JOURNAL OF A New Approach in Teaching and Learning

https://www.jnael.ir

Volume 1, Issue 4, Winter 2025, Pages 14 to 25

eISSN: 3150-4078

Original Article (Quantitative)

Comparison of Defense Styles and Coping Strategies among Elementary School Students with Different Levels of Test Anxiety in District 1 of Tehran

Mozhgan Vatankhah[1], Farahnaz Rastegari[2], Maryam Sadat Jalali[3]

1. Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.
2. Department of Psychology, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran.
3. Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

Receive:
14 November 2025
Revise:
25 December 2025
Accept:
31 January 2025

Abstract

The present study was conducted with the aim of comparing defense styles and coping strategies among elementary school students with different levels of test anxiety in District 1 of Tehran. The research method was causal-comparative (ex post facto). The statistical population consisted of all elementary school students in District 1 of Tehran. The research sample was selected using random sampling based on sample size estimation through G*Power software, considering a significance level of 0.05 and an effect size of 0.08. After assessing the level of test anxiety, participants were assigned to two groups: students with high test anxiety and students with low test anxiety. Each group consisted of 20 students. The two groups were matched based on demographic variables including age, parents' educational level, and number of children in the family. Data were collected using the Sarason Test Anxiety Questionnaire (1977), the Ayers and Sandler Coping Strategies Questionnaire (1999), and the Andrews et al. Defense Style Questionnaire (1993). The research hypotheses were analyzed using the independent samples t-test and analysis of variance through SPSS version 26. The findings indicated that there were significant differences in defense styles and coping strategies between students with different levels of test anxiety. Specifically, students with higher levels of test anxiety used immature defense styles and emotion-focused coping strategies more frequently, whereas students with lower levels of test anxiety relied more on mature defense styles and problem-focused coping strategies. Based on the findings, it can be concluded that defense styles and coping strategies play an important role in students' experience of test anxiety. Therefore, strengthening adaptive coping strategies and promoting healthy defense styles may contribute to reducing test anxiety and improving students' academic adjustment.

Keywords:
Test Anxiety, Defense Styles, Coping Strategies, Elementary School Students, District 1 of Tehran.

Please cite this article as (APA): Vatankhah, M., Rastegari, F. & Sadat Jalali, M. (2026). Comparison of Defense Styles and Coping Strategies among Elementary School Students with Different Levels of Test Anxiety in District 1 of Tehran. *New Approach in Teaching and Learning*, 1(4), 14-25.

https://doi.org/10.22034/jnael.2026.251161

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Publisher: Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business

Corresponding Author: Farahnaz Rastegari **Email:** farahnaz.rastegari@gmail.com

فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری

https://www.jnael.ir

دوره ۱، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۴، صفحات ۱۴ تا ۲۵

eISSN: 3150-4078

علمی پژوهشی (کمی)

مقایسه سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای در دانش‌آموزان دوره ابتدایی با سطوح مختلف اضطراب امتحان در ناحیه ۱ شهر تهران

مژگان وطنخواه[۱]، فرحناز رستگاری[۲]، مریم سادات جلالی[۳]

۱. گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

۲. گروه روانشناسی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران.

۳. گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

تاریخ دریافت:
۲۳ آبان ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری:
۰۴ دی ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:
۱۱ بهمن ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:
اضطراب امتحان، سبک‌های دفاعی، راهبردهای مقابله‌ای، دانش‌آموزان ابتدایی، ناحیه ۱ تهران.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای در دانش‌آموزان دوره ابتدایی با سطوح مختلف اضطراب امتحان در ناحیه ۱ شهر تهران انجام شد. روش پژوهش از نوع علی ـ مقایسه‌ای (پس‌رویدادی) بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دوره ابتدایی ناحیه ۱ شهر تهران تشکیل دادند. نمونه پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی و بر اساس برآورد حجم نمونه با نرم‌افزارG*Powe ، با در نظر گرفتن سطح معناداری ۰۵/۰ و اندازه اثر ۰۸/۰ انتخاب شد. شرکت‌کنندگان پس از سنجش میزان اضطراب امتحان، در دو گروه دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا و دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین قرار گرفتند و برای هر گروه ۲۰ نفر انتخاب شد. دو گروه از نظر متغیرهای جمعیت‌شناختی شامل سن، تحصیلات والدین و تعداد فرزندان همتاسازی شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۷۷)، پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای آیرز و سندلر (۱۹۹۹) و پرسشنامه سبک‌های دفاعی آندروز و همکاران (۱۹۹۳) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون t مستقل و تحلیل واریانس و به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای دانش‌آموزان دارای سطوح مختلف اضطراب امتحان تفاوت معناداری وجود دارد. به‌طوری‌که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا، بیشتر از سبک‌های دفاعی نابالغ و راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده می‌کردند، در حالی که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین، بهره‌گیری بیشتری از سبک‌های دفاعی رشدیافته و راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار داشتند. بر اساس یافته‌های پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که سبک‌های دفاعی و شیوه‌های مقابله‌ای نقش مهمی در تجربه اضطراب امتحان دانش‌آموزان دارند و تقویت راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه و سبک‌های دفاعی سالم می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان و بهبود سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر باشد.

لطفاً به این مقاله استناد کنید (APA): وطنخواه، مژگان، رستگاری، فرحناز و سادات جلالی، مریم. (۱۴۰۴). مقایسه سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای در دانش‌آموزان دوره ابتدایی با سطوح مختلف اضطراب امتحان در ناحیه ۱ شهر تهران. *فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری*، ۱(۴)، ۱۴-۲۵.

https://doi.org/10.22034/jnael.2026.251161

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business.
This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ناشر: مرکز پژوهشی مطالعات مدیریت منابع و کسب و کار دانش محور

ایمیل: farahnaz.rastegari@gmail.com

نویسنده مسئول: فرحناز رستگاری

مقدمه

در دهه‌های اخیر، موضوع اضطراب و ابعاد مرتبط با آن در کودکان و نوجوانان به یکی از مهم‌ترین حوزه‌های پژوهشی در روان‌شناسی و علوم تربیتی تبدیل شده است. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که اختلالات اضطرابی از جمله شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی در میان کودکان و نوجوانان محسوب می‌شوند و می‌توانند عملکرد تحصیلی، سازگاری اجتماعی، روابط خانوادگی و تعاملات بین‌فردی آنان را به‌طور قابل‌توجهی تحت تأثیر قرار دهند. یکی از انواع رایج اضطراب در میان دانش‌آموزان، اضطراب امتحان است (وندر و همکاران، ۲۰۲۱). اضطراب امتحان نوعی پدیده روان‌شناختی شایع در محیط‌های آموزشی است که اگرچه با اضطراب عمومی ارتباط دارد، اما به دلیل ماهیت موقعیتی و وابستگی آن به شرایط ارزیابی تحصیلی، ویژگی‌های متمایزی دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اضطراب امتحان می‌تواند تأثیر منفی قابل‌توجهی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد (سعادت، ۱۴۰۱). این نوع اضطراب به عنوان شکلی از اضطراب عملکرد، در موقعیت‌های امتحان و ارزیابی تحصیلی بروز می‌کند و معمولاً با نشانه‌هایی مانند نگرانی، افکار منفی، کاهش تمرکز، افزایش برانگیختگی فیزیولوژیک، تعریق و احساس ناراحتی جسمانی همراه است (تورانو و همکاران، ۲۰۲۰). این نشانه‌ها می‌توانند فرآیندهای شناختی مرتبط با یادآوری اطلاعات، توجه و حل مسئله را مختل کرده و در نهایت عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را کاهش دهند (ماکاتی و همکاران، ۲۰۱۶). اضطراب امتحان یکی از رایج‌ترین مشکلات هیجانی در میان دانش‌آموزان است که در صورت تداوم می‌تواند علاوه بر افت عملکرد تحصیلی، سلامت روان و کیفیت زندگی آنان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. نحوه مواجهه فرد با فشارهای روانی ناشی از امتحان، نقش مهمی در شدت یا کاهش این اضطراب ایفا می‌کند. در این زمینه، دو مفهوم مهم یعنی سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای اهمیت ویژه‌ای دارند. سبک‌های دفاعی، فرآیندهای روانی عمدتاً ناخودآگاه هستند که فرد از طریق آن‌ها تلاش می‌کند اضطراب را کاهش داده و تعادل روانی خود را حفظ کند؛ در حالی که راهبردهای مقابله‌ای، مجموعه‌ای از پاسخ‌های شناختی، هیجانی و رفتاری آگاهانه هستند که فرد برای مدیریت و کنترل موقعیت‌های فشارزا به کار می‌گیرد. هر دو سازوکار می‌توانند نحوه واکنش دانش‌آموزان به موقعیت‌های استرس‌زا مانند امتحان را تحت تأثیر قرار دهند. با وجود مطالعات متعدد درباره اضطراب امتحان، هنوز به‌طور کامل مشخص نیست که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا و پایین از چه الگوهای متفاوتی در زمینه سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای استفاده می‌کنند. اضطراب امتحان زمانی به یک مشکل جدی تبدیل می‌شود که فراتر از یک واکنش طبیعی عمل کرده و موجب اختلال در بازیابی اطلاعات، تصمیم‌گیری، تمرکز و بروز توانایی‌های واقعی فرد در شرایط امتحان شود (هودا و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، تداوم این وضعیت می‌تواند زمینه‌ساز مشکلاتی مانند کاهش انگیزش تحصیلی، اجتناب از مدرسه، افت عملکرد تحصیلی و آسیب‌های روان‌شناختی دیگر شود (جافرانی و پاستولرو، ۲۰۱۸). از منظر نوآوری، پژوهش حاضر تلاش دارد با بررسی هم‌زمان دو سازه مهم روان‌شناختی، یعنی سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای، تصویری جامع‌تر از عوامل مرتبط با اضطراب امتحان در

دانش‌آموزان دوره ابتدایی ارائه دهد. اگرچه پژوهش‌های پیشین هر یک از این متغیرها را به‌صورت جداگانه در ارتباط با اضطراب و عملکرد تحصیلی بررسی کرده‌اند، مطالعات کمتری به مقایسه هم‌زمان این دو عامل در دانش‌آموزان دارای سطوح متفاوت اضطراب امتحان پرداخته‌اند. ازاین‌رو، انجام پژوهش حاضر می‌تواند به درک دقیق‌تر الگوهای روان‌شناختی مرتبط با اضطراب امتحان و شناسایی عوامل محافظت‌کننده یا آسیب‌پذیرکننده در این زمینه کمک کند. همچنین، استفاده از طرح پژوهش علی ـ مقایسه‌ای در مطالعه حاضر این امکان را فراهم می‌کند که تفاوت‌های موجود میان دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا و پایین در زمینه سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای بررسی شود. این رویکرد، بدون ایجاد مداخله مستقیم، امکان شناخت ویژگی‌های روان‌شناختی گروه‌های مورد مطالعه را در شرایط واقعی مدرسه فراهم می‌سازد و می‌تواند زمینه مناسبی برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و آموزشی فراهم آورد. با توجه به اهمیت سلامت روان دانش‌آموزان در دوره ابتدایی و نقش این دوره در شکل‌گیری نگرش‌ها، مهارت‌های مقابله‌ای و الگوهای رفتاری آینده، بررسی عوامل مرتبط با اضطراب امتحان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. یافته‌های این پژوهش می‌تواند برای مشاوران مدارس، معلمان و والدین در جهت شناسایی دانش‌آموزان آسیب‌پذیر، آموزش راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، تقویت سبک‌های دفاعی سازگارانه و کاهش پیامدهای منفی اضطراب امتحان مورد استفاده قرار گیرد. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف مقایسه سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای در دانش‌آموزان دوره ابتدایی با سطوح مختلف اضطراب امتحان در ناحیه ۱ شهر تهران انجام شد. بنابراین، سؤال اصلی پژوهش عبارت است از: آیا بین سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای دانش‌آموزان دوره ابتدایی دارای اضطراب امتحان بالا و پایین در ناحیه ۱ شهر تهران تفاوت معناداری وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، در زمره پژوهش‌های بنیادی و از نظر روش اجرا و نحوه گردآوری داده‌ها، از نوع پژوهش‌های علی ـ مقایسه‌ای (پس‌رویدادی) بود. در این پژوهش، تفاوت سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای در دو گروه از دانش‌آموزان شامل افراد دارای اضطراب امتحان بالا و دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دوره ابتدایی ناحیه ۱ شهر تهران در سال تحصیلی مورد مطالعه تشکیل دادند. نمونه پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شد. بدین صورت که ابتدا تعدادی از مدارس ابتدایی ناحیه ۱ شهر تهران به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و سپس از میان کلاس‌های دوره ابتدایی، دانش‌آموزان مورد نظر به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله نخست، پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۷۷) در میان دانش‌آموزان منتخب اجرا شد. پس از بررسی نمرات به‌دست‌آمده، دانش‌آموزانی که نمرات بالاتری در مقیاس اضطراب امتحان کسب کرده بودند، به عنوان گروه دارای اضطراب امتحان و دانش‌آموزانی که نمرات پایین‌تری کسب

کرده بودند، به عنوان گروه دارای اضطراب امتحان پایین شناسایی شدند. حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G*Power نسخه ۱/۳ و با در نظر گرفتن سطح معناداری ۰۵/۰، اندازه اثر ۰۸/۰ و توان آماری مورد نیاز تعیین شد. بر این اساس، تعداد ۴۰ دانش‌آموز به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند که شامل ۲۰ دانش‌آموز در گروه دارای اضطراب امتحان بالا و ۲۰ دانش‌آموز در گروه دارای اضطراب امتحان پایین بود. انتخاب افراد دو گروه با هدف کاهش تأثیر متغیرهای مزاحم، بر اساس متغیرهای جمعیت‌شناختی شامل سن، تحصیلات والدین و تعداد فرزندان خانواده همتاسازی شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه، اشتغال به تحصیل در دوره ابتدایی، نداشتن سابقه اختلالات روان‌شناختی گزارش‌شده توسط والدین یا مدرسه، و حضور منظم در کلاس‌های درس بود. همچنین، معیارهای خروج شامل غیبت در زمان اجرای ابزارهای پژوهش، وجود مشکلات شناختی یا اختلالات یادگیری تشخیص‌داده‌شده، مصرف داروهای روان‌پزشکی و عدم همکاری مناسب در تکمیل پرسشنامه‌ها در نظر گرفته شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۷۷)، پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای آیرز و سندلر (۱۹۹۹) و پرسشنامه سبک‌های دفاعی آندروز و همکاران (۱۹۹۳) استفاده شد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند. در بخش آمار توصیفی، شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی برای توصیف داده‌ها استفاده شد. در بخش آمار استنباطی نیز برای بررسی تفاوت میان گروه‌ها از آزمون t مستقل و تحلیل واریانس یک‌طرفه استفاده شد.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۷۷): پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون توسط ایروینگ ساراسون در سال ۱۹۷۷ ساخته‌شده و شامل ۲۵ گویه دوگزینه‌ای (درست / غلط) است که هدف آن سنجش میزان اضطراب افراد در موقعیت‌های امتحانی است. این پرسشنامه برای استفاده فردی و گروهی مناسب بوده و آزمودنی باید به‌سرعت و باصداقت به گویه‌ها پاسخ دهد. نحوه نمره‌گذاری به این صورت است که برای پاسخ‌هایی که با کلید "بلی " مطابقت دارند، یک نمره تعلق می‌گیرد و در غیر این صورت نمره‌ای دریافت نمی‌شود. نمره کل آزمون بین ۰ تا ۲۵ متغیر است و بر اساس نمره نهایی، اضطراب امتحان به سه سطح خفیف (زیر ۸)، متوسط (۸ تا ۱۲) و شدید (بالاتر از ۱۲) طبقه‌بندی می‌شود. این ابزار دارای دو مؤلفه اصلی اضطراب نگرشی و واکنش‌های فیزیولوژیکی است (هرچند در این نسخه گویه‌ها به تفکیک مؤلفه‌ها نیامده‌اند). روایی محتوایی و سازه‌ای پرسشنامه توسط امیری‌مجد و شاهمرادی (۱۳۸۸) و کوشکی و همکاران (۱۳۹۳) تأییدشده است. پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۸۷٪ و با روش دو نیمه‌سازی ۸۸٪ گزارش‌شده است. نسخه فارسی آن توسط شریفی (۱۳۷۵) ترجمه و آزمون باز آزمایی آن ضریب ۰/۸۸ را نشان داده است. حداقل نمره قابل کسب صفر و حداکثر ۲۵ می‌باشد. نمرات بالاتر بیانگر اضطراب امتحانی شدیدتر هستند.

پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای آیرز و سندلر (۱۹۹۹): این پرسشنامه توسط آیرز و سندلر در سال ۱۹۹۹ بر روی کودکان آمریکایی ساخته شد که شامل ۵۴ گویه و ۱۳ خرده مقیاس و ۴ عامل میباشد. این پرسشنامه یکی از پرکاربردترین پرسشنامه سنجش راهبردهای مقابله در بین کودکان گروه سنی ۸-۱۴ سال است. از کودکان خواسته می‌شود تا سؤالات را در یک لیکرت ۴ امتیازی هرگز (۱)، گاهی اوقات (۲)، اغلب اوقات (۳) و همیشه (۴) پاسخ دهند. خرده مقیاس‌های آن عبارت‌اند از: ۱. راهبرد مقابله فعال (تصمیم‌گیری شناختی، حل مسئله مستقیم)، جستجوی فهمیدن، تفکر مثبت، خوش‌بینی و کنترل ۲. راهبردهای توجه برگردانی (آزادسازی هیجانات بهصورت فیزیکی و فعالیت‌های توجه برگردانی) ۳. راهبردهای اجتنابی (فعالیت‌های اجتناب، سرکوب و تفکر پوچگرایانه) ۴. راهبردهای مقابلهای جستجوی حمایت اجتماعی (حمایت برای فعالیت و حمایت برای احساسات). میزان آلفای کرونباخ بر روی ۲۴۷ کودک برای راهبردهای مقابله، راهبردهای توجه برگردانی، راهبردهای اجتنابی، راهبردهای مقابلهای جستجوی حمایت به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۷۳، ۰/۸۰ و ۰/۷۸ به دست آمد. ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی این پرسشنامه در پژوهش زبیده دهقان منشادی و همکاران (۲۰۲۰) محاسبه شد. میزان آلفای کرونباخ برای راهبردهای مقابله فعال، حواس‌پرتی، اجتناب و جستجوی حمایت اجتماعی به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۷۶، ۰/۷۸ و ۰/۷۹ به دست آمد. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها نشان داد که اندازه نمونه کافی و داده‌ها برای تجزیه‌وتحلیل عامل مناسب هستند (df۱۴۳۱=، x^2 =72/7، KMO=87/0) برای تائید تعداد عوامل موجود در پرسشنامه از آزمون اسکری استفاده شد. با توجه به مقادیر ویژه بالاتر از ۱ در آزمون اسکری، تعداد ۱۳ عامل قابل‌استخراج است. واریانس کل داده‌ها ۵۸/۷۸ درصد و برای هر ۱۳ عامل بین ۰/۴۶ تا ۰/۷۴ به دست آمد. همچنین، تحلیل عامل تأییدی وجود ۴ عامل در چک‌لیست راهبردهای مقابله‌ای کودکان را تائید کرد.

پرسشنامه سبک‌های دفاعی آندروز و همکاران (۱۹۹۳): پرسشنامه سبک‌های دفاعی (DSQ-40) توسط آندروز و همکاران (۱۹۹۳) باهدف بررسی مکانیزم‌های دفاعی افراد در زندگی روزمره بر اساس الگوی سلسله‌مراتبی دفاع‌ها طراحی شد. این نسخه ۴۰ سؤالی که پس از بازنگری نسخه‌های قبلی ساخته شد، ۲۰ مکانیزم دفاعی را در سه سطح اصلی موردسنجش قرار می‌دهد: سبک‌های دفاعی رشد یافته، روان آزرده و رشدنیافته. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت ۹ درجه‌ای (از ۱=کاملاً مخالفم تا ۹=کاملاً موافقم) سنجیده می‌شوند. هر مکانیزم دفاعی دو سؤال دارد و نمره‌گذاری به‌صورت میانگین‌گیری از نمرات دو گویه مربوط به آن انجام می‌شود. اگر فرد در هر مکانیزم نمره‌ای بالاتر از ۱۰ کسب کند، نشان‌دهنده استفاده زیاد او از آن سبک است. در سطح کلی، سبک دفاعی غالب بر اساس میانگین بالاتر در هر یک از سه دسته مشخص می‌شود. حداقل نمره ممکن برای هر مکانیزم برابر با ۲ و حداکثر آن برابر با ۱۸ است، بنابراین دامنه کلی نمرات برای هر سبک دفاعی به تعداد مکانیزم‌های آن بستگی دارد: رشد یافته (۴ مکانیزم)، روان آزرده (۴ مکانیزم) و رشد نایافته (۱۲ مکانیزم). در این پرسشنامه، سبک رشد یافته شامل مکانیزم‌های فرونشانی (سؤالات ۲، ۲۵)، والایش (۳، ۳۸)، شوخ‌طبعی (۵، ۲۶) و پیشاپیش (۳۰، ۳۵) است. سبک روان آزرده شامل دیگر دوستی کاذب

(۱، ۳۹)، تشکیل واکنشی (۷، ۲۸)، عقلانی سازی (۲۱، ۲۴) و ابطال (۳۲، ۴۰) می‌باشد. سبک رشد نایافته نیز مکانیزم‌هایی مانند دلیل‌تراشی، فرافکنی، انکار، همه‌کارتوانی، ناارزنده‌سازی، گذار به عمل، بدنی‌سازی، خیال‌پردازی اوتیستیک، لانه‌سازی، پرخاشگری منفعلانه، جابجایی و مجزا سازی را در برمی‌گیرد. روایی محتوایی ابزار از طریق بررسی نظرات متخصصان روان‌شناسی و روایی هم‌زمان از طریق همبستگی با پرسشنامه شخصیت NEO-FFI بررسی‌شده است. آلفای کرونباخ برای سبک رشد یافته ۰/۷۵، رشد نایافته ۰/۷۳ و روان آزرده ۰/۷۴ گزارش‌شده است (بشارت و همکاران، ۱۳۸۰). همچنین، حیدری نسب (۱۳۸۵) در پژوهشی بر روی دانشجویان و دانش‌آموزان ایرانی این ابزار را هنجاریابی کرده و ضریب باز آزمایی آن را ۰/۸۲ گزارش کرده است. این ابزار در کشورهای مختلف مانند ژاپن، فرانسه، پرتغال و برزیل نیز مورداستفاده قرارگرفته و از روایی و پایایی قابل قبولی برخوردار است؛ بنابراین، ابزاری معتبر و قابل‌اطمینان برای سنجش سبک‌های دفاعی افراد در موقعیت‌های مختلف روانی تلقی می‌شود.

یافته‌های پژوهش

در این فصل، داده‌های گردآوری‌شده در راستای آزمون فرضیه‌های پژوهش مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند. در مرحله نخست، به‌منظور توصیف ویژگی‌های آماری متغیرهای پژوهش، از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار استفاده شد. سپس، برای بررسی فرضیه‌های پژوهش و تعیین تفاوت بین گروه‌های مورد مطالعه، از روش‌های آمار استنباطی بهره گرفته شد. با توجه به ماهیت متغیرها و طرح پژوهش علی ـ مقایسه‌ای، برای بررسی تفاوت سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای بین دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا و دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین، از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) و تحلیل واریانس تک‌متغیری استفاده شد.

شاخص‌های توصیفی متغیر سبک‌های دفاعی

جدول (۱): شاخص‌های توصیفی نمرات سبک‌های دفاعی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا و پایین

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
سبک‌های دفاعی	اضطراب امتحان پایین	136.60	8.049
	اضطراب امتحان بالا	160.00	6.481
سبک دفاعی رشدیافته	اضطراب امتحان پایین	52.05	7.052
	اضطراب امتحان بالا	31.90	2.972

6.493	57.50	اضطراب امتحان پایین	**سبک دفاعی رشدنایافته**
4.706	89.40	اضطراب امتحان بالا	
4.524	21.05	اضطراب امتحان پایین	**سبک دفاعی روان‌آزرده**
3.011	38.70	اضطراب امتحان بالا	

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار سبک‌های دفاعی و مؤلفه‌های آن در دو گروه دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا و پایین متفاوت است. به‌طور کلی، دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا در سبک‌های دفاعی رشدنایافته و روان‌آزرده میانگین بالاتری داشتند، در حالی که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین از میانگین بیشتری در سبک دفاعی رشدیافته برخوردار بودند. به‌منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون کولموگروف ـ اسمیرنوف استفاده شد. با توجه به نتایج جدول ۲ و با توجه به اینکه سطح معناداری تمامی متغیرهای پژوهش بیشتر از ۰/۰۵ است، فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید می‌شود. بنابراین، استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای تحلیل داده‌ها امکان‌پذیر است.

بررسی تفاوت سبک‌های دفاعی در دو گروه

جدول (۲): نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری برای مقایسه سبک‌های دفاعی در دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا و پایین

متغیر	تغییرات	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	Sig
سبک دفاعی رشدیافته	گروه	۴۰۶۰.۲۲۵	۱	۴۰۶۰.۲۲۵	۱۳۸.۶۵۵	۰.۰۰۱
	خطا	۱۱۱۲.۷۵۰	۳۸	۲۹.۲۸۳		
	کل	۷۵۶۴۹.۰۰۰	۴۰			
سبک دفاعی رشد نایافته	گروه	۱۰۱۷۶.۱۰۰	۱	۱۰۱۷۶.۱۰۰	۳۱۶.۴۹۴	۰.۰۰۱
	خطا	۱۲۲۱.۸۰۰	۳۸	۳۲.۱۵۳		
	کل	۲۲۷۱۹۴.۰۰۰	۴۰			
سبک دفاعی روان آزردگی	گروه	۳۱۱۵.۲۲۵	۱	۳۱۱۵.۲۲۵	۲۱۰.۹۵۷	۰.۰۰۱
	خطا	۵۶۱.۱۵۰	۳۸	۱۴.۷۶۷		

	کل	۳۹۳۷۷.۰۰۰	۴۰			
مکانیزم های دفاعی	گروه	۸۶۴۳.۶۰۰	۱	۸۶۴۳.۶۰۰	۱۶۱.۸۹۷	۰.۰۰۱
	خطا	۲۰۲۸.۸۰۰	۳۸	۵۳.۳۸۹		
	کل	۸۵۵۱۵۶.۰۰۰	۴۰			

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه در سبک‌های دفاعی و مؤلفه‌های آن از نظر آماری معنادار است (P> ۰/۰۰۱) به عبارت دیگر، بین دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا و پایین از نظر استفاده از سبک‌های دفاعی تفاوت معناداری وجود دارد. بر اساس میانگین‌های گزارش‌شده در بخش توصیفی، دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا بیشتر از سبک‌های دفاعی رشدنایافته و روان‌آزرده استفاده می‌کنند، در حالی که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین بیشتر از سبک دفاعی رشدیافته بهره می‌گیرند. این یافته نشان می‌دهد که نوع سبک دفاعی مورد استفاده می‌تواند با میزان تجربه اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مرتبط باشد.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای در دانش‌آموزان دوره ابتدایی با سطوح مختلف اضطراب امتحان در ناحیه ۱ شهر تهران بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا و دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین، از نظر سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای تفاوت معناداری وجود دارد. به‌طور کلی، نتایج نشان داد دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا بیشتر از سبک‌های دفاعی رشدنایافته و روان‌آزرده استفاده می‌کنند، در حالی که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین گرایش بیشتری به استفاده از سبک دفاعی رشدیافته دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند افراد دارای سازگاری روان‌شناختی بالاتر، بیشتر از مکانیسم‌های دفاعی پخته و سازگارانه استفاده می‌کنند و استفاده افراطی از دفاع‌های نابالغ می‌تواند با افزایش نشانه‌های اضطرابی و مشکلات هیجانی همراه باشد (نام و همکاران، ۲۰۱۹؛ التوایجری و همکاران، ۲۰۲۲). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که اضطراب امتحان نوعی واکنش هیجانی و شناختی در موقعیت‌های ارزیابی است که با نگرانی، افکار منفی درباره شکست، کاهش تمرکز و احساس ناتوانی همراه می‌شود (تورانو و همکاران، ۲۰۲۰؛ مکاتی و همکاران، ۲۰۱۶). دانش‌آموزانی که در موقعیت‌های امتحان، تهدید بیشتری احساس می‌کنند، ممکن است برای کاهش فشار روانی و حفظ تعادل هیجانی، به صورت ناخودآگاه از سبک‌های دفاعی ناکارآمد مانند انکار، فرافکنی و اجتناب استفاده کنند. اگرچه این سبک‌های دفاعی ممکن است در کوتاه‌مدت موجب کاهش اضطراب شوند، اما در بلندمدت

مانع مواجهه واقع‌بینانه با مشکلات و رشد مهارت‌های سازگارانه خواهند شد (کونولی، ۲۰۱۸). در مقابل، دانش‌آموزانی که از سبک‌های دفاعی رشدیافته بهره می‌گیرند، توانایی بیشتری در تنظیم هیجان، ارزیابی واقع‌بینانه شرایط و مدیریت فشارهای روانی دارند. استفاده از دفاع‌هایی مانند والایش، شوخ‌طبعی و پیش‌بینی، به فرد کمک می‌کند تا بدون تحریف واقعیت، با موقعیت‌های دشوار مقابله کرده و از منابع شناختی و هیجانی خود به شکل مؤثرتری استفاده کند. بنابراین، تفاوت در سبک‌های دفاعی می‌تواند یکی از عوامل تبیین‌کننده تفاوت دانش‌آموزان در تجربه اضطراب امتحان باشد (نام و همکاران، ۲۰۱۹). یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا و پایین از نظر راهبردهای مقابله‌ای نیز تفاوت معناداری وجود دارد. دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی استفاده می‌کردند، در حالی که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین بیشتر از راهبردهای مسئله‌مدار مانند برنامه‌ریزی، حل مسئله و جست‌وجوی حمایت اجتماعی بهره می‌بردند. این یافته با نظریه لازاروس و فولکمن درباره نقش راهبردهای مقابله‌ای در مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا هماهنگ است؛ بر اساس این دیدگاه، انتخاب راهبرد مقابله‌ای مناسب می‌تواند میزان سازگاری فرد با شرایط فشارزا را افزایش دهد (رامیرز-مستره و همکاران، ۲۰۲۰). دانش‌آموزانی که از راهبردهای مسئله‌مدار استفاده می‌کنند، معمولاً موقعیت امتحان را قابل کنترل‌تر ارزیابی کرده و برای مدیریت آن به دنبال راه‌حل‌های عملی مانند مطالعه منظم، برنامه‌ریزی زمانی و دریافت کمک از دیگران هستند. در مقابل، دانش‌آموزانی که بیشتر از راهبردهای هیجان‌مدار یا اجتنابی استفاده می‌کنند، تمرکز بیشتری بر احساسات منفی، نگرانی و ترس از شکست دارند و همین امر می‌تواند موجب تداوم چرخه اضطراب و کاهش عملکرد تحصیلی آنان شود (روتمن و همکاران، ۲۰۱۸؛ ما و همکاران، ۲۰۱۸). این یافته‌ها همچنین با پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند اضطراب امتحان می‌تواند موجب کاهش عملکرد شناختی، افت تحصیلی و افزایش مشکلات هیجانی شود، همخوانی دارد (هودا و همکاران، ۲۰۲۱؛ جافرانی و پاستولرو، ۲۰۱۸). زمانی که دانش‌آموز در موقعیت امتحان احساس تهدید شدید داشته باشد، بخش قابل توجهی از ظرفیت شناختی او صرف کنترل اضطراب و نگرانی می‌شود و در نتیجه توانایی یادآوری اطلاعات و استفاده از مهارت‌های حل مسئله کاهش می‌یابد (لی و همکاران، ۲۰۲۱). بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که سبک‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در تجربه و مدیریت اضطراب امتحان دارند. دانش‌آموزانی که از دفاع‌های پخته‌تر و راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تر استفاده می‌کنند، توانایی بیشتری در کنترل فشارهای تحصیلی دارند و کمتر تحت تأثیر پیامدهای منفی اضطراب امتحان قرار می‌گیرند. بنابراین، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، تنظیم هیجان و تقویت راهبردهای حل مسئله می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه‌های پیشگیرانه مدارس مورد توجه قرار گیرد (صدری، ۱۴۰۰؛ صادقی و همکاران، ۱۳۹۸). از نظر کاربردی، یافته‌های پژوهش حاضر اهمیت نقش مشاوران مدارس، معلمان و خانواده‌ها را در شناسایی و حمایت از دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان برجسته می‌سازد. آموزش والدین برای ایجاد محیط حمایتی، آموزش مهارت‌های مدیریت استرس به

دانش‌آموزان و اجرای برنامه‌های روان‌شناختی در مدارس می‌تواند زمینه کاهش اضطراب امتحان و افزایش سلامت روان دانش‌آموزان را فراهم کند (دهقان‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۷). با وجود اهمیت یافته‌های پژوهش، محدودیت‌هایی نیز وجود داشت. نخست اینکه جامعه آماری پژوهش تنها شامل دانش‌آموزان دوره ابتدایی ناحیه ۱ شهر تهران بود؛ بنابراین تعمیم نتایج به سایر مقاطع تحصیلی و مناطق جغرافیایی باید با احتیاط انجام شود. دوم، استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی قرار گرفته باشد. همچنین، استفاده نکردن از روش‌های کیفی مانند مصاحبه و مشاهده، امکان بررسی عمیق‌تر تجربه‌های شخصی دانش‌آموزان را محدود کرده است. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با حجم نمونه بیشتر، در مناطق مختلف و با استفاده از روش‌های ترکیبی کمی و کیفی انجام شود. همچنین بررسی نقش عواملی مانند سبک فرزندپروری، حمایت اجتماعی، خودکارآمدی تحصیلی و سرمایه روان‌شناختی می‌تواند شناخت جامع‌تری از عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان فراهم کند.

تعارض منافع: نویسندگان اعلام میدارد که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

منابع

سعادت، مریم. (۱۴۰۱). اثربخشی مشاوره انگیزشی نظام‌مند بر افزایش انگیزه پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانشجویان. *توسعه آموزش جندی‌شاپور*، ۴(۴)، ۸–۱۹.

Altwaijri, N., Abualait, T., Aljumaan, M., Albaradie, R., Arain, Z., & Bashir, S. (2022). Defense mechanism responses to COVID-19. *PeerJ*, *10*, e12811. https://doi.org/10.7717/peerj.12811

Connolly, P. (2018). Expected free energy formalizes conflict underlying defense in Freudian psychoanalysis. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1264. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01264

Foster, K. N., & McCloughen, A. J. (2020). Emotionally intelligent strategies students use to manage challenging interactions with patients and families: A qualitative inquiry. *Nurse Education in Practice*, *43*, 102743. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102743

Huda, N., Yun-Yen, D., Shaw, M. K., Huang, T. W., & Chang, H. J. (2021). Mediation of coping strategies among patients with advanced cancer. *Clinical Nursing Research*, *30*(8), 1153–1163. https://doi.org/10.1177/10547738211003276

Jafferany, M., & Pastolero, P. (2018). Psychiatric and psychological impact of chronic skin disease. *The Primary Care Companion to CNS Disorders*, *20*(2), 17nr02247. https://doi.org/10.4088/PCC.17nr02247

Liao, J., Chen, S., Liu, Y., & Guo, C. (2024). The effects of family and school interpersonal relationships on depression in Chinese elementary school children: The mediating role of academic stress and the moderating role of self-esteem. *Children*, *11*(3), 327. https://doi.org/10.3390/children11030327

Li, Y., Yang, N., Zhang, Y., Xu, W., & Cai, L. (2021). The relationship among trait mindfulness, attention, and working memory in junior school students under different

stressful situations. *Frontiers in Psychology*, *12*, 558690. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.558690

Ma, T. L., Chow, C. M., & Chen, W. T. (2018). The moderation of culturally normative coping strategies on Taiwanese adolescent peer victimization and psychological distress. *Journal of School Psychology*, *70*, 89–104. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.08.002

Maier, A., Schaitz, C., Kröner, J., Berger, A., Keller, F., Beschoner, P., … & Sosic-Vasic, Z. (2021). The association between test anxiety, self-efficacy, and mental images among university students: Results from an online survey. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 618108.

Macatee, R. J., Allan, N. P., Gajewska, A., Norr, A. M., Raines, A. M., Albanese, B. J., Boffa, J. W., Schmidt, N. B., & Cougle, J. R. (2016). Shared and distinct cognitive/affective mechanisms in intrusive cognition: An examination of worry and obsessions. *Cognitive Therapy and Research*, *40*(1), 80–91. https://doi.org/10.1007/s10608-015-9714-4

Nam, J. W., Ha, J. H., Choi, E., Park, D. H., & Ryu, S. H. (2019). Mature defense mechanisms affect successful adjustment in young adulthood—Adjustment to military service in South Korea. *Psychiatry Investigation*, *16*(7), 484–490. https://doi.org/10.30773/pi.2018.11.07

Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., Serrano-Ibáñez, E. R., López-Martínez, A. E., Ruiz-Párraga, G. T., & Rivas-Moya, T. (2020). Psychometric characteristics and factorial structures of the Defensive Pessimism Questionnaire-Spanish Version (DPQ-SV). *PLoS ONE*, *15*(4), e0229695. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229695

Rotman, M., Andela, C. D., Majoor, B. C. J., Dijkstra, P. D. S., Hamdy, N. A. T., Kaptein, A. A., & Appelman-Dijkstra, N. M. (2018). Passive coping strategies are associated with more impairment in quality of life in patients with fibrous dysplasia. *Calcified Tissue International*, *103*(5), 469–475. https://doi.org/10.1007/s00223-018-0441-1

Torrano, R., Ortigosa, J. M., Riquelme, A., Méndez, F. J., & López-Pina, J. A. (2020). Test anxiety in adolescent students: Different responses according to the components of anxiety as a function of sociodemographic and academic variables. *Frontiers in Psychology*, *11*, 612270. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.612270

Von Der Embse, N., Barterian, J., & Segool, N. (2021). Test anxiety interventions for children and adolescents: A systematic review of treatment studies. *Psychology in the Schools*, *58*(1), 57–71. https://doi.org/10.1002/pits.22456