

## بررسی رابطه خودکنترلی با خودکارآمدی تحصیلی، پرخاشگری و اضطراب در دانش آموزان دوره متوسطه اول شهر بروجن

طاہری سمیه

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد بروجن، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجن، ایران.

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه خودکنترلی والدین با خودکارآمدی تحصیلی، پرخاشگری و اضطراب در دانش آموزان دوره متوسطه اول شهر بروجن بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر بروجن در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود، که تعداد آن ۸۶۸ نفر می‌باشد. که از این میان بر اساس جدول کوکران تعداد ۳۸۴ نفر محاسبه و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه خودکنترلی گراسمیک و همکاران (۱۹۸۳)، پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی مورگان و جینک (۱۹۹۹) و مقیاس پرخاشگری و اضطراب اسپیلبرگر (۱۹۸۳) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره تحلیل شد. نتایج نشان داد که رابطه‌ی معناداری بین خودکنترلی و خودکارآمدی تحصیلی در بین دانش آموزان شهرستان بروجن وجود دارد. همچنین بین خودکنترلی با پرخاشگری و اضطراب در بین دانش آموزان شهرستان بروجن رابطه‌ی معناداری وجود دارد. یعنی دانش آموزانی که خودکنترلی بالایی داشتند پرخاشگری و اضطراب پایین و دانش آموزانی که خودکنترلی و خودکارآمدی تحصیلی پایینی داشتند دارای پرخاشگری و اضطراب بالایی بودند.

**واژگان کلیدی:** خودکنترلی، خودکارآمدی، پرخاشگری و اضطراب

**مقدمه**

خودکنترلی یک جزء حیاتی برای برخورداری از رفاه اجتماعی کودکان به حساب می‌آید که فرصت تصمیم‌گیری‌های درست و کنترل احساسات، سرخوردگی‌ها و واکنش‌های خود را فراهم می‌کند. یکی از عوامل مربوط با پرخاشگری و اضطراب دانش‌آموزان خودکنترلی می‌باشد. خودکنترلی بیانگر قسمتی از رابطه چالش‌برانگیز بین بروز و سرکوب احساس با علائم منفی جسمانی و روانی می‌باشد. خودکنترلی به عنوان ظرفیت تغییر دادن پاسخ‌ها به منظور قرار دادن آنها در ارزش‌ها، هنجارها و اهداف درازمدت است (دهقان منشادی و همکاران، ۱۴۰۰)، و یک جزء حیاتی برای برخورداری از رفاه اجتماعی در دانش‌آموزان به حساب می‌آید که فرصت تصمیم‌گیری‌های درست و کنترل احساسات را فراهم می‌کند (حافظی، ۲۰۲۱)، همچنین خودکنترلی به معنای توانایی تسلط و توانایی اجتناب یا از بین بردن افکار، رفتارها و هیجانات ناخواسته است و به فرایندی برمی‌گردد که افراد با افکار، رفتارها و هیجانات خود به روشی مناسب سازگار می‌شوند تا با اهداف خود هم‌تراز شوند (دهقان منشادی و همکاران، ۱۴۰۰). یک دانش‌آموز با خودکنترلی بالا زمانی را صرف فکر کردن به انتخاب‌ها و نتایج احتمالی می‌کند و سپس بهترین گزینه را انتخاب می‌نماید (سلطانی-زاده و همکاران، ۱۴۰۰)، همچنین یک دانش‌آموز با خودکنترلی ضعیف با مسائل هیجانی و غیرخردمندانه برخورد می‌کند (ساداتی و همکاران، ۱۴۰۰).

خودکارآمدی تحصیلی<sup>۱</sup> از دیگر عوامل مرتبط با اضطراب و پرخاشگری در بین جوانان است. خودکارآمدی تحصیلی با احساس توانایی دانش‌آموزان در مدیریت فعالیت‌های یادگیری، تسلط بر موضوعات درسی و برآورده کردن انتظارات تحصیلی مرتبط است. همچنین خودکارآمدی تحصیلی به منزله اطمینان دانش‌آموزان از توانایی در انجام موفقیت‌آمیز رفتارهای خودنظم‌دهی تحصیلی می‌باشد (ساداتی و همکاران، ۱۴۰۰) و به عنوان یک متغیر انگیزشی فعالساز، هدایت‌بخش و برانگیزاننده رفتار به سوی هدف تعریف شده است (مکگون و همکاران، ۲۰۱۴). دانش‌آموزانی که خودکارآمدی بالایی دارند به این اعتقاد رسیده‌اند که کارها را می‌توان به خوبی و درست انجام داد، لذا از کار و فعالیت اجتناب نمی‌کنند، تلاش خود را افزایش می‌دهند و افکار و احساسات خود را بهتر به کار می‌گیرند، اما دانش‌آموزان با خودکارآمدی پایین هنگام رویارویی با مسائل به توانایی‌هایشان شک دارند و احساس بی‌فایده‌گی می‌کنند. با اینکه خودکارآمدی جزئی از خودپنداره فرد می‌باشد که به باورهای فرد در رابطه با توانایی‌ها برای رسیدن به اهداف در یک زمینه تحصیلی مشخص می‌باشد (آلتونوسی و همکاران، ۲۰۱۰). پیشینه پژوهش‌ها نشان داده است که بین خودکنترلی و خودکارآمدی تحصیلی با پرخاشگری و اضطراب رابطه وجود دارد، به طوری که خودکنترلی و خودکارآمدی تحصیلی می‌تواند میزان پرخاشگری و اضطراب را پیش‌بینی کند (شاهی و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که خودکنترلی و خودکارآمدی تحصیلی با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت معنادار دارد (محمدی و امینی، ۲۰۲۰) براساس آنچه که بیان گردید پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال است که آیا بین خودکنترلی با خودکارآمدی تحصیلی، پرخاشگری و اضطراب دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهرستان بروجن رابطه معنادار وجود دارد؟

**روش پژوهش**

پژوهش حاضر از نظر روش توصیفی، از نوع همبستگی و از نظر هدف کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهر بروجن در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود، که تعداد آن ۸۶۸ نفر می‌باشد. که از این میان بر اساس جدول کوکران تعداد ۳۸۴ نفر به عنوان نمونه آماری محاسبه و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از: الف- پرسشنامه گراسمیک و همکاران (۱۹۹۳): این پرسشنامه دارای ۲۴ گویه از نوع ۷ سطحی لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، تا حدودی موافقم، نظری ندارم، مخالفم، تا حدودی مخالفم، کاملاً مخالفم) می‌باشد. حداکثر نمره (۱۶۸) در این مقیاس به معنای خودکنترلی بالا و حداقل نمره (۲۴) به معنای خودکنترلی پایین است.

1. academic self-efficacy

اسپنسر (۲۰۰۵) ضریب همسانی درونی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش نموده است. اللهوردی و همکاران (۱۳۸۴) در پژوهشی بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران ضریب آلفای این پرسشنامه را ۰/۸۰ گزارش نموده‌اند.

ب) پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی مورگان و جینک: این پرسشنامه توسط مورگان و جینک (۱۹۹۹) طراحی و استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۳۰ گویه است. به منظور سنجش گویه‌های این مقیاس با استفاده از طیف لیکرت به صورت پاسخ‌های چهار گزینه‌ای می‌باشند. روایی این مقیاس به روش تحلیل عاملی انجام شده و از روایی مناسبی برخوردار است. ساداتی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خود روایی آن را ۰/۹۶ و میزان پایایی آن را بالاتر از ۰/۷ گزارش دادند.

ج) پرسشنامه پرخاشگری و اضطراب اسپیلبرگر (۱۹۸۳): مقیاس پرخاشگری و اضطراب اسپیلبرگر ابزاری خودگزارشی است که اسپیلبرگر در سال (۱۹۸۳) ساخته است. این پرسشنامه شامل ۲۰ گویه است که واکنش قبل، حین و بعد از امتحان را توصیف می‌کند. این مقیاس دو بخش دارد: بخش نگرانی یا شناختی با ۹ گویه و بخش هیجانی یا جسمانی با ۱۱ گویه. آزمودنی‌ها بر اساس طیف ۴ گزینه‌ای لیکرت از دامنه هرگز تا اغلب به آن پاسخ می‌دهند. این گزینه‌ها به ترتیب از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شوند. نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده اضطراب بالا است. سازنده مقیاس، اضطراب پایایی بخش نگرانی، بخش هیجانی و کل مقیاس را به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۹۰، ۰/۹۴ گزارش کرده است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در نمونه‌های دختر و پسر ۰/۹۲ و ضریب پایایی آن ۰/۸۰ گزارش شده است. در پژوهش خانیپور و همکاران (۱۳۹۰) ضریب همسانی آین آزمون به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۶۶ به دست آمد.

### یافته‌ها و نتایج پژوهش

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شده است.

### آزمون نرمال بودن داده‌ها

قبل از آزمون فرضیه‌ها، جهت مشخص ساختن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شد. برای این آزمون دو فرضیه طرح می‌شود: فرضیه صفر مبنی بر نرمال بودن داده‌ها و فرضیه یک مبنی بر غیر نرمال بودن داده‌ها. در صورتی که sig یا سطح معناداری این آزمون کمتر از سطح خطای ۰/۰۵ باشد داده‌ها از نوع غیر نرمال بوده اما اگر سطح معنا داری بالاتر از سطح اطمینان ۰/۰۵ باشد داده‌ها از نوع نرمال می‌باشد. جدول شماره ۱ نتایج این آزمون را نشان می‌دهد. با نگاه به ستون سطح معنی‌داری (Sig) می‌توان نتیجه گرفت که این مقدار بیشتر از سطح معنی‌داری ۰،۰۵ است؛ لذا فرض صفر مبنی بر نرمال بودن داده‌ها تایید می‌شود.

جدول شماره ۱: آزمون نرمال بودن داده‌ها

آزمون K-S			
سطح معنی‌داری	درجه آزادی	آماره	
۰،۸۴۰		۰،۱۰۲	خودکنترلی
۰،۸۳۳		۰،۱۲۳	خودکارآمدی تحصیلی
۰،۷۱۵		۰،۱۳۴	پرخاشگری و اضطراب

جدول شماره ۲: میانگین رتبه ای و انحراف معیار رابطه خودکنترلی با خودکارآمدی تحصیلی، پرخاشگری و اضطراب

مؤلفه‌های اثرگذار	میانگین (M)	انحراف معیار (SD)
خودکنترلی	۴/۴۷	۰/۹۰
خودکارآمدی تحصیلی	۴/۲۳	۰/۶۵
پرخاشگری و اضطراب	۴/۱۵	۰/۷۲

نتایج جدول بالا نشان می‌دهد که میانگین تمامی ابعاد بالاتر از ۳/۵ به دست آمده است. این بدان معنی است که پاسخگویان با تمامی ابعاد استخراج شده در رابطه با نقش خودکنترلی با خودکارآمدی تحصیلی، پرخاشگری و اضطراب دانش آموزان پسر مقطع اول متوسطه شهر بروجن موافق بودند.

بین خودکنترلی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول شماره ۳: نتایج خروجی مدل در خصوص رابطه خودکنترلی با خودکارآمدی تحصیلی

نتیجه	t-value	ضریب مسیر (β)	متغیر	
			متغیر ملاک	متغیر پیش بین
تایید	۵/۱۴	۰/۳۱	خودکارآمدی تحصیلی	خودکنترلی

\*ملاک تایید عامل‌ها بالاتر بودن t-Statistic از (۱±/۹۶) می‌باشد.

مطابق با جدول شماره ۳ می‌توان گفت که ضریب مسیر بین خودکنترلی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان برابر با ۰/۳۱ می‌باشد. همچنین مقدار آماری t (ضریب معناداری) برای این دو متغیر برابر با ۵/۱۴ می‌باشد و چون این مقادیر بیشتر از  $\pm 1/96$  است لذا فرضیه اول تحقیق تایید می‌شود. به عبارتی بین خودکنترلی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

بین خودکنترلی با پرخاشگری و اضطراب دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول شماره ۴: نتایج خروجی مدل در خصوص رابطه خودکنترلی با پرخاشگری و اضطراب

نتیجه	t-value	ضریب مسیر (β)	متغیر	
			متغیر ملاک	متغیر پیش بین
تایید	۴/۹۲۸	۰/۳۰۵	پرخاشگری و اضطراب	خودکنترلی

\*ملاک تایید عامل‌ها بالاتر بودن t-Statistic از (۱±/۹۶) می‌باشد.

مطابق با جدول شماره ۴ می‌توان گفت که ضریب مسیر بین خودکنترلی با پرخاشگری و اضطراب دانش آموزان برابر با ۰/۴۸ می‌باشد همچنین مقدار آماری t (ضریب معناداری) برای این دو متغیر برابر با ۰/۶۷۷ می‌باشد و چون این مقادیر کمتر از  $\pm 1/96$  است لذا فرضیه دوم تحقیق تایید می‌شود. به عبارتی بین خودکنترلی با پرخاشگری و اضطراب دانش آموزان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

آزمون رگرسیون

جدول شماره ۵: رگرسیون خودکنترلی بر خودکارآمدی تحصیلی، پرخاشگری و اضطراب دانش آموزان

دوربین واتسون	ضریب تعیین	سطح معنی داری	مقدار t	ضرایب استاندارد		مقدار ثابت
				ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	
				خطای معیار	B	
۱,۷۵۴	%۶۷۱	%۰۰۳	۲,۸۵۹	%۴۷۳	۱,۳۵۲	مقدار ثابت
		%۰۰۰	۴,۵۷۲	%۳۰۰	%۵۰۲	خودکنترلی
		%۰۰۲	۲,۴۱۳	%۲۰۰	%۰۵۵	خودکارآمدی تحصیلی
		%۰۰۰	۷,۲۲۷	%۵۰۹	%۰۳۳	پرخاشگری و اضطراب

در جدول شماره ۵ نتایج آزمون رگرسیون به روش جامع (Enter) آورده شده است. از نتایج جدول پیداست که متغیر میزان خودکنترلی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان تأثیر مثبت و معنی داری ( $P < 0.05$ ) دارد. همچنین میزان خودکنترلی بر پرخاشگری و اضطراب دانش آموزان تأثیر مثبت و معنی داری ( $P < 0.05$ ) دارد. مقدار دوربین واتسون نیز برابر با ۱,۷۵۴ می‌باشد که از آنجا که در بازه ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد نشان می‌دهد خطاها از هم مستقل می‌باشند و می‌توان از رگرسیون استفاده کرد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که متغیر خودکنترلی با خودکارآمدی تحصیلی، پرخاشگری و اضطراب در بین دانش‌آموزان پسر مقطع اول متوسطه شهر بروجن رابطه معناداری دارد. که این نتایج با پژوهش ناصری ایچه برون و همکاران (۱۴۰۲)؛ قلی‌پور و همکاران (۱۴۰۰)؛ حسینیایی و همکاران (۱۳۹۹) همخوانی دارد.

ناصری ایچه برون و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهش خود نشان دادند که دانش‌آموزانی که خودکنترلی و خودکارآمدی تحصیلی بالایی داشتند اضطراب امتحان پایین و دانش‌آموزانی که خودکنترلی و خودکارآمدی تحصیلی پایینی داشتند دارای اضطراب امتحان بالایی بودند. حسینیایی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود با عنوان رابطه بین خودکنترلی و ادراک شایستگی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان با تحلیل رگرسیون همزمان نشان دادند متغیرهای خودکنترلی در مجموع ۹ درصد از تغییرات اضطراب امتحان را پیش‌بینی می‌کند. راستی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان دادند در دانش‌آموزان دارای اضطراب بالا و پایین‌آزمون، خودکنترلی در دانش‌آموزان دارای اضطراب پایین‌آزمون بیشتر بوده است. در تبیین برای این یافته‌ها می‌توان گفت که دانشجویان با اضطراب امتحان از خودکنترلی ضعیفی برخوردارند، دائما احساس افسردگی، ناامیدی و بی‌علاقگی به فعالیت‌ها دست به‌گریبانانند، در حالی که دانشجویان با خودکنترلی بالا به سرعت بیشتر می‌توانند ناملازمات را پشت سر گذاشته و میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه نموده و مسیر درست اندیشه را بیمایند. دانشجویان با خودکنترلی بالا، سازگاری روانشناختی بهتر، روابط بین فردی بهتر و عملکرد بهتری در امور مرتبط با تحصیل و پیشرفت دارند.

نتایج این پژوهش با پژوهش هادیان بشرویه (۱۳۹۹) همسو می‌باشد. برای تبیین این نتایج می‌توان گفت که چون خودکارآمدی تحصیلی نشان‌دهنده اطمینان دانش‌آموزان به توانایی‌های تحصیلی خودشان است و به طرز تفکر، چگونگی رویارویی با مشکلات، تصمیم‌گیری، مقابله با استرس و افسردگی تاثیر می‌گذارد، در نتیجه دانش‌آموزانی که دارای خودکارآمدی تحصیلی هستند به خود و توانایی‌هایشان اعتقاد دارند، بنابراین کمتر دچار اضطراب امتحان می‌شوند و هر چه این اطمینان به خود بیشتر و بیشتر شود اضطراب امتحان کمتر و کمتر می‌شود.

### منابع و ماخذ

دهقان‌منشادی، منصور؛ شفیعی، فاطمه و همتی، حمیده. (۱۴۰۰) تاثیر آموزش خویشتن‌داری به شیوه فلسفه برای کودکان بر خودکنترلی دانش‌آموزان پایه دوم ابتدایی شهر یزد، نشریه علمی-تخصصی پژوهش در آموزش ابتدایی، ۳ (۵): ۳۹-۵۱.

ساداتی، سیدحسین؛ مهری نژاد، سیدابوالقاسم؛ روشن چسلی، رسول؛ عیسی مراد، ابوالقاسم. (۱۴۰۰) مدل یابی شادکامی براساس هوش، خودکارآمدی تحصیلی با میانجی‌گری رابطه معلم-دانش‌آموز. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۵: ۹۳-۱۰۳.

سلطانی‌زاده، محمد؛ حسینی، فاطمه؛ کاظمی‌زهرانی، حمید. (۱۴۰۰) اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری اجتماعی و خودتنظیمی یادگیری دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان، مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۸ (۴۱): ۲۹-۱۷.

شاهی، هاجر؛ صادقی، افجه و مرادی عباس آبادی، فریبا. (۱۳۹۹) رابطه سبکهای دل‌بستگی و خودکنترلی با رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر تهران، مجله پیشرفت‌های علوم رفتاری، ۴۵ (۳): ۲۴-۱۲.

ناصری ایچه برون، رضیه؛ سیدکلاته، پوریا؛ قلی‌زاده مقدم، فاطمه؛ سرایلو، مبین. (۱۴۰۲) بررسی رابطه بین خودکنترلی و خودکارآمدی تحصیلی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان شهرستان گنبد کاووس، هفتمین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در حوزه مشاوره، علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران، ۱۴۰۲.

Altunsoy, S., Çimen, O., Ekici, G., Atik, A. D., & Gökmen, A. (2010). An assessment of the factors that influence biology teacher candidates' levels of academic self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2377-2382.

Hafizi, A. (2021). Predicting self-control based on social and behavioral skills of students with special educational needs of exceptional primary schools in Tehran. *Educational Studies*, 10 (2), 63-86. [in persian].

McGeon, E., Markham, J., & Vince, A. (2014). Predictors of adolescents' Academic motivation: Personality, self-efficacy and Adolescents' characteristics. *Learning and Individual Differences*, 32: 278-286.

Mohammadi F., &AminiN.(2020). Evaluation of the effectiveness of teaching self-control behavioral strategies on resilience in juvenile delinquents of Bushehr Correctional Center. Quarterly Journal of New Ideas in Psychology.; 7 (11): 1-10. [in persian].