





دانشگاه آزاد اسلامی
واحد مرودشت
دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه مشاوره
پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A) در رشته مشاوره

عنوان:

رابطه اضطراب امتحان و جایگاه مهار درونی-بیرونی با خود کارآمدی دانش آموزان

استاد راهنما:

دکتر لادن معین

استاد مشاور:

دکتر زهرا قادری

نگارش:

سیده زهرا حسینی

تابستان ۱۳۹۲



معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا
مشور اخلاق پژوهش

بمباری از خداوند سبحان و اعتقاد به این که عالم محضر خداست و همواره ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظر به اهمیت جایگاه دانشگاه در اعتلای فرهنگ و تمدن بشری، مادیان و دانشجویان و اعضاء هیئت علمی واحد های دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تخطی نکنیم:

- ۱- اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از هرگونه پنهان سازی حقیقت.
- ۲- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهشمدگان (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.
- ۳- اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه همکاران پژوهش.
- ۴- اصل منافع ملی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.
- ۵- اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از هرگونه جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار.
- ۶- اصل رازداری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان ها و کشور و کلیه افراد و نهاد های مرتبط با تحقیق.
- ۷- اصل احترام: تعهد به رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب نقد و خودداری از هرگونه حرمت شکنی.
- ۸- اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اشاعه نتایج تحقیقات و انتقال آن به همکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- ۹- اصل برائت: التزام به برائت جویی از هرگونه رفتار غیر حرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به شائبه های غیر علمی می آلائند.



معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا

تعهد اصالت رساله یا پایان نامه تحصیلی

اینجانب سیده زهرا حسینی دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد در رشته مشاوره که در تاریخ ۱۳۹۲/۴/۲۹ از پایان نامه خود تحت عنوان " رابطه اضطراب امتحان و جایگاه مهار درونی - بیرونی با خود کارآمدی دانش آموزان " با کسب نمره ۱۷/۹۰ دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

- ۱) این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آنرا در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده ام.
- ۲) این پایان نامه قبلاً برای هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.
- ۳) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.
- ۴) چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی: سیده زهرا حسینی

تاریخ و امضاء:



صورتجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد (M.A)

نام و نام خانوادگی دانشجو : سیده زهرا حسینی در تاریخ : ۱۳۹۲/۴/۲۹
رشته : مشاوره از پایان نامه خود با عنوان : (رابطه اضطراب امتحان و جایگاه مهار درونی
بیرونی با خودکارآمدی دانش آموزان) با درجه ونمره ۱۷/۹۰ دفاع نموده
است.

نام و نام خانوادگی اعضاء هیات داوری سمت امضاء اعضای هیات داوری

۱ - دکتر لادن معین استاد راهنما

۲ - دکتر زهرا قادری استاد مشاور

۳ - دکتر نادره سهرابی استاد داور

مراتب فوق مورد تایید است . مدیر/معاونت پژوهشی



تقدیم به

به روح بلند و ملکوتی پدرم

و قلب آکنده از مهر

مادرم

و به امید و تکیه گاه زندگیم همسرم

و به فرزندانم رکسانا و فاطمه که وجودشان گرما

بخش وجودم است و وجودم بی وجودشان بی فروغ است

تشکر و قدردانی

سپاس بیکران به درگاه حق تعالی او که قطره ای از اقیانوس بیکران علم خویش را بر من عنایت فرمود تا پیوسته با عشق و علاقه به فکر بهره گیری از قطره ای دیگر باشم.

بدین وسیله از تمامی اساتید گرانمایه، آنان که مرا با سرزمین علم و معرفت آشنا ساختند، آنان که در طول دوران تحصیلی افتخار شاگردی آنان را داشتم و در این راه با رهنمودهای ارزشمندشان مرا مورد لطف و عنایت قرار دادند تشکر و سپاس می گویم.

از استاد گرانقدرم دکتر لادن معین که به عنوان استاد راهنما در تمام مراحل تحقیق با صبر و حوصله بنده را هدایت نمودند و همچنین از استاد محترم دکتر زهرا قادری که در این پژوهش مشاوره امین و فرزانه بودند و از دکترنادره سهرابی که به عنوان استاد داور این پژوهش قبول زحمت نمودند، صمیمانه سپاسگزاری می نمایم.

تقدیر و سپاس از مادر مهربانم و همسر عزیزم و دو دلبندم و خواهر همسرم که

همگی در این راه رفیق سفر بودند و سرانجام از

تمامی کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت کمال تشکر را دارم.

چکیده

هدف کلی پژوهش حاضر بررسی رابطه ی بین اضطراب امتحان و جایگاه مهاردرونی و بیرونی با خودکارآمدی در دانش آموزان بوده است. روش تحقیق توصیفی- همبستگی بوده و جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر و پسر شهرستان شیراز که در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ در مقطع متوسطه به تحصیل مشغول بوده اند می باشد که به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی ۲۰۰ دانش آموز از بین آنها انتخاب شدند و بمنظور آزمون فرضیه های تحقیق ، پرسشنامه های اضطراب امتحان، جایگاه مهار، خودکارآمدی بر روی آزمودنی ها به اجرا درآمد. ابزار های پژوهش دارای روایی و پایایی بوده و پس از تجزیه و تحلیل داده ها به روش همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام این نتایج بدست آمد. بین اضطراب امتحان و خودکارآمدی رابطه ی معنا دار معکوس می باشد و بین جایگاه مهار درونی با خودکارآمدی رابطه معنی دار می باشد و بین جایگاه مهار بیرونی با خود کار آمدی رابطه ی معنا دار معکوس می باشد. همچنین نتایج نشان داد که خودکارآمدی به وسیله اضطراب امتحان و جایگاه مهار درونی و بیرونی قابل پیش بینی است.

کلید واژگان: ، اضطراب امتحان ، جایگاه مهار درونی، جایگاه مهار بیرونی ، خودکارآمدی.

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات تحقیق

۳.....	مقدمه.....
۶.....	بیان مساله.....
۹.....	اهمیت و ضرورت تحقیق.....
۱۰.....	اهداف تحقیق.....
۱۰.....	فرضیه های تحقیق.....
۱۱.....	سوال تحقیق.....
۱۱.....	تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها.....

فصل دوم: مروری بر ادبیات و پیشینه تحقیق

۱۴.....	مبانی نظری خودکارآمدی.....
۱۵.....	خودکارآمدی برای یادگیری.....
۱۷.....	منابع باورهای خودکارآمد پنداری از نظر بندورا.....
۱۷.....	تجربه موفق شخصی.....
۱۸.....	تجربه های جانشین.....
۱۷.....	ترغیب کلامی.....
۱۹.....	شرایط فیزیولوژیک و هیجانی.....
۱۹.....	شکل گیری خودکارآمدی.....
۲۰.....	خود اثربخشی و کنش آن.....
۲۰.....	رابطه باورهای خودکارآمدی بامتغیرهای روانی.....
۲۱.....	خود کارآمدی و کنار آمدن با استرس.....
۲۱.....	خودکارآمدی و خودپنداره.....
۲۱.....	خودکارآمدی و اعتماد به نفس.....
۲۲.....	اثرات باورهای خود کارآمدی.....
۲۲.....	تاثیر خود کارآمد پنداری بر فرایندهای شناختی.....

۲۳	تاثیر خودکارآمد پنداری بر فرایندهای انگیزشی
۲۴	تاثیر خود کارآمد پنداری بر فرایندهای عاطفی
۲۴	تاثیر خودکارآمد پنداری بر فرایندهای گزینشی
۲۵	مبانی نظری جایگاه مهار
۲۵	انواع جایگاه مهار
۲۵	تغییرات جایگاه مهار
۲۶	نظریه های جایگاه مهار
۲۷	نظریه یادگیری اجتماعی راتر
۲۹	نظریه واکنش مخالف
۳۰	نظریه انتساب
۳۲	تئوری اسناد واینر
۳۳	نظریه تغییر همگام هارولد کلی
۳۴	نظریه ترکیبی اسناد شیور
۳۵	کنترل
۳۵	پیامد های اعتقاد داشتن به کنترل
۳۶	تفاوت های فردی در درک کنترل
۳۶	واکنش در برابر ازدست دادن کنترل
۳۷	درماندگی آموخته شده
۳۸	وابستگی خود القایی
۳۹	عقاید کنترل شخصی
۳۹	سبک تبیین
۴۰	استنباطهای علی
۴۱	مبانی نظری اضطراب امتحان
۴۲	مفهوم اضطراب از دیدگاه نظریه پردازان
۴۲	نظریه روانکاوی
۴۴	نظریه روان کاوی نوین
۴۶	نظریه شناختی - رفتاری
۴۷	نظریه تحلیل رفتار متقابل
۴۸	نظریه انسان گرایی

۴۹ نظریه رفتار درمانی
۴۹ نظریه واقعیت درمانی
۵۰ نظریه صفت عامل
۵۰ نظریه هستی گرایی
۵۱ نظریه گشتالت درمانی
۵۱ امتحان
۵۲ تعریف اضطراب امتحان
۵۶ مدل ها و نظریه اضطراب امتحان
۵۸ پیشینه خارجی پژوهش
۶۳ پیشینه داخلی پژوهش
۶۶ جمع بندی

فصل سوم: روش اجرای تحقیق

۶۹ طرح تحقیق
۶۹ جامعه آماری
۶۹ نمونه آماری و روش نمونه گیری
۶۹ ابزارهای تحقیق
۷۰ پرسشنامه جایگاه مهار نوویکی-استریکلند
۷۰ پرسشنامه خود کارآمدی
۷۱ پرسشنامه اضطراب امتحان
۷۳ روش اجرای تحقیق
۷۳ روش تجزیه و تحلیل آماری داده ها
۷۴ ملاحظات اخلاقی پژوهش

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۸۳ داده های توصیفی
۸۴ یافته های استنباطی

فصل پنجم: نتیجه گیری و پیشنهادات

۸۹ خلاصه تحقیق
۹۰ بحث و نتیجه گیری
۹۴ محدودیتهای تحقیق

۹۴	پیشنهادات تحقیق
۹۶	فهرست منابع فارسی
۱۰۱	فهرست منابع انگلیسی
۱۰۷	پیوست ها
۱۱۳	چکیده انگلیسی
۱۱۴	طرح روی جلد به زبان انگلیسی

فهرست جداول

عنوان	شماره صفحه
جدول ۳-۱- توزیع آزمودنیها برحسب وضعیت مالی	۷۵
جدول ۴-۲- توزیع آزمودنیها برحسب سطح تحصیلات پدر	۷۷
جدول ۴-۳- توزیع آزمودنیها برحسب سطح تحصیلات مادر	۷۹
جدول ۴-۱- میانگین و انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره آزمودنیها در متغیرهای اضطراب امتحان و جایگاه مهار با خود کارآمدی	۸۳
جدول ۴-۲- ضریب همبستگی ساده بین اضطراب امتحان و خودکارآمدی	۸۴
جدول ۴-۳- ضریب همبستگی ساده بین جایگاه مهار درونی- بیرونی و خودکارآمدی	۸۵
جدول ۴-۴- ضرایب همبستگی رگرسیون چندگانه اضطراب امتحان و جایگاه مهار با خودکارآمدی با روش ورود	۸۶
جدول ۴-۵- ضرایب همبستگی رگرسیون چندگانه اضطراب امتحان و جایگاه مهار با خودکارآمدی با روش مرحله ای	۸۷

فهرست نمودارها

عنوان	شماره صفحه
نمودار ۱-۳- تعداد آزمودنیها برحسب گروه سنی (سال).....	۷۶
نمودار ۲-۳- تعداد آزمودنیها برحسب تحصیلات پدر	۷۸
نمودار ۳-۳- تعداد آزمودنیها برحسب تحصیلات مادر.....	۸۰

فصل اول

کلیات تحقیق

مقدمه:

تعلیم و تربیت آدمی از دیر باز مورد توجه بوده است، اما اهمیت آن در سال های اخیر به طور فزاینده ای افزایش یافته و در این زمینه هزینه های فراوانی از طرف خانواده ها و دولت مصرف می شود بدیهی است، عوامل متعددی (محیطی، آموزشی، خانوادگی) در خودکارآمدی دانش آموزان تاثیر گذار هستند که از میان آنها برخی ویژگی های فردی (شخصیتی) به نظر می رسد نقش مهمی داشته باشد.

احساس خودکارآمدی^۱ افراد را قادر می سازد تا با استفاده از مهارت ها در برخورد با موانع، کارهای فوق العاده ای انجام دهند بنابراین خودکارآمدی درک شده عاملی مهم برای انجام موفقیت آمیز عملکرد و مهارت های اساسی لازم برای انجام آن است. عملکرد موثر هم به داشتن مهارت ها و هم به باور در توانایی انجام آن مهارت ها نیاز دارد. از طرفی خودکارآمدی درک شده بر میزان تلاش برای انجام یک وظیفه اثر می گذارد. افرادی که به کارآمدی خود باور دارند برای غلبه بر موانع و مشکلات تلاش های مضاعفی می کنند (بندورا^۲، ۱۹۹۴).

موفقیت، انتظارهای تبحری را بالا می برد. شکست های پیاپی که در آغاز رویدادها رخ می دهد، باورهای خودکارآمدی را می کاهد. اگر فرد دریابد که با کوشش پی گیر می تواند بر دشوارترین مشکلات چیره شود، می تواند با پیروزی بر شکست های پیشین پافشاری خودانگیخته را نیرو بخشد. در این حالت، خودکارآمدی افزایش می یابد و می تواند به موقعیت های دیگر (که افراد از روی نداشتن احساس خودبسنده گی، عملکرد ضعیفی داشته اند) گسترش یابد (بندورا ۱۹۹۷؛ بندورا ۲۰۰۱؛ پاجارس ۱۹۹۷؛ بونگ و کلارک^۳ ۱۹۹۹).

1- self - efficacy
2- Bandura
3- Bong & Clark

اضطراب امتحان^۱ یکی دیگر از مسایل مهم دانش آموزان است. اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگی با خود کارآمدی دارد و به طور کلی افراد دارای اضطراب امتحان معمولاً دارای سطوح پایینی از خودکارآمدی^۲ بوده و احساس درماندگی و ناتوانی می کنند و نیز قادر نیستند که رویدادهای امتحان را تحت کنترل و نفوذ خود درآورند. هم چنین این افراد باور دارند که هر تلاشی برای موفق شدن در امتحانات، بیهوده و محکوم به شکست است. در چنین شرایطی چنانچه تلاش های اولیه آنها برای غلبه بر موانع و مشکلات امتحان غیر موثر باشند، احتمالاً به سرعت تسلیم می شوند (شانک^۳، ۱۹۹۱).

ساراسون^۴ (۱۹۷۵) اضطراب امتحان را نوعی خوداشتغالی ذهنی می داند که خودکم انگاری و تردید درباره تواناییهای خود مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنشهای فیزیولوژیکی نامطلوب منجر می گردد و نقش مخرب و بازدارنده ای در سلامت روانی و تحصیلی دانش آموز ایفا می کند.

عامل دیگری که به نظر می رسد با خودکارآمدی دانش آموزان مرتبط باشد، منبع کنترل یا هسته کنترل آنها است. نوویکی^۵ (۱۹۹۱) اشاره می کند که دانش آموزان با منبع کنترل درونی باور دارند که در کنترل رفتار خویش و محیط توانا هستند به این دلیل مجدانه تلاش می کنند تا شرایط یاد گیری به نحوی ترتیب دهند که نیل به اهداف را میسر سازند. به بیان دیگر دانش آموزان با هسته کنترل درونی کنترل بیشتری بر وقایع یادگیری و نتایج آن اعمال می کنند و خود را در یاد گیری مسئول می دانند و به معلمان و والدین و سایر عوامل آموزش اتکاء کمتری دارند.

جایگاه مهار^۶، که به اعتقاد افراد در مورد چگونگی کنترل محیط اشاره دارد، نظامی از اعتقادات است که براساس آن فرد موفقیت ها و شکست های خود را ارزیابی می کند. طبق نظر راتر، افرادی که معتقدند سرنوشت خودشان را کنترل می کنند منبع کنترل درونی^۷ و آنهایی که اعتقاد دارند سرنوشتشان به وسیله عوامل بیرونی کنترل می شود منبع کنترل بیرونی^۸ دارند (راتر، ۱۹۶۶).

1-test anxiety

2- self- efficacy

3-Schunk

4- Sarason

5- Noviki

6- locus of control

7- internal locus of control

8- external locus of control

به نظر می‌رسد که اگر دانش آموزان بعنوان عناصر اصلی در احیاء نظام های آموزشی به حساب نیایند. آموزش و پرورش نمی‌تواند با نیازهای آینده جوامع همگام شود. و به بیان دیگر، آموزش و پرورش باید در جهت تربیت دانش آموزانی اقدام کنند که مسئولیت یادگیری خود را می‌پذیرند و قادر اند دست به انتخاب های هوشمندانه بزنند.

امید است انجام این پژوهش که در صدد رابطه ی اضطراب امتحان و جایگاه مهار درونی - بیرونی با خود کار آمدی دانش آموزان است گامی باشد در جهت پیشبرد اهداف آموزش و پرورش برای کاهش اضطراب امتحان و بالا بردن خود کارآمدی دانش آموزان در مقاطع تحصیلی مختلف.

بیان مسأله:

انسان عصر حاضر بخش عمده ای از زندگی خویش را به عنوان یادگیرنده در مراکز آموزشی و تحصیلی سپری می‌کند و این موجب صرف مبالغه عظیم در زمینه های آموزش و پرورش می‌شود.

امروزه بر کسی پوشیده نیست که یکی از مهمترین مسائل نظام آموزش و پرورش مسئله خودکار آمدی و شناخت آن می‌باشد که بر طبق نظریه بندورا خودکارآمدی، درجه ای از احساس تسلط فرد در مورد توانایی اش برای انجام فعالیت های خاص می‌باشد. تئوری خودکارآمدی بندورا به نقش اعتماد و اطمینان و عزت نفس فرد نسبت به توانای هایش در انجام رفتار خواسته شده از وی تاکید دارد (بندورا و آدامز، ۲۰۰۲)

کسانی که خودکارآمدی بالایی دارند، هدف های چالش برانگیزتر و بالاتری را برمی‌گزینند، به خود بیش تر باور دارند، کوشش و پافشاری بیشتری نشان می‌دهند، یادسپاری شان بهتر است، راه بردهای یادگیری سودمندتری را به کار می‌برند و سرانجام، عملکردشان در انجام کار بهتر است. ولی کسانی که خودکارآمدی پایینی دارند، به آسانی در برخورد با سدها یا شکست ها دل سرد می‌شوند. در حقیقت، خودکارآمدی نقش میانجی گر و آسان ساز را در پیوند میان کنش های شناختی بازی می‌کند (بندورا، ۲۰۰۱)

خودکارآمدی افراد سطح انگیزش آن‌ها را نیز با کنترل میزان کوشش و زمان پایداری در برابر سدهای پیش رو تعیین می‌کند. هنگام رویارویی با دشواری‌ها، آنان که به توانایی‌های خود باور ندارند، از کوشش خود می‌کاهند و زود به راه حل‌های دست‌پایین تن می‌دهند (بندورا، ۲۰۰۱).

نظریه بندورا تحت تاثیر نظریه راتر^۱ و همچنین قبول تاثیر تقویت^۲ در زندگی انسان است ولی تفاوت‌های قابل توجه با آن دارد. در حالی که توجه راتر معطوف به پیامد عمل می‌باشد، بندورا به باورها و تاثیر آنها در نحوه عملکرد فرد می‌پردازد و خودکارآمدی را به معنی باور فرد در مورد صلاحیت خویش در عملکرد هایش تلقی می‌کند (استاولی^۳؛ به نقل از اصغرنژاد، خدایپناهی و حیدری، ۸۳).

از جمله مسائلی که می‌تواند خودکارآمدی دانش‌آموزان را تحت تاثیر قرار دهد و در چگونگی نگرش آنها نسبت به موفقیت‌ها و شکست‌های خود موثر باشد مساله‌ی اضطراب امتحان است.

اضطراب امتحان یک پدیده جهانی است. این پدیده یک مشکل آموزشی مهمی است که سالانه میلیون‌ها دانش‌آموز را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد (هیل^۴، ۱۹۸۴). اضطراب امتحان، سلامت روانی دانش‌آموزان را تهدید می‌کند و برکارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تاثیر سوء می‌گذارد و به عنوان یکی از پدیده‌های فراگیر و مشکل‌ساز میان دانش‌آموزان می‌تواند بر کارآمدی و پیشرفت بهینه آنان بویژه هنگام ارزشیابی اثر منفی بگذارد (محمودی عالمی، ۱۳۷۹).

به طور کلی افراد دارای اضطراب امتحان معمولاً دارای سطوح پایینی از خودکارآمدی^۵ بوده و احساس درماندگی و ناتوانی می‌کنند و نیز قادر نیستند که رویدادهای امتحان را تحت کنترل و نفوذ خود درآورند. هم‌چنین این افراد باور دارند که هر تلاشی برای موفق شدن در امتحانات، بیهوده و محکوم به شکست است. در چنین شرایطی چنانچه تلاش‌های اولیه آنها برای غلبه بر موانع و مشکلات امتحان غیرموثر باشند، احتمالاً به سرعت تسلیم می‌شوند (شانک^۶، ۱۹۹۱).

-
- 1-Rotter
 - 2-reinforcement
 - 3- Staveland
 - 4- Hill
 - 5- self-efficacy
 - 6- Schunk

بندورا^۱ (۱۹۸۲) نظریه پرداز یادگیری اجتماعی، معتقد است که اضطراب امتحان در یک زمینه اجتماعی تحول می یابد. بخشی از این مکانیزم، که بر اضطراب امتحان تاثیر می گذارد، الگو سازی^۲ و یادگیری مشاهده ای در اوایل دوران کودکی است. وی بیان می کند که اضطراب امتحان می تواند از طریق جانشینی یا یادگیری مشاهده ای شکل گیرد.

مفهوم خودکارآمدی بندورا و جایگاه مهار راتر که هسته اصلی نظریات آنها را تشکیل می دهد، هر دو به ادراک عقیده ما درباره درجه مهار بر رویدادهای زندگی و تلاش برای برخورد با آن می پردازد. تفاوت این دو مفهوم در این است که جایگاه مهار به بسیاری از موقعیت های زندگی تعمیم می یابد در حالی که کارآیی شخص به موقعیت های خاص محدود می شود (شولتز و شولتز^۳؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۱).

نیاز به مهار^۴ از اساسی ترین نیازهای انسان است و توانایی افراد در دستیابی به آن برای بقاء ضروری است. نیاز به مهار زمانی بروز می کند که نیاز به پیش بینی به وجود می آید. مهارگذاری در سلامت روانی و سلامت فیزیولوژیکی موثر است. در زمان از دست دادن مهار هیجانهای منفی مانند اضطراب، افسردگی و تنش روانی تجربه می شود و برعکس احساس مهار، حس خوب زندگی کردن همراه با بهداشت تن و روان را به همراه دارد (فرانکن^۵، ۱۹۹۸).

جایگاه مهار یک سازه چند بعدی است که بیانگر درجه ای است که مردم رویدادهای زندگیشان را ناشی از اعمال و رفتار خود (یک جایگاه مهار درونی) می دانند یا سرنوشت (یک جایگاه مهار بیرونی) به طور ویژه دانش آموزانی که نمره های بالاتری می گیرند، کوشش و توانایی را عامل موفقیت خود می دانند در مقابل آنهایی که عملکرد ضعیف تری دارند دشواری امتحان و بدشانسی را عامل شکست خود می دانند (پری و پینر، ۱۹۹۰؛ به نقل از کریک پاتریک، استنت، دونس و گایهر^۶، ۲۰۰۸).

افرادی که از کنترل درونی برخوردارند ارتباط میان رفتار و پیامدهای آن را درک می کنند و باور دارند که می توانند بر محیط خود تاثیر بگذارند. در مقابل افرادی که بین عمل خود و پیامدهای آن ارتباط نمی بینند از کنترل بیرونی برخوردارند. این افراد بر این باورند که تلاش بیشتر ضرورت ندارد زیرا پیامدها از حوزه کنترل آنها خارج است (راتر، ۱۹۶۶).

1- Bendora

2- modeling

3- Schultz & Schultz

4- need of control

5- Franken

6- Kirkpatrick, Statnt, Downes & Gaiher