

اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری بر اضطراب امتحان

دانش آموزان دختر متوسطه

جمشید جراه^۱ و آذر محمدی کرکانی^۲

چکیده: پژوهش حاضر، با هدف بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر دوره متوسطه انجام شده است. مطالعه حاضر، یک طرح شبه آزمایشی است. تعداد ۷۰ نفر دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای در دو گروه آزمایش و کنترل (در هر گروه ۳۵ نفر) قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات در این مطالعه مقیاس اضطراب امتحان اهواز بود. پرسشنامه در دو مرحله پیش، و یک هفته پس از مداخله توسط دو گروه مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان داد، میانگین اضطراب امتحان در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه به طور معناداری کاهش یافته است، ($p < 0.05$). آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری می‌تواند بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مؤثر باشد. با توجه به نتایج این تحقیق، استفاده از آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری به منظور کاهش اضطراب دانش آموزان و افزایش عملکرد آن‌ها در امتحان پیشنهاد می‌گردد.

واژگان کلیدی: آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری، اضطراب امتحان، دانش آموزان.

۱- مقدمه

این مسئله به صورت تئوری مطرح می‌شود که نشخوارهای ذهنی^۱ اضطراب امتحان، با آگاهی شخص از تغییرات فیزیولوژیکی و برانگیختگی بدنی همراه می‌شود که در حین امتحان دادن، اتفاق می‌افتد. این حساسیت بدنی خود را به صورت افزایش ضربان قلب و تنفس، اختلال گوارشی، عرق کردن و سرد و مرطوب شدن کف دست‌ها، خشکی دهان و لرزش، احساس هراس و ترس و نیاز به ادرار کردن نشان می‌دهد [۶ و ۳]. ساراسون و دیویدسون اضطراب امتحان را نوعی اشتغال ذهنی تعریف می‌کند که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً با ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های جسمانی نامطلوب مشخص می‌شود به افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می‌شود. علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان، همانند علائم و نشانه‌های اضطراب است. این‌گونه افراد محرک‌های محیطی را به گونه‌ای غیرمعمول تفسیر می‌کنند و به همین خاطر اضطراب آنها افزایش می‌یابد. اثر بازدارنده‌ی اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی دیده می‌شود. هیل بر این باور است که اضطراب امتحان یک پدیده‌ی جهانی است و سالانه عملکرد تحصیلی میلیون‌ها

اضطراب امتحان، به عنوان یک حالت و وضعیت تنش و هراس تعریف شده است که با افکار نگران کننده و فعالیت سیستم عصبی خودکار همراه می‌شود و در ایجاد اختلال روان شناختی در دانش آموزان، نقش مهمی ایفا می‌کند [۱]. اضطراب، پاسخی ضروری به استرس است و فرد را به هنگام مواجهه با خطر، برای کنش و واکنش آماده می‌سازد. در بسیاری از مواقع، چنین پاسخی منطقی و حتی حیاتی است. اما حالت نابهنجار آن می‌تواند بر گستره‌ی وسیعی از عملکردهای آدمی اثر بگذارد [۲]. فردی با سطح بالایی از اضطراب امتحان، توسط افکاری منفی غرق می‌شود، که این افکار، روی مقایسه عملکرد خود با دیگران، نتایج شکست وعدم موفقیت، سطح پایین اطمینان در عملکرد، نگرانی افراطی بیش برآورده شده، احساس عدم آمادگی برای امتحان و فقدان خود ارزشی متمرکز می‌شود [۵ و ۳، ۴، ۱].

تاریخ دریافت مقاله ۹۰/۱۰/۰۵، تاریخ تصویب نهایی ۹۱/۰۴/۲۶

^۱استادیار، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

تهران، (نویسنده مسئول)، پست الکترونیکی: ja_jarareh@srttu.edu

^۲کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد

اسلامی واحد تهران مرکز

دانش آموز و دانشجو را تحت تأثیر قرار می‌دهد [۷]. اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس تنش، تشویش و برانگیختگی دستگاه عصبی خودکار همراه است. اضطراب امتحان، نوعی اشتغال ذهنی است که با خودکم بینی، خودناباوری، و تردید درباره توانایی‌های خود و نداشتن اعتماد به نفس، همراه است که به افت تحصیلی منجر می‌گردد و سلامت روانی و جسمانی فرد را به خطر می‌اندازد. بررسی پژوهش ابوالقاسمی و نجاریان [۸] و بشارت [۹]، نشان می‌دهد که سه دسته عوامل در ایجاد و شدت اضطراب امتحان مؤثر هستند: عوامل شخصیتی. شامل عزت نفس پایین، منبع کنترل، اضطراب عمومی، خودکارآمدی پایین، شکست‌ها، مهارت‌های نامناسب مطالعه و درماندگی آموخته شده. عوامل خانوادگی شامل شیوه‌های فرزند پروری، انتظارات بیش از حد والدین، تنبیه و سرزنش، تشویق و تقویت نکردن و وضعیت اقتصادی-اجتماعی نامناسب. عوامل آموزشی شامل دروس و امتحانات دشوار، انتظارات نابه‌جای معلم، مراقبان امتحان سخت‌گیر، محدودیت‌های زمانی، محیط نامناسب امتحان، نور نامناسب و وجود عوامل مزاحم، مانند سر و صدا.

عاملی که باعث موفق‌تر بودن عده‌ای از دانش‌آموزان و داشتن رفتار حفاظتی بیشتر نسبت به سایرین می‌شود، مسأله تنظیم هیجانی در آنها است، که از طریق برنامه آموزشی خاصی می‌توان به آن دست پیدا کرد [۱۰].

امروزه مدل‌هایی مبنی بر این که از طریق آموزش و به-کارگیری آنها می‌توان باعث پرورش و تقویت رفتارهایی در دانش‌آموزان شد که حاصل آن بهبود عملکرد تحصیلی و اجتماعی فرد و کاهش عوارض حاصل از مسأله اضطراب امتحان است [۱۱]. درمان‌های متعددی درباره اضطراب امتحان به چالش با یکدیگر پرداخته‌اند، که عبارتند از: رویکردهای رفتاری، شناختی، رفتاری-شناختی و رویکرد نقص مهارت‌ها (آموزش مهارت‌های مطالعه^۲ و آموزش مهارت‌های امتحان دادن)^۳ [۱۲]. درمان شناختی-رفتاری استرس و آموزش مهارت‌ها و راهبردهای آن، در درمان اختلالات روانی از جمله اضطراب و افسردگی اثربخش بوده است. در این رویکرد سعی می‌شود تا به آموزش فن تن آرامی، آموزش مهارت‌های ابراز وجود، آموزش مهارت‌های

حل مسأله و فنون مدیریت خشم جهت کاهش اضطراب امتحان پرداخته شود [۱۳]. رویکرد شناختی، بر باورهای اشتباه یا ادراک‌های غلطی که فرد درباره منابع مشکلات روان‌شناختی خویش دارد، تأکید می‌ورزد. پریشانی‌های هیجانی محصولی از افکار غیر منطقی هستند که شخص به خود تلقین می‌کند و فرآیندهای شناختی را به منزله محور اصلی رفتار، تفکر و هیجان تلقی می‌کند [۱۴]. رویکرد شناختی-رفتاری به دنبال تکامل نظریات گوناگون روی کار آمد. این رویکرد از یک سو حاصل فعالیت روان‌شناسان شناختی و از سوی دیگر تحت تأثیر روان‌شناسان رشد و نظریه‌های یادگیری اجتماعی قرار داشته است. روش شناختی-رفتاری، رویکرد کوتاه مدت^۴ و معطوف به زمان حال است که به فرد، شایستگی‌های رفتاری و شناختی را، برای عملکرد سازگارانه در دنیای درون فردی و بین فردی‌اش آموزش می‌دهد، که مورد نیاز اوست [۱۵].

محدودیت عمده این پژوهش این است که جنسیت نمونه مورد مطالعه فقط دختران بوده‌اند. همچنین به دلیل اینکه این پژوهش فاقد دوره پیگیری بوده، ارزیابی میزان تداوم آثار مثبت آموزش مهارت‌های شناختی-رفتاری را امکان پذیر نمی‌گرداند. لذا با توجه به مطالب بیان شده، پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی-رفتاری، بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر پرداخته است.

۲- روش تحقیق

طرح پژوهش: پژوهش حاضر یک کارآزمایی روانی-آموزشی شبه آزمایشی است که به منظور اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی-رفتاری در جهت کاهش اضطراب امتحان در سال ۱۳۸۹ بر روی دانش‌آموزان دختر دبیرستان شهید نیکبخت منطقه ۱۵ تهران انجام شده است.

شرکت کنندگان: جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه ۱۵ شهر تهران تشکیل داده‌اند. نمونه این تحقیق را ۷۰ نفر از دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان تشکیل می‌دهند، که به صورت نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب، و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (در هر گروه $N=35$). کفایت حجم نمونه بر اساس آزمایشی بودن طرح مطالعه و فرمول

دریافت نکرده بودند. پرسشنامه اضطراب امتحان اهواز بر روی کلیه دانش‌آموزان دبیرستان شهید نیکبخت، اجرا شد و کسانی که بر اساس نمرات به دست آمده از این پرسشنامه، میزان اضطراب بیشتری را تجربه می‌کردند، یعنی از بین کسانی که بالاترین نمره را به دست آورده بودند (بالتر از ۵۰) حدود ۸۷ نفر برای شرکت در جلسات آموزشی انتخاب شدند. از این تعداد ۷ نفر به‌خاطر عدم تمایل به شرکت در گروه‌ها خارج شدند و بقیه به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. تعداد ۱۰ نفر نیز به‌خاطر ادامه ندادن منظم جلسات، از شرکت در تحلیل خارج شدند و به همان اندازه از گروه کنترل نیز بصورت تصادفی ۱۰ نفر خارج شدند. اجرای آموزش راهبردهای شناختی-رفتاری، توسط پژوهشگر، به مدت ۱۰ جلسه، هر هفته یک جلسه و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه در دبیرستان شهید نیکبخت منطقه ۱۵ به صورت سخنرانی، اسلاید، و پرسش پاسخ در طول ۷۰ روز انجام گرفت. به منظور اجرای متغیر آزمایشی، محتوای ۱۰ جلسه آموزش مهارت‌های شناختی- رفتاری توسط پژوهشگر تهیه و اجرا شد که به خلاصه‌ای از آن در زیر اشاره می‌شود:

جلسه اول: معرفی اعضاء و بیان مجدد هدف از برگزاری این دوره، مقدمه کلی در مورد اضطراب، اضطراب امتحان و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی و بهداشت روانی و جسمی دانش‌آموزان، ملاک‌های تشخیص اضطراب امتحان، آشنایی با فرایندهای فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری در وجود انسان.

جلسه دوم: آموزش نظریه شناختی اضطراب و خصوصیات افکار خودآیند و تحریف‌های شناختی یا خطاهای منطقی، پی‌بردن به رابطه هیجان و رخداد با تفکر، تأثیر متقابل تفکر و احساس.

جلسه سوم: آموزش روش‌های مطالعه درس و آمادگی برای امتحان، آموزش نحوه برنامه ریزی مناسب.

جلسه چهارم: آموزش پیامدهای رفتاری افکار ناخودآیند منفی، ماهیت طرح‌واره‌ها و ارتباط آنها با افکار خود آیند، القای فکر و روش پیکان رو به پایین.

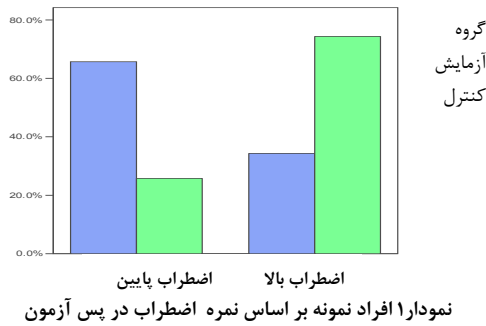
جلسه پنجم: معرفی و توجیه منطقی اساس آموزش آرمیدگی و آموزش تکنیک آرام سازی عضلانی جاکوبسون

محاسبه حجم نمونه در مطالعات مداخله‌ای، محاسبه گردید [۱۶]. با توجه به روش آماری به‌کار گرفته شده برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، لزوم کنترل اثرات متغیرهای مداخله‌گر و ضرورت وجود درجه آزادی مکفی برای خطا و جهت افزایش توان آماری و در نظر گرفتن ریزش احتمالی نمونه‌ها، ضریب افزایشی مناسبی (۸۷ نفر)، در محاسبه حجم نمونه در نظر گرفته شد. در نهایت ۷۰ نفر که تمایل به شرکت در گروه‌ها داشتند و همکاری لازم را تا پایان آموزش‌ها داشته‌اند، برای تجزیه و تحلیل در نظر گرفته شد. تشخیص بالا بودن اضطراب امتحان دانش‌آموزان با بررسی پیش‌آزمون آنان محرز گردید. محدوده سنی گروه نمونه بین ۱۴-۱۸ سال، و در مقاطع تحصیلی اول دبیرستان تا پیش دانشگاهی بودند.

۲-۱- ابزار پژوهش

پرسشنامه اضطراب امتحان اهواز: به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب استفاده شد. این پرسشنامه، توسط ابوالقاسمی و همکاران، ساخته و هنجاریابی شده است [۱۷]. این پرسشنامه دارای ۲۵ سوال ۴ گزینه‌ای است که پاسخ به آن در چهار مقیاس اغلب اوقات، گاهی اوقات، به ندرت، و هرگز صورت می‌گیرد. و به هر مقیاس به ترتیب نمره ۳، ۲، ۱ و ۰ تعلق می‌گیرد. حداقل نمره در این آزمون ۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ است. نمره پایین نشانه اضطراب کمتر، و نمره بالا نشانه‌ی اضطراب بیشتر است. پایایی آزمون با استفاده از روش بازآزمایی برای شرکت‌کنندگان پسر و شرکت‌کنندگان دختر و کل شرکت‌کنندگان به ترتیب ضرایب همبستگی ۰/۷۷، ۰/۶۷ و ۰/۸۸ گزارش شده است [۱۸]. پایایی این پرسشنامه همچنین با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ضریب آلفا برای کل آزمودنی‌ها و آزمودنی‌های پسر و دختر به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۹۰ و ۰/۹۵ به دست آمده است. در سنجش پایایی و استفاده از روش دو نیمه کردن برای کل آزمودنی‌ها ضریبی معادل $r = 0/89$ ، آزمودنی‌های پسر $r = 0/88$ و برای آزمودنی‌های دختر $r = 0/89$ گزارش شده است.

روند اجرای پژوهش: قبل از اجرای برنامه آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری شرایط برای هر دو گروه آزمایش و کنترل یکسان بود و هیچ یک از اعضای دو گروه از قبل در زمینه کاهش اضطراب امتحان، آموزشی را



بر اساس نتایج جدول ۱، ۶۵/۷ درصد افراد گروه آزمایش در پس آزمون دارای اضطراب پایین و ۳۴/۳ درصد دارای اضطراب بالا هستند. از طرفی ۲۵/۷ درصد افراد در گروه کنترل دارای اضطراب پایین و ۷۴/۳ درصد دارای اضطراب بالا هستند. به عبارت دیگر، اغلب افراد در گروه آزمایش دارای اضطراب پایین و اغلب افراد در گروه کنترل دارای اضطراب بالا هستند. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون اضطراب امتحان گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار اضطراب امتحان در گروه‌ها

شاخص گروه‌ها	میانگین		انحراف معیار	
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
آزمایش	۵۸/۷۷	۴۲/۶۶	۷/۱۳	۱۵/۴۲
کنترل	۶۰/۵۷	۵۵/۷۷	۶/۷۳	۱۲/۴۸

بر اساس نتایج جدول ۲، کاهش میانگین اضطراب در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل قابل مشاهده و معنی‌دار است ($p < 0.05$). به‌منظور بررسی تأثیر روش آموزش شناختی-رفتاری روی بعد اضطراب امتحان دانش‌آموزان و تفاوت نمرات پیش آزمون با پس آزمون در مرحله پس آزمون، از آزمون t استفاده شد. نتایج در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳ شاخص‌های توصیفی آزمون t نمره‌های افتراقی اضطراب

شاخص گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	t	سطح معنی‌داری
آزمایش	۳۵	-۱۶/۱۱	۱۵/۰۴	۳/۵۶	۰/۰۰۱
کنترل	۳۵	-۴/۸۰	۱۱/۲۱	-	-

و به‌کارگیری این تکنیک جهت کاهش و درمان اضطراب امتحان و آشنایی با تأثیرات فیزیولوژیکی این روش.

جلسه ششم: آموزش مهارت‌های خودباوری.

جلسه هفتم: آموزش استفاده از روش تحلیل منطقی برای چالش با باورهای منفی.

جلسه هشتم: آموزش ساخت سلسله مراتب موقعیت‌های اضطرابی.

جلسه نهم: آموزش مهارت‌های جرأت‌آموزی و ابراز وجود.

جلسه دهم: تمرین و به‌کارگیری عملی کلیه فنون و مهارت‌هایی که دانش‌آموزان در طول نه جلسه گذشته در کلاس آموزش دیده بودند. دانش‌آموزان در جلسات آموزش، مشارکت فعال داشتند و در پایان هر جلسه به آنها تکالیف و تمرین‌هایی برای جلسه بعد داده می‌شد. و نیز به پرسش‌های آنان پاسخ‌های لازم ارائه می‌گردید. در این مطالعه موافقت کتبی و آگاهانه از هر کدام از شاگردان شرکت کننده در این طرح اخذ گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده، از روش تحلیل کوواریانس و آزمون t استفاده شد.

۳- نتایج و بحث

تعداد ۷۰ نفر دانش‌آموز دختر مبتلا به اضطراب آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل به تعداد برابر ($n=35$)، مورد مطالعه قرار گرفتند. سن گروه مورد مداخله و گروه گواه در فاصله ۱۸-۱۴ سال قرار داشت. از نظر آماری تفاوت سنی دو گروه معنی‌دار نبود ($p > 0.05$). میزان اضطراب هر دو گروه در آزمون اضطراب در فاصله بین ۷۵-۵۰ قرار داشت. نتیجه اینکه، دو گروه از نظر متغیرهای جمعیت شناختی مهم در شروع مطالعه، تفاوت معنی‌داری با هم نداشتند و همسانی گروه‌ها در آغاز مطالعه مورد توجه قرار داده شد. نتایج توزیع فراوانی و درصد نمره اضطراب در پس آزمون در هر دو گروه در جدول ۱ ملاحظه می‌شود.

جدول ۱ توزیع فراوانی و درصد نمرات اضطراب در پس آزمون

شاخص اضطراب	فراوانی		درصد	
	آزمایش	کنترل	آزمایش	کنترل
پایین	۲۳	۹	۶۵/۷	۲۵/۷
بالا	۱۲	۲۶	۳۴/۳	۷۴/۳
جمع	۳۵	۳۵	۱۰۰	۱۰۰

قشری از جمعیت و از جمله نوجوانان و جوانان است. وقتی که فرد درباره کارایی و توانایی ذهنی خود در موقعیت امتحان، دچار نگرانی و تشویش شود، این احساس موجب کاهش و افت عملکرد او می‌شود. اضطراب یکی از مهم‌ترین مسائلی است که با آن روبرو هستیم و باعث به خطر افتادن سازگاری فرد می‌شود و انرژی زیادی را برای ایجاد تعادل از انسان می‌گیرد. لو و لو [۱۳]، معتقدند که انتظارات نامعقول و بیش از توان دانش‌آموزان می‌تواند در آنان ایجاد اضطراب کند. توقعات و انتظارات بیش از حد والدین، الگوهای خشک و غیر قابل انعطاف فرزندپروری، رقابت‌های نادرست دانش‌آموزان و دانش‌جویان، تجربه‌های ناموفق آنان، سخت‌گیری‌های بیش از حد و تهدیدها، عدم آمادگی، والدین مضطرب، مقایسه کردن، بیش از حد مهم جلوه داده دادن بعضی از درس‌ها، پاداش نامناسب تفکر منفی، عدم تمرکز، عدم شناخت توانایی‌های خود و از این قبیل موارد سبب می‌شود که فرد در جلسه امتحان به جای این که امتحان را در کانون توجه قرار دهد عوامل فوق را در کانون توجه قرار دهد و بیش از آنچه که به فکر حل مسائل امتحان باشد به فکر جواب‌گویی به والدین و جبران تجربه‌های ناموفق قبلی برآید، در نتیجه آموخته‌های خود را نمی‌تواند نظم بدهد و دچار دلهره و آشفتگی می‌گردد. با توجه به این موارد، هدف مدنظر که همان کاهش اضطراب امتحان بود، در گروه آموزش دیده، حاصل شد.

آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری صرفاً منجر به اصلاح روش‌های نادرست دانش‌آموزان در نگرش نسبت به امتحان و عملکرد تحصیلی خود می‌شود و فقط از طریق رفع نقص در روش‌های نادرست مطالعه، روش‌های حل مساله، فکر کردن، رفتار کردن و نگرش نسبت به امتحان، تا حدودی به کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان کمک می‌کند. آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری باعث شده که فرد با هشیاری و آگاهی بیشتر و با نگرش مثبت‌تر نسبت به امتحان بطور همه جانبه و با حضور ذهن بیشتری به مطالعه بپردازد و همه ابعاد ذهنی خود را درگیر مطلب و موضوع مطالعه کند و بتواند در جلسه امتحان با آرامش خاطر بیشتری به پاسخ سؤالات بیندیشد. این حالت و وضعیت منجر به تقویت راهبردهای شناختی، فراشناختی، و انگیزشی فرد برای یادگیری مطالب درسی شده و شناخت

بر مبنای نتایج جدول ۳، تفاوت نمرات پس از آزمون از پیش آزمون از نظر آماری معنا دار است ($p < 0.01$). به این معنا که آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان مؤثر بوده است.

جدول ۴ نتایج آزمون t مستقل برای نمره‌های افتراقی اضطراب

شاخص پیش فرض‌ها	F	p	t	df	sig
یکسانی واریانس‌ها	۳/۱۶	۰/۰۸	-۳/۵	۶۸	۰/۰۰۱
عدم یکسانی واریانس‌ها	-	-	-۳/۵	۶۲/۸	۰/۰۰۱

براساس نتایج جدول ۴ و با توجه به مقدار F لون چون مقدار $P = 0.08$ ، بزرگتر از 0.05 است شرط یکسانی واریانس‌ها برقرار است. به منظور حذف اثر پیش آزمون، از روش تحلیل کوواریانس بهره گرفته شد. تأثیر نمرات پیش آزمون در مرحله پایان مداخله آموزش شناختی- رفتاری در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس

شاخص عامل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
گروه	۲۴۰۴/۹۲	۲	۱۲۰۲/۴۶۲	۶/۸	۰/۰۰۲
پس آزمون	۱۶۸۱/۰۳	۱	۱۶۸۱/۰۳	۵/۶	۰/۰۰۳
خطا	۱۱۷۰۷/۰۲	۶۷	۱۷۴/۷۳	-	-

همان‌طوری که مشاهده می‌شود، تأثیر نمره پیش‌آزمون از نظر آماری معنی‌دار است ($p < 0.05$). به این معنا که با حذف اثر پیش‌آزمون، آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مؤثر بوده است. پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر پرداخته است. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش شناختی- رفتاری باعث کاهش اضطراب آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. این نتایج با نتایج پژوهش‌های ابوالقاسمی و نجاریان [۸]، بشارت [۹]، زیدنر [۱۱]، ساراسون و ساراسون [۱۲]، گیودا، لو و لو [۱۳]، لانگ و لانگ [۱۵] هم‌خوانی دارد. اضطراب یک ناراحتی روحی و روان رنجورخویی است که دامن‌گیر

اقتصادی کشور در بخش آموزش و پرورش می‌شود. لازم به ذکر است مدیران و برنامه‌ریزان آموزشی، اولیا، مربیان و مشاوران، با هم‌فکری، همدلی و همکاری و هماهنگی با یکدیگر با تکیه بر یافته‌های این‌گونه پژوهش‌ها و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری، می‌توانند میزان اضطراب و اضطراب امتحان دانش‌آموزان را کاسته و سلامت روانی - اجتماعی آنها را تامین نمایند و در جهت پیشگیری از بروز بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری گام بردارند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از مدیر و سایر کارکنان دبیرستان شهید نیکبخت منطقه ۱۵ تهران که ما را در اجرای این پژوهش یاری فرمودند صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

پی‌نوشت

- ¹Mental Rumination
²Study-Skills Training
³Test-Taking Skills Training
⁴Time-Limited

مراجع

- [1] Hembree R.C., *Effects and treatment of test anxiety*, J psycho, Vol.58, **1990**, pp.47-77.
 [2] Huberty T.J., and Dick A.C., *Performance and Test Anxiety*, in: Minke G.G.B.K.M., (Ed.), *Children's Needs III: Development*, **2006**, pp.281-291.
 [3] Deffenbacher J.L., *Worry and emotionality in test anxiety*, In: Sarason G., (Ed.), *Theory, Research and applications in test anxiety*, Hillsdale, Erlbaum, **1980**, pp.111-124.
 [4] Depreeuw E.A., *Test anxiety can harm your health: some conclusion based on a study typology anxiety: Recent developments in cognitive*, 4th ed, Washington, Hemisphere, **1984**, pp.211-228.
 [5] Morris L.W., *Cognitive and emotional components of anxiety*, J paschal, Vol.73, **1981**, pp.541-555.
 [6] Suinn R.M., *Generalized anxiety disorder*, in: Turner A., (Ed.), New York, plenum press, **1984**, pp.50-87
 [7] Hill K.T., *Research on motivation in education*, New York, Academic press, **1984**, pp.254-274.
 [8] Abolghasemi A. and colleagues, *Test Anxiety: factors, assessment and treatment*, Psychological Researchs, Vol.5, **1999**, pp.82-97.
 [16] Arizi H.R. and Farahani H., *Applied methods of Research in Clinical psychology and Counseling*, Tehran, Nashre danjeh, **2008**.

فرد را نسبت به درس خواندن و امتحان دادن منسجم‌تر، منطقی‌تر و مثبت‌تر می‌نماید و فرایند امتحان دادن را آسان‌تر و آرام‌تر می‌کند.

با اجرای ده جلسه آموزش راهبردهای شناختی - رفتاری، سطح آگاهی و دانسته‌های دانش‌آموزان نسبت به اضطراب امتحان افزایش پیدا کرده است و روش‌های مقابله با اضطراب، به واسطه مهار هیجانات، خودشناسی و خود راهبری و تغییر نگرش‌ها و باورها نسبت به توانایی‌های خویش و نیز درس خواندن و تحصیل، مورد تأکید قرار گرفته، و افزایش یافته است. در این‌باره بیابانگرد [۱۹]، مطرح می‌سازد تصویر ذهنی و ارزیابی شناختی هر فرد با موفقیت و شکست او رابطه دارد. به نظر می‌رسد افراد خوش‌بین در زندگی و تحصیلات خود موفقیت بیشتری کسب می‌کنند. هنگامی که شخص امتحان می‌دهد، داشتن احساس و تفکر مثبت و خوش بینانه می‌تواند موجب موفقیت او بشود. از این دیدگاه اضطراب به طور مستقیم به کاهش عملکرد و نمره پایین فرد در یک آزمون منجر نمی‌شود، بلکه افکار نامربوطی که از اضطراب ناشی می‌شود عامل اصلی این مسأله است. استفاده از راهبردهای گوناگون، نه تنها مسأله افت تحصیلی ناشی از اضطراب امتحان را در حد وسیعی کاهش خواهد داد، بلکه در سطح کلان نیز مؤثر خواهد بود [۲۰]، زیرا که دانش‌آموزان مضطرب امروز، مادران و پدران فردای جامعه ما خواهند بود. مسلم است که اگر امروز راهی برای پاسخ به فریاد کمک طلبی آنها موجود باشد، نه تنها در برابر نسل کنونی به نحو شایسته انجام وظیفه شده است، بلکه در راه پیشگیری از بروز مشکلات و انتقال ناهنجاریها به نسل آینده نیز گام موثری برداشته شده است.

۴- نتیجه‌گیری

روش آموزش شناختی - رفتاری، میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان را کاهش داده است. لذا، نتایج این پژوهش لزوم توجه هر چه بیشتر به بحث اضطراب و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی و به تبع آن سطح سلامت روان و بهداشت روانی دانش‌آموزان و جامعه را یادآور می‌نماید. چرا که اگر این اضطراب‌ها تداوم و شدت یابد، موجب بروز ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی دانش‌آموزان، خانواده‌ها و جامعه می‌شود و باعث هدر رفتن سرمایه‌های انسانی و

- [9] Besharat M.A., *The study of Parent perfectionism and student anxiety*, Journal of cognitive sciences and Educational science of Tehran University, Vol.34, No.1, **2004**, pp.1-19.
- [10] Rothman D.K., *New approach to test anxiety*, Journal of College Student Psychotherapy, Vol.18, No.4, **2004**, pp.45-60.
- [11] Ergene T., *Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis*, School Psychology International, Vol.24, No.3, **2003**, pp.313-328.
- [12] Sarason I.G. and Hillsdale N.J., *Lawrence Erlbaum*, **2003**.
- [13] Smith Jonathan C., *Stress Management: a Comprehensive Handbook of Techniques and Strategies*, New York, **2002**.
- [14] Mehrabizadeh M., Abolghasemi A., Najarian B. and Shokrkon H., *The Epidemiology of test Anxiety and the relationship of self-efficacy and control position with Intelligence variable*, Journal of educational and psychological science of Shahid Chamran University, Vol.2, No.7, **2000**, pp.57-72.
- [15] Lang J.W.B. and Lang J., *Priming Competence Diminishes the Link between Cognitive Test Anxiety and Test Performance*, Psychological Science, Vol.21, No.6, **2010**, pp.811-819.
- [17] Abolghasemi A., Asadi moghadam A., Najarian B. and Shokrkon H., *Scale Construction and validation for assessment of test anxiety*, Journal of educational and psychological sciences of Ahvaz Shahid Chamran University, Vol.3,4, **1995**, pp.61-74.
- [18] Haghighi J., MehrabiZade H. and Zandi Gharibi Dare M., T.M., *The relationship Between Maslow's hierarchy of needs with School anxiety and Academic performance with social-economic position control*, Journal of Educational and Psychology, Vol.3, No.7, **2000**, pp.103-126.
- [19] Beyabangard E., *Test anxiety, Etiology and Treatment*, Tehran, Farhang Eslami Publication, **1999**, pp.4-45.
- [20] Zettle R.D., *Acceptance and commitment therapy (ACT) vs systematic desensitization in treatment of mathematics anxiety*, The Psychological Record, Vol.53, **2003**, pp.197-215.