارد. اضطراب امتحان نیز معمولاً "با نزدیک شدن امتحانات در فرد نمایان می شود، با این حال دارای ویژگی های خاصی است که آن را از اضطراب عمومی جدا می سازد. چاپل و همکاران^۴ (۲۰۰۵) اضطراب امتحان را حالتی از اضطراب عمومی می دانند که شامل پاسخ های پدیدار شناختی ، فیزیولوژی و رفتاری مرتبط با ترس از شکست است و فرد آن را در موقعیت های ارزیابی تجربه می کند.

متغیرهای زیادی با اضطراب امتحان مرتبط است که یکی از آنها سبک های دلبستگی است. نظریه دلبستگی اولین بار به وسیله بالبی^۵ (۱۹۶۹؛ به نقل از سپاه منصور، شهابی زاده و خوشنویس، ۱۳۸۷) مطرح شد. به نظر می رسد افراد با وابستگی های رفتاری در جست و جوی ایمنی هستند و احساس آرامش را در آن می یابند. یکی از عواملی ایجادکننده ایمنی ساختار دلبستگی کودک به والدین است. طبق نظریه دلبستگی افراد تمایل دارند که با اشخاص خاص پیوند برقرار کنند (بالبی، ۱۹۷۷؛ به نقل از کیوان پور، پاکدامن و شهابی زاده، ۱۳۹۲). بالبی بیان کرد به منظور حفظ نزدیکی بین نوزادان و مراقبان تحت شرایط خطر و تهدید، یک نظام دلبستگی گسترش پیدا می کند که این الگو می تواند ایمن، ناایمن دوسوگرا و اجتنابی باشد (میکولینسر و فلورین^۶، ۲۰۰۱). پژوهش

¹ -File &Hyde

² - Richardson etal

³ - Trifoni &Shahini

⁴ - Chapell etal

⁵ - Bowlby

⁶ - Mikulincer, & Florin

ها نشان داده‌اند که بین سبک های دلبستگی ایمن و اضطراب امتحان رابطه منفی وجود دارد و همچنین بین سبک های دلبستگی نایمن و اضطراب امتحان رابطه مثبت وجود دارد. (ساندرز، تیگانی، فیلد و کاپلان^۱، ۲۰۰۰).

علاوه بر متغیرهای نامبرده خودنظم دهی تحصیلی^۲ نیز با اضطراب امتحان دانش آموزان مرتبط است. خودنظم دهی به عنوان منبع اقدامات هدفمند و قلب تحقیقات علمی توصیف شده است (زیگلر و اپدناکر^۳، ۲۰۱۸). خودنظم دهی افراد را قادر می سازد تا رفتار و اقدامات خود را کنترل و عملکرد خود را در صورت لزوم برای رسیدن به اهداف تعیین شده تنظیم کنند (زیگلر و اپدناکر، ۲۰۱۸). زیگلر و اپدناکر (۲۰۱۸) اذعان دارند که دانش آموزان خودنظم دهی می توانند با انتخاب یک استراتژی یادگیری مناسب، پیشرفت خود را ارزیابی کرده و در صورت لزوم رفتار خود را تعدیل کنند و یا براساس استراتژی، یادگیری خود را تغییر دهند. به عقیده زیمرمن و کیتسانتاس^۴ (۲۰۱۴) دانش آموزان دارای خودنظم دهی تحصیلی در فرآیند یادگیری، مشارکتی فعال دارند تا بتوانند به اهداف یادگیری خود دست یابند. شفیع سروستانی و عسکری (۱۳۹۸) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه خود نظم دهی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان کلاس ششم شهر شیراز پرداختند، یافته‌های پژوهش نشان داد که بین متغیر خود نظم دهی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان در مدرسه همبستگی معنی دار و مثبت داشت و از آن جا که در محیط مدرسه دانش آموزانی مشاهده می شوند که از نظر اضطراب امتحان به شدت تحت تأثیرات منفی هستند و این تأثیرات بر زندگی شخصی دانش آموزان نیز اثر منفی دارد. لذا این تحقیق به دنبال پاسخ گویی به این سؤال است که آیا بین سبک های دلبستگی و خودنظم دهی تحصیلی با اضطراب امتحان در دانش آموزان رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می باشد و محقق به دنبال بررسی رابطه بین متغیرهاست.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر دانش آموزان متوسطه دوم شهر بیرجند بودند که تعداد ۲۰۰ نفر از آنها به عنوان نمونه و به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شد.

ابزار پژوهش

۱- اضطراب امتحان

¹- Sanders, Tiffany, Field, & Kaplan

²-Academic self-regulation

³- Ziegler, & Opdenakker

⁴-Zimmerman, & Kitsantas

این مقیاس توسط ساراسون (۱۹۵۸) ساخته شده و در سال ۱۹۸۰ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. این مقیاس کاربرد و استفاده بسیار زیادی دارد زیرا از دقت و اعتبار خوبی برخوردار است و از طرفی اجراء و نمره گذاری آن راحت می باشد. این پرسشنامه دارای ۳۷ ماده است. یک پرسشنامه کوتاه محسوب می شود که آزمودنی باید به هر ماده به صورت درست و یا غلط پاسخ بگوید. دامنه نمرات بین ۰ تا ۳۷ است. اگر نمره به دست آمده ۱۲ یا کمتر از ۱۲ باشد، اضطراب امتحان فرد در دامنه پایین قرار می گیرد و نمره ۱۲ تا ۲۰ حاکی از حد متوسط اضطراب امتحان است و نمره بالاتر از ۲۰ به معنای اضطراب امتحان است. واگامن و کورمایر (۱۹۷۶) ضریب پایایی بازآزمایی را برای مقیاس اضطراب ۹۳/۰ به دست آورد.

۲- سبک های دلبستگی

مقیاس سبک دلبستگی بزرگسالان که با استفاده از مواد آزمون دلبستگی هازان و شیور ساخته شده و در مورد دانشجویان دانشگاه تهران هنجاریابی شده است، یک آزمون ۱۵ سئوالی است که سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را در مقیاس پنج درجه ای لیکرت (خیلی کم ۱، کم ۲، متوسط ۳، زیاد ۴ و خیلی زیاد ۵) می سنجند. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی ها در زیر مقیاس های آزمون به ترتیب ۵ و ۲۵ خواهد بود. ضرایب آلفای کرونباخ پرسش های زیر مقیاس های ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در مورد یک نمونه دانشجویی به تعداد ۱۴۸۰ نفر (شامل ۸۶۰ دختر و ۶۲۰ پسر) برای کل آزمودنی ها به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۴ و ۰/۸۵ (برای دانشجویان دختر ۰/۸۶، ۰/۸۳ و ۰/۸۴ و برای دانشجویان پسر ۰/۸۴، ۰/۸۵ و ۰/۸۶) محاسبه شد که نشانه‌ی همسانی درونی خوب مقیاس دلبستگی بزرگسال است. ضرایب همبستگی بین نمره های یک نمونه ۳۰۰ نفری از آزمودنی ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی محاسبه شد. این ضرایب در مورد سبک های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا برای کل آزمودنی ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۳ و ۰/۸۴ (برای دانشجویان دختر ۰/۸۶، ۰/۸۲ و ۰/۸۵ و برای دانشجویان پسر ۰/۸۸، ۰/۸۳ و ۰/۸۳) محاسبه شد که نشانه‌ی پایایی بازآزمایی رضایت بخش مقیاس می باشد. روایی محتوایی ۳ مقیاس دلبستگی بزرگسال با سنجش ضرایب همبستگی بین نمره های پانزده نفر از متخصصان روانشناسی مورد بررسی قرار گرفت. ضرایب توافق کندانال برای سبکهای دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۶۱ و ۰/۵۷ محاسبه شد.

۳- پرسشنامه خودنظم دهی تحصیلی

این پرسشنامه توسط کانل و ریان^۱ (۱۹۸۷) برای اندازه گیری میزان خودنظم دهی تهیه شد و حاوی ۳۲ ماده و چهار زیر مقیاس می باشد که شامل خودنظم دهی بیرونی (۹ سوال)، خودنظم دهی درونی (۹ سئوال)، تنظیم مشخص شده (۷ سئوال) و انگیزش

¹ - Kanel, & Reian

ذاتی (۷ سؤال) بودند. گستره پاسخ های هر گزینه روی پیوستار ۴ درجه ای قرار دارد. برای نمره گذاری هر یک از زیرمقیاسها به خیلی درست ۴ امتیاز، تقریباً درست ۳ امتیاز، نه خیلی درست ۲ امتیاز و اصلاً درست نیست ۱ امتیاز داده می شود. نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده خودنظم دهی تحصیلی است. دیویس و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیق خود ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس های خودنظم دهی بیرونی = ۰/۷۵، خودنظم دهی درونی = ۰/۸۵، خودنظم دهی شناختی = ۰/۸۸ و انگیزش درونی = ۰/۸۸ که این نتایج حاکی از پایایی پرسشنامه خودنظم دهی تحصیلی است. در تحقیق شفيعی سروستانی و عسکری (۱۳۹۸) ضریب پایایی مولفه های خودنظم دهی بیرونی = ۰/۷۹، خودنظم دهی درونی = ۰/۹۱، خودنظم دهی شناختی = ۰/۹۳ و انگیزش درونی = ۰/۸۶ بوده است.

یافته های پژوهش

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره های سبک های دلبستگی (ایمن، اجتنابی و دوسوگرا)، خودنظم دهی

تحصیلی و اضطراب امتحان در نمونه پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
دلبستگی ایمن	۲۱/۸۰	۴/۹۶	۱۲	۲۲
دلبستگی اجتنابی	۲۰/۴۷	۳/۸۰	۱۱	۲۰
سبک دوسوگرا	۲۳/۱۰	۴/۴۲	۱۳	۲۱
خودنظم دهی تحصیلی	۷۱/۴۹	۸/۷۷	۴۵	۸۲
اضطراب امتحان	۲۸/۲۰	۳/۸۶	۱۲	۳۷

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود میانگین و انحراف معیار نمره های دلبستگی ایمن $21/80 \pm 4/96$ ، دلبستگی اجتنابی $20/47 \pm 3/80$ ، دلبستگی دوسوگرا $23/10 \pm 4/42$ ، خودنظم دهی تحصیلی $71/49 \pm 8/77$ و اضطراب امتحان $28/20 \pm 3/86$ می باشد.

جدول ۲: ضرایب همبستگی بین سبک های دلبستگی (ایمن، اجتنابی و دوسوگرا)، خودنظم دهی تحصیلی با اضطراب امتحان

متغیر وابسته	اضطراب امتحان
--------------	---------------

P	R	متغیر مستقل
$p=0/01$	$-0/15^*$	دلبستگی ایمن
$p=0/02$	$0/13^*$	دلبستگی اجتنابی
$p=0/01$	$0/16^*$	سبک دوسوگرا
$p=0/001$	$-0/43^{**}$	خودنظم دهی تحصیلی

*معناداری در سطح 0/05

**معناداری در سطح 0/01

همانطور که نتایج جدول ۲ مشاهده می دهد بین مولفه دلبستگی ایمن با اضطراب امتحان رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($P \leq 0/01$). بنابراین فرضیه ۱ پژوهش تأیید می شود، بین مولفه سبک اجتنابی با اضطراب امتحان رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($P \leq 0/05$). بنابراین فرضیه ۲ پژوهش تأیید می شود، بین دلبستگی دوسوگرا با اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P \leq 0/05$). بنابراین فرضیه ۳ پژوهش تأیید می شود، بین خودنظم دهی تحصیلی و اضطراب امتحان رابطه منفی معناداری وجود دارد ($P \leq 0/01$). بنابراین فرضیه ۵ پژوهش تأیید می شود.

جدول ۳: خلاصه مدل رگرسیون گام به گام و آماره های تحلیل واریانس برای بررسی رابطه مولفه های سبک های دلبستگی، خودنظم دهی با اضطراب امتحان

متغیر	منابع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	R	R^2
خودنظم دهی تحصیلی	رگرسیون	۲۲۰/۱۲	۱	۲۲۰/۱۲	۶۵/۵۴	۰/۴۳	۰/۱۹
	خطا	۹۲۶/۹۱	۱۹۸	۳/۳۵			

				۲۷۷	۱۱۴۷/۰۳	کل	
۰/۳۴	۰/۵۸	۷۱/۴۷	۱۹۶/۱۵	۲	۳۹۲/۳۰	رگرسیون	ایمن
			۲/۷۴	۱۹۸	۷۵۴/۷۳	خطا	
				۲۷۷	۱۱۴۷/۰۳	کل	
۰/۳۹	۰/۶۳	۶۱/۱۹	۱۵۱/۸۸	۳	۴۵۵/۶۶	رگرسیون	اجتنابی
			۲/۵۳	۲۷۴	۶۹۱/۳۷	خطا	
				۲۴۷	۱۱۴۷/۰۳	کل	
۰/۴۱	۰/۶۴	۴۷/۸۸	۱۱۸/۲۴	۴	۴۷۲/۹۶	رگرسیون	دوسوگرا
			۲/۴۶	۲۷۳	۶۷۴/۰۶	خطا	
				۲۷۷	۱۱۴۷/۰۳	کل	

نتایج جدول فوق نشان می دهد که خودنظم دهی تحصیلی با ضریب تعیین ۰/۳۹، ایمن با ضریب تعیین ۰/۳۴، دلبستگی اجتنابی با ضریب تعیین ۰/۳۹ و دوسوگرا با ضریب بتای ۰/۴۱ به ترتیب پیش اضطراب امتحان بودند. و روی هم رفته این متغیرها ۰/۴۱ توانستند متغیر اضطراب امتحان را پیش بینی کنند.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه سبک های دلبستگی، خودنظم دهی تحصیلی با اضطراب امتحان بوده است. نتایج نشان داد بین سبک های دلبستگی با اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

در تبیین این یافته می توان گفت که بر طبق نظریه دلبستگی افزایش بقای انسان از جنبه های زیستی و اجتماعی نیازمند پیوندهای عاطفی بسیار قوی است. رفتارهای یاری دهنده برای محافظت بالاتر در دوره های تهدید و خطر است. سبک های دلبستگی به

طرحواره‌های زیستی^۱ و رفتاری اشاره دارد که چگونه روابط نزدیک با دیگران را تعیین می‌کنند (کارانتزاس، فینی، ویلکینسون^۲، ۲۰۱۰). در روانشناسی تحولی، پیوند بین نوزاد و مادر دلبستگی می‌نامند. دلبستگی از زمان نوزادی شروع شده و در طول زمان دارای ثبات است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سبک‌های دلبستگی به عنوان یک عامل تحولی در گرایش‌های شخصیتی و شکل گیری شخصیت یک تعیین کننده مهم است و در یکپارچه کردن مؤلفه‌های عاطفی، انگیزشی، شناختی و رفتاری بسیار مؤثر بوده است (کارلستون و اسروف^۳، ۱۹۹۵). افراد با سبک‌های دلبستگی متفاوت به مسائل مربوط به تحصیل و زندگی واکنش‌های متفاوت نشان می‌دهند. در دلبستگی ایمن کودکان پس از ورود مادرشان به اتاق بازی، خیلی زود مادر را به عنوان پایگاهی برای کاوش مورد استفاده قرار دادند. هنگامی که مادر اتاق را ترک کرد، بازی اکتشافی آنها کاهش یافت و گاهی آشکارا آشفته شدند. هنگامی که مادر برگشت نیز فعالانه از او استقبال کردند و یکی دو دقیقه نزدیک او باقی می‌ماندند. هنگامی که اینثورت مشاهدات اولیه خود را در مورد شیوه رفتار این کودکان در خانه‌هایشان بررسی کرد، دریافت مادران آنها به عنوان فردی حساس و پاسخ دهنده، به گریه‌ها و سایر علائم کودک درجه بندی شده بودند. هر زمان که این کودکان به آرامش مادرشان نیاز داشتند، آنها با محبت و عشق به نیازهای آنان رسیدگی کرده بودند. کودکان نیز در خانه خیلی کم گریه می‌کردند و برای کاوش محیط اطراف خود، مادر را به عنوان پایگاه مورد استفاده قرار می‌دادند. اینثورت و همکاران (۱۹۸۷) بر این باور بودند، این نوزادان الگویی سالم از رفتار دلبستگی را نشان می‌دهند. همواره پاسخ دهنده بودن مادر به این کودکان در آنها این اعتقاد را ایجاد کرده بود که مادر حامی آنهاست. حضور او در موقعیت ناآشنا به آنها جرات کشف فعالانه محیط اطراف را می‌دهد. ضمن آن پاسخ‌های آنان به جدایی و برگشت مادر در این محیط جدید نیز نشان دهنده نیاز آنها به نزدیکی مادرشان بود؛ نیازی که ارزش عظیمی از نظر بقا در طول تکامل انسان داشته است. این الگو ویژگی‌های ۶۵ تا ۷۰ درصد از کودکان یک ساله‌ای بود که در موقعیت ناآشنا در نمونه‌هایی از کودکان خردسالان آمریکایی، ارزیابی شدند (گلدنبرگ^۴، ۱۹۹۵؛ به نقل از عندلیب، ۱۳۹۰). به همین ترتیب این سبک زندگی کودک در وی شکل می‌گیرد و وی را به مرحله بزرگسالی و محیط مدرسه می‌کشاند که در محیط مدرسه در زمینه تحصیل و اضطراب امتحان بر نحوه مدیریت این اضطراب تاثیر می‌گذارد. افراد دارای سبک دلبستگی ایمن باور دارند که اضطراب تا حدی برای آنها خوب و مفید است و بیشتر از یک حد برای آنها مضر و مشکل ساز است. این افراد برای کاهش اضطراب امتحان تلاش می‌کنند قبل از شروع امتحان تکالیف مربوط به آن درس و امتحان را به نحو مطلوب مطالعه و آمادگی کامل و لازم را داشته باشند. در

¹ - biological schema

² - Karantzas, Feni, & Wilkinson

³ - Carlston, & Sroufe

⁴ - Goldenberg

دلبستگی اجتنابی نوزادان در موقعیت‌های نا آشنا، کاملاً مستقل به نظر می‌رسیدند. آنها به محض ورود به اتاق به سمت اسباب بازی‌ها می‌رفتند. اگر چه به کاوش محیط می‌پرداختند، اما مادر را به عنوان پایگاهی امن به این معنا که به تناوب از حضور مطمئن شوند مورد استفاده قرار نمی‌دادند؛ بلکه خیلی راحت، مادر را فراموش می‌کردند. این الگوی اجتنابی در تقریباً ۲۰ درصد نمونه‌ها دیده شده است (ون ایزندرون و ساگی^۱، ۱۹۹۹؛ به نقل از نظری چگنی، ۱۳۹۱). اینثورت و همکاران (۱۹۸۷) مشاهده کردند که این مادران در خانه به عنوان افرادی نسبتاً بی‌توجه، مداخله‌کننده و طردکننده بودند و کودکان آن‌ها اغلب ناایمن به نظر می‌رسیدند. اگر چه برخی از این کودکان در منزل بسیار مستقل بودند، بسیار نیز نگران حضور مادر بودند و هنگامی که وی اتاق را ترک می‌کرد، به شدت گریه می‌کردند. وقتی این کودکان به محیط‌های نا آشنا وارد می‌شدند، بر این گمان بودند که نمی‌توانند بر حمایت مادر تکیه کنند و بنابراین به شیوه‌ای دفاعی واکنش نشان می‌دادند. آن‌ها برای دفاع از خود موضعی بی تفاوت و متکی به خود اتخاذ کردند. به این علت در گذشته از طرد شدن‌های بسیار رنج برده بودند، سعی کردند نیاز خود را به مادر مهار کنند تا از ناامیدی‌های بیشتر اجتناب کرده باشند و هنگامی که مادر پس از دوره ای جدایی باز می‌گشت از نگاه کردن به او اجتناب می‌کردند. بالبی تصور می‌کرد که این رفتار دفاعی ممکن است به یک بخش تثبیت شده و فراگیر شخصیت تبدیل شود. کودک بزرگسالی می‌شود که بیش از حد متکی به خود و غیر وابسته است؛ شخصی که هرگز از بدگمانی خویش دست بر نمی‌دارد و به دیگران آنقدر اعتماد نمی‌کند که بتواند روابط صمیمانه برقرار کند. و کودک به مرور رشد می‌یابد تا در زندگی شخصی و تحصیلی این اجتناب را بیشتر کند و این کودکان از کارهایی که باعث کاهش میزان اضطراب امتحان باشد اجتناب کرده و تلاشی برای حل آن نخواهند کرد. از طرفی در دلبستگی دوسوگرا در موقعیت نا آشنا این نوزادان چنان نگران حضور مادر بودند و به او چسبیده بودند که اصلاً به کاوش در محیط اطراف خود نمی‌پرداختند. هنگامی که مادر اتاق را ترک می‌کرد بسیار آشفته می‌شدند و هنگام برگشت مادر آشکارا رفتاری دوسویه با او در پیش می‌گرفتند، لحظاتی به او نزدیک می‌شدند و لحظاتی بعد او را با خشم از خود می‌رانند. در خانه مادران معمولاً به نوزادان خود به شیوه‌ای متناقض رفتار می‌کردند. در برخی موقعیت‌ها صمیمی و پاسخ دهنده بودند و در برخی موقعیت‌های دیگر رفتار مغایر با آن را داشتند. این تناقض ظاهراً کودکان را از حضور مادرشان، هنگامی که به او نیاز پیدا می‌کردند، نا مطمئن می‌ساخت. در نتیجه معمولاً آنها می‌خواستند مادرانشان را نزدیک خود نگه دارند، تمایلی که در موقعیت نا آشنا بسیار شدت می‌یافت. این نوزادان هنگامی که مادر اتاق بازی را ترک می‌کرد بسیار ناراحت می‌شدند و هنگام بازگشت مادر، تلاش می‌کردند به سرعت، دوباره به او نزدیک شوند، گر چه خشم خود را نیز به او بروز می‌دادند. این الگو معمولاً ویژگی ۱۰ تا ۱۵ درصد کودکان یک ساله در گروه نمونه بود. در نتیجه والدینی که با حساسیت و بی‌درنگ، به علائم نوزادشان پاسخ می‌دهند، کودکانی را

¹ - Van Ijzendoorn, & Sagi

تربیت می کنند که در یک سالگی با ایمنی دلبسته شده اند. در خانه، این نوزادان کمتر از بقیه گریه می کردند و مستقل هستند. به نظر می رسد آن ها این احساس را خود به وجود آورده اند، که همواره توجه والدینشان را در هنگام ضرورت به دست می آورند، و از این رو می توانند با آرامش به کاوش جهان بپردازند. البته این نوزادان نیز حضور والدین خود را کنترل می کنند (به نقل از نعمی، ۱۳۹۰). در این گونه موقعیت ها دانش آموزان در محیط کلاس بر سر دوراهی اضطراب امتحان گیر می کنند و نه می توانند آن را قبول داشته باشند و در موقعی آن را نیز انکار می کنند و این مشکل اصلی برای آنهاست.

نتایج نشان داد که بین خودنظم دهی تحصیلی با اضطراب امتحان رابطه دارد. خودنظم دهی تحصیلی به معنای میزان فعالیت های فراشناختی، انگیزشی و رفتاری در فرایند یادگیری است و به توانایی فرد در کنترل مهارت های زندگی و انجام امور اشاره دارد. کسانی که خودنظم بخشی دارند جزو آن دسته از افرادی هستند که به صورت خودجوش رفتارهای شان را به سمت رسیدن به هدفشان هدایت می کنند و در شرایطی که به هدفشان دست نیابند روی بازخوردهای رفتاری، انگیزشی، شناختی و عاطفی خود متمرکز می شوند و نهایتاً می توانند مجدداً خودشان را در مسیر هدفشان قرار دهند (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۸). این افراد همیشه از مسیرهایی حرکت می کنند که به راحتی بتوانند کارهای خود را انجام دهند. خودنظم دهی بیرونی یکی از این انواع خودنظم دهی است و به این اشاره دارد که فرد براساس وقایع بیرونی دست به انجام عملی می زند یا از انجام یک رفتار خودداری می کند. در این نوع خودنظم دهی دانش آموز توانایی خود را در نظر نمیگرد و براساس موقعیت و محیط خودش یک کار را انجام می دهد و دانش آموزان زمانی می توانند موفق شوند که خودشان امورشان را به دست بگیرند و بهترین راه حل را انتخاب نمایند و با توجه به اینکه دانش آموز خود نمی تواند امورش را کنترل کند از نظر اضطراب امتحان نمره بالایی می گیرد. علاوه بر این خودنظم دهی تحصیلی به عنوان یکی از مهارت های فراشناختی به دانش آموزان کمک می کند تا فعالیت های خود را کنترل و هدایت کنند و دانش آموزانی که از این مهارت برخوردارند در برخورد با مسائل، مستقل، خودآموز و توانمند در استفاده از انواع استراتژی های یادگیری هستند اضطراب امتحان کمتری در مدرسه از خود نشان می دهند. لذا به منظور کاهش میزان اضطراب امتحان دانش آموزان می توان مهارت خودنظم دهی تحصیلی که یکی از مهارت های فراشناختی می باشد را در آنان افزایش داد (مرادی و همکاران، ۱۳۹۹). این افراد از نظر میزان اضطراب امتحان نمره کمتری می گیرند.

منابع

سپاه منصور، مژگان؛ شهابی زاده، فاطمه و خوشنویس، الهه (۱۳۸۷). ادراک دلبستگی کودکی، دلبستگی بزرگسال و دلبستگی به خدا. *روانشناسی*

تحولی، دوره ۴، شماره ۱۵، ص ۲۵۳-۲۶۵.

شفیعی سروسستانی، مریم و عسکری، صفورا (۱۳۹۸). بررسی رابطه خود نظم دهی تحصیلی و اشتیاق در مدرسه دانش آموزان کلاس ششم شهر شیراز. فصلنامه آموزش پژوهی، ۵ (۱۹)، ۴۷-۵۹.

عالی پور بیرگانی، سیروس (۱۳۹۱). رابطه شیوه های فرزندپروری والدین و سازگاری دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. دست آوردهای روانشناختی، ۱۹ (۲)، ۲۱۳-۲۳۲.

علی مهدی، منور؛ کاظمی، آمنه؛ فهیمی، صمد و مجتبابی، مینا (۱۳۹۲). پیش بینی سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی دانش آموزان بر اساس مدل زیستی شخصیت گری. فصلنامه علمی پژوهشی دانشکده پزشکی تهران، ۲۳ (۴)، ۲۴۰-۲۴۴.

فروهوش، معصومه و احمدی، مهرناز (۱۳۹۲). رابطه سبک های تفکر و راهبردهای یادگیری با انگیزش پیشرفت. روانشناسی تحولی، دوره ۹، شماره ۳۵، ۲۹۷-۳۰۶.

فوادیان، سعیده (۱۳۹۷). رابطه سبکهای فرزند پروری و ابعاد کمال گرایی والدین با انگیزش تحصیلی فرزندان آنها. فصلنامه علمی پژوهشی پژوهشنامه تربیتی، ۱۳ (۵۴)، ۱۰۱-۱۱۸.

فوادیان، سعیده (۱۳۹۷). رابطه سبکهای فرزند پروری و ابعاد کمال گرایی والدین با انگیزش تحصیلی فرزندان آنها. فصلنامه علمی پژوهشی پژوهشنامه تربیتی، ۱۳ (۵۴)، ۱۰۱-۱۱۸.

File, S. E. Hyde, J. R. G. (2012). can social interaction be used to measure anxiety? . British journal of pharmacology, 62(1), 19-240

Hewitt, P. L. & Flett, G. L, (1991). Dimensions of Perfectionism In unipolar Depression, Journal of Abnormal Psychology, 100, 98- 101.

Mikulincer, M., &Florin, V. (2001). Attachment style and affect regulation: implications for coping with stress and mental health. In Fletcher G. J. O. & Clark, M. S. (Eds).Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes (pp537-557).oxford: Blackwell.

Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36, 499-507.

Moustakas, C. (1997). Relationship play therapy. Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc.

Rice, K.G., & Dellow, J. P. (2002). Perfectionism and selfdevelopment: Implication for college's adjustment. Journal of Counseling Development. 82 (2), 188-197.

Richardson, J. W, Nguyen, T . H., kung, H. F. Gardier, A. M t Dranovsky A.8, Leonardo, E. D. (2011) serotonin – IA auto receptors are necessary and sufficient for The normal formation of circuits underlying innate anxiety . The Journal of Neuroscience, 31, (16), 6008-6018.

- Risser, S., & Eckert, K. (2016). Investigating the relationships between antisocial behaviors, psychopathic traits and moral disengagement. *International Journal of Law and Psychiatry*. 45, pp. 70-74.
- Rokech, G. (1998). Comparison of self-esteem and self-concept of boys athlete, secondary school in Ahwaz and its relation academic achievement, scientific journal. no 18 10-19.
- Sanders, C. E., Tiffany, M., Field, M. D., & Kaplan, M. (2000). The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237-242.
- Sanders, C. E., Tiffany, M., Field, M. D., & Kaplan, M. (2000). The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237-242.
- Sedikides, C, Rudich, E. A, Gregg, A. P, Kumashiro, M, Rusbult, C. (2004). Are normal narcissists psychologically healthy? Self-esteem matters. *J Pers Soc Psychol*; 87(3):400-16.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical Perfectionism: cognitive behavior analysis. *Journal Behavior Research and Therapy*. 40, 773-791.
- Trifoni, A, shahini, M. (2011) How Does Exam Anxiety A ffect The performance of university students? *Mediterranean Journal of social sciences*, 2 (2) , 93-101 .
- Ziegler, N., & Opdenakker, M. C. (2018). The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*, 64, 71-82.
- Zimmerman, B. J. & Kitsantas, A. (2014). Comparing students self- displace and self-regulation measures and their prediction of academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 39, 145-155.

The relationship between attachment styles, perfectionism and academic self-regulation with exam anxiety

Abstract

The purpose of the present study was the relationship between attachment styles, perfectionism and academic self-regulation with exam anxiety. The statistical population of the present study was the second high school students of Najaf Abad, 200 of whom were selected as a sample using a multi-stage cluster sampling method. The tools used in this research were Collins and Reed's (1998) attachment style questionnaire, Hewitt and Felt's perfectionism questionnaire (1991), Connell and Ryan's academic self-regulation questionnaire (1987) and Sarason's test anxiety questionnaire (1958). The results showed that there is a relationship between secure, avoidant and ambivalent attachment styles with exam anxiety, there is a relationship between perfectionism and exam anxiety and between academic self-regulation and exam anxiety.

Keywords: exam anxiety, attachment styles, perfectionism, academic self-regulation, exam anxiety