

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه پیام نور
دانشکده علوم انسانی

پایان نامه
برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد
رشته روانشناسی عمومی

عنوان پایان نامه:
مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه دانش آموزان با اضطراب امتحان بالا
و پایین شهرستان نوشهر

سید مظاهر حسینی

استاد راهنما:

دکتر مهدی دهستانی

استاد مشاور:

دکتر مرتضی ترخان

شهریور ۱۳۹۱

تقدیر و تشکر

از استاد راهنمای محترم جناب آقای دکتر مهدی دهستانی و مشاور

محترم جناب آقای دکتر مرتضی ترخان و جناب آقای رضا گل پور و

همکاران مشاور در آموزش و پرورش شهرستان نوشهر تشکر و قدر دانی

می کنم.

تقدیم به همسر و فرزند عزیزم

چکیده:

هدف پژوهش حاضر، مقایسه طرح واره های ناسازگار اولیه دانش آموزان با اضطراب بالا و پائین بود. روش این پژوهش، پس رویدادی از نوع علی مقایسه ای بود. در این روش ۳۵۱ نفر از دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه نوشهر به صورت تصادفی انتخاب شدند و پس از اجرای پرسش نامه اضطراب امتحان اسپیل برگر، ۵۴ نفر دانش آموز دارای اضطراب امتحان بالا (۳۱ دختر و ۲۳ پسر) و ۵۶ نفر دارای اضطراب امتحان پائین (۲۶ دختر و ۳۰ پسر) انتخاب شدند و پرسش نامه طرح واره های ناسازگار اولیه یانگ فرم کوتاه را پاسخ دادند و از نظر طرح واره های ناسازگار اولیه با هم مقایسه شدند در این پژوهش از آزمون t برای تفاوت بین طرح واره های دانش آموزان با اضطراب امتحان بالا و پائین و از ضریب همبستگی برای بررسی رابطه بین طرح واره های ناسازگار اولیه و اضطراب امتحان استفاده شد. یافته های پژوهش حاضر نشان داد که بین طرح واره های ناسازگار اولیه و اضطراب امتحان بالا و پائین تفاوت و رابطه معنادار وجود دارد به عبارت دیگر دانش آموزانی که از مولفه های طرح واره های ناسازگار اولیه مانند محرومیت هیجانی، طرد/رهاشدگی، بی اعتمادی/بدرفتاری، انزوای اجتماعی/بیگانگی، نقص/شرم، شکست، وابستگی/بی کفایتی، آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری، گرفتار/خود تحول نیافته، اطاعت، ایثار، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه/عیب جویی افراطی، استحقاق/بزرگ منشی، خویشتن داری/خود انضباطی ناکافی بیش تری برخوردارند، از اضطراب بالاتری برخوردار می باشند.

واژه های کلیدی: طرح واره های ناسازگار اولیه، اضطراب امتحان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول / کلیات پژوهش
۱	مقدمه
۴	بیان مسئله
۶	اهداف پژوهش
۶	اهمیت و ضرورت پژوهش
۷	سوالات پژوهش
۷	فرضیه ها
۷	تعریف متغیرها
	فصل دوم/زمینه و پیشینه پژوهش
۱۰	طرح واره
۱۱	خصوصیات طرح واره های ناسازگار اولیه
۱۲	عوامل به وجود آورنده طرح واره
۱۵	حوزه های طرح واره های ناسازگار اولیه
۱۵	الف) حوزه بریدگی و طرد
۱۵	رهاشدگی/بی ثباتی
۱۶	بی اعتمادی/بدرفتاری
۱۷	محرومیت هیجانی

- ۱۸ نقص / شرم
- ۱۹ انزوای اجتماعی
- ۲۰ (ب) حوزه خود گردانی و عملکرد مختل
- ۲۰ وابستگی / بی کفایتی
- ۲۲ آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری
- ۲۲ گرفتار / خود تحول نیافته
- ۲۳ شکست
- ۲۴ (ج) حوزه محدودیت های مختل
- ۲۵ استحقاق / بزرگ منشی
- ۲۵ خوبستن داری / خود انضباتی ناکافی
- ۲۶ (د) حوزه دیگر جهت مندی
- ۲۶ اطاعت
- ۲۸ اینار
- ۲۸ پذیرش جویی / جلب توجه
- ۳۰ (ه) حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری
- ۳۱ منفی گرای / بدبینی
- ۳۲ بازداری هیجانی
- ۳۴ معیارهای سرسختانه / عیب جویی
- ۳۵ تنبیه
- ۳۵ عملکرد طرح واره

۳۶ سنجش و تغییر طرح واره
۳۷ اضطراب
۳۸ نظریه های اضطراب
۴۰ اضطراب آموزشی
۴۰ اضطراب امتحان
۴۱ تعریف اضطراب امتحان
۴۲ مدل ها و نظریه های اضطراب امتحان
۴۲ مدل شناختی - توجهی
۴۴ مدل فرایند انتقالی
۴۵ مدل نقص مهارت ها
۴۶ مدل نقص دوگانه
۴۷ مدل شناختی رفتاری
۴۷ مدل پردازش اطلاعات
۴۸ علایم
۴۸ شیوع
۴۹ مولفه های اضطراب امتحان
۵۱ علل و همبسته ها
۵۱ الف) عوامل و همبسته های فردی
۶۰ ب) عوامل و همبسته های خانوادگی
۶۳ ج) عوامل و همبسته های آموزشی

۶۷(د) عوامل و همبسته های فرهنگی
۶۸شیوه های مقابله با اضطراب امتحان
۶۹درمان های دارویی
۶۹درمان شناختی
۷۰درمان منطقی - هیجانی
۷۱حساسیت زدایی منظم
۷۱آموزش ایمن سازی در برابر استرس
۷۲هیپنوز شناختی - رفتاری
۷۲مشاوره حمایتی
۷۴الگو سازی
۷۴آموزش توجه
۷۵آموزش مهارت های مطالعه
۷۵بازسازی شناختی
۷۶آموزش کنترل توجه
۷۷فراشناخت
۷۹پیشینه پژوهش
۷۹پژوهش های خارجی
۸۴پژوهش های داخلی
	فصل سوم/روش پژوهش
۸۷روش پژوهش

متغیرها ۸۷

جامعه آماری ۸۷

نمونه و روش نمونه گیری ۸۷

ابزار پژوهش ۸۹

شیوه جمع آوری اطلاعات ۹۱

روش تجزیه و تحلیل داده ها ۹۲

فصل چهارم/یافته های پژوهش

فصل پنجم/بحث و نتیجه گیری و پیشنهادات

محدودیت ها ۱۱۰

پیوست ۱۱۱

منابع ۱۱۸

فهرست جداول

۸۸	جدول شماره ۳-۱
۸۹	جدول شماره ۳-۲
۸۹	جدول شماره ۳-۳
۹۴	جدول شماره ۴-۱
۹۴	جدول شماره ۴-۲
۹۶	جدول شماره ۴-۳
۹۹	جدول شماره ۴-۴
۱۰۰	جدول شماره ۴-۵

فهرست نمودارها

نمودار شماره (۱) ۹۵

نمودار شماره (۲) ۹۶

اضطراب یک علامت شناختی هیجانی هشداردهنده است که از وجود خطری قریب الوقوع خبر می‌دهد. از این رو واکنشی است که شخص را برای مواجهه با نوعی احساس خطر یا تهدید آماده می‌کند. در جریان رشد، کودکان و نوجوانان انواع گوناگون اضطراب را تجربه می‌کنند و گاه از آن چنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازد. یکی از انواع این اضطراب‌ها، اضطراب امتحان است. (هیل^۱، ۱۹۸۴)

در حدود سال ۱۹۴۰ محققان دریافتند که نوعی آشفتگی باعث اضطراب شدید و حتی موجب غیبت جدی کودکان از مدرسه می‌شود و آن‌ها نمی‌توانند ترس خود را بیان کنند. این مسئله برای دانش‌آموزان و هم برای معلمان غیرقابل درک بود. از آن زمان به بعد پژوهش‌هایی در این زمینه انجام شد و از (۱۹۵۲) سارامون و مندler، پژوهش‌های مربوط به اضطراب امتحان را آغاز نمودند. ابوالقاسمی (۱۳۸۳). پژوهش‌گران برآورد کردند که سالانه حدود ۱۰ میلیون دانش‌آموز در سطح پیش‌دانشگاهی و ۱۵ درصد دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا، اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند (دندانتو و دینز^۲، ۱۹۸۶) در پژوهش‌های مختلف میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان ۱۰ تا ۱۵ درصد گزارش شده است. (مک رینولوز^۳، ۱۹۷۸ به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۲).

1.Hill

2Dendanto & Diner

3Mc Rinokoze

فصل اول

کلیات تحقیق

کلیات تحقیق

سازاسون اضطراب امتحان را نوعی خوداشتغالی ذهنی می داند که با خودکم انگاری و تردید دربارهی توانایی های خود مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می گردد (هیوز^۱، ۱۹۸۸). نظریه پردازان مختلف مدل های گوناگونی راجع به اضطراب امتحان بیان کردند. براساس مدل توجهی واین^۲ (۱۹۷۱) نقص در توجه فعالیت های نامطلوب به تکلیف را فرامی خواند. طبق مدل اضطراب حالت، صفت، اضطراب امتحان شکلی از اضطراب خصیصه ای است. اسپیل برگر و بیدل^۳ (۱۹۷۶). مدل نقص دوگانه اضطراب امتحان را ناشی از نقایص توجه و نقص در رفتار مطالعه یا کمبود درمهارت های انجام امتحان می داند. میکن بام و بوتلر^۴ (۱۹۸۳)، بنجامین^۵ (۱۹۸۷) نقص در پردازش اطلاعات را مطرح می کند. موریس و لیپرت^۶ (۱۹۶۷) دو مؤلفه مهم برای اضطراب امتحان یعنی نگرانی و هیجان پذیری را بیان کرده اند. دیفن باخر و هازالیوس^۷ (۱۹۸۵) تداخل ناشی از تکلیف را به عنوان مؤلفه سوم، میوزچ و برودر^۸ (۱۹۹۹) مؤلفه چهارمی نیز تحت عنوان فقدان اعتماد به نفس گزارش نموده اند. پژوهش ها علاوه بر عوامل فردی و شخصیتی برای مثال (اسپیل برگر، ۱۹۹۵؛ هونگ^۹، ۱۹۹۸) بر نقش مؤثر و کارآمد خانوادگی (گیودا و لولو^{۱۰}، ۱۹۸۹، کال^{۱۱}، ۱۹۹۴) آموزشگاهی (دروسا و پاتالونا^{۱۲}، ۱۹۹۱؛ مک کیی، ۱۹۹۵) و فرهنگی (آل زهر و هاکور^{۱۳}، ۱۹۹۱) در شکل گیری اضطراب امتحان تأکید کرده اند (ابوالقاسمی، ۱۳۸۹).

یکی از فرایندهای اساسی که نقش مهمی را در زندگی انسان بازی می کند و با رفتار آدمی ارتباط زیادی دارد، فرایند شناختی است. در این راستا یکی از مفاهیم اساسی شیوه تصور فرد در مورد خود و دیگران می باشد. این شیوه تصور طرح واره^{۱۴} نامیده می شود بک^۱ (۱۹۶۷). از دیدگاه

¹Hughes²Wine³Spiel berger, Anton&Bedel⁴Michenbum&Butler⁵Benjumin⁶Moriss&Libert⁷Deffen bacher &Hazaleus⁸Myozech &Broder⁹Hong¹⁰Guide & Lulow¹¹Call¹²Drosa &Patalona¹³El-Zahhar &Hocver¹⁴Schema

یانگ^۲ طرح‌واره باورهای عمیق و مستحکم فرد در مورد خود و جهان هستند و حاصل آموزه‌های سال‌های نخستین زندگی می‌باشند. آن دسته از طرح‌واره‌ها می‌باشند که منجر به شکل‌گیری مشکلات روان‌شناختی می‌شوند را طرح‌واره‌های سازگار اولیه می‌نامند و معتقد است که طرح‌واره‌ها الگوهای خود تداوم بخشی از خاطرات، هیجانانگ، شناخت‌ها، حواس هستند که در دوران کودکی به وجود می‌آیند و به زندگی بزرگسالی راه می‌یابند و تا حد زیادی ناکارآمدند یانگ (۱۹۹۹، یانگ، کلاسکو، ویشار (۲۰۰۳))

طرح‌واره‌ها موجب سوگیری در تفسیرهای ما از رویدادها می‌شوند. این سوگیری‌ها در آسیب‌شناسی روانی به صورت سوءتفاهم‌ها، نگرش‌های بدبینانه، نگرش‌های تحریف‌شده، گمانه‌های نادرست، هدف و چشم‌داشت‌های غیرواقع‌بینانه خود را نشان می‌دهند پاسکال، کریستین و جین^۴، ۲۰۰۸، به نقل از یوسفی (۱۳۸۹). طرح‌واره‌ها هم‌چنین موجب باورهایی راجع به شایستگی شناختی، باورهای منفی، خودآگاهی شناخته‌می‌شوند. اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده آموزشی با موارد شناختی ارتباط دارد. به علاوه، فرایندهای شناختی از متغیرهای اساسی هستند که با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی ارتباط زیادی دارند. از این رو شناسایی آن‌ها برای پیشگیری و درمان اختلالات روان‌شناختی و اضطراب امتحان حائز اهمیت است.

بیان مسئله

به اعتقاد ساراسون و مندلر^۵ (۱۹۵۲) موقعیت امتحان دو نوع سائق را فرامی‌خواند: سائق‌های تکلیف محوری برانگیخته می‌شود که موجب بروز رفتارهایی برای انجام تکالیف می‌گردد. دوم سائق‌های اضطراب آموخته شده است که این سائق‌ها دو نوع پاسخ و رفتار را به وجود می‌آورند: ۱- پاسخ‌های مربوط به تکلیف که افراد براساس آن می‌توانند تکلیف و امتحان را به پایان برسانند و از این طریق اضطراب خود را کاهش دهد. ۲- پاسخ‌ها و رفتارهای نامربوط به تکلیف که با احساسات و هیجانانگ نظیر درماندگی، واکنش جسمانی شدت یافته، پیش‌بینی و انتظار تنبیه

¹Beck

²Young

³Kolsko, Wissher

⁴Pascal, Christine & Jean

⁵Sarason & Mendler

و تویخ، اعتماد به نفس کم و تلاش های ضمنی برای رهایی از موقعیت امتحان مشخص می شوند. افرادی که از سائق های اضطراب قوی برخوردارند به پاسخ ها و رفتارهای نامربوط به تکلیف واداشته می شوند، این رفتارها به نوبه خود به عملکرد تحصیلی آسیب می رساند و یا آن را مختل می سازد. اضطراب حاصل از امتحان یکی از موانع متعدد در بهره گیری از دانسته ها، اندوخته ها و اطلاعات قبلی است. گیودا و والدلو (۱۹۸۹) اضطراب امتحان را نوعی واکنش ناخوشایند و هیجانی نسبت به موقعیت ارزیابی در مدرسه و کلاس تعریف کرده اند. اضطراب امتحان یک حالت هیجانی یا احساس ناخوشایند رسمی یا دیگر شرایط ارزیابی تجربه می شود دوسک^۱ (۱۹۸۰).

اکثر پژوهش گران برای اضطراب امتحان دو مؤلفه مهم ذکر کرده اند: الف) مؤلفه نگرانی: این مؤلفه فعالیت های شناختی نامربوط به تکلیف است که شامل دلواپسی زیاد راجع به عملکرد، پیامدهای شکست ناشی از امتحان، افکار مربوط به تحقیر خود، ارزیابی توانایی های خود در مقایسه با دیگران و انتظارات منفی از عملکرد می شوند. ب) مؤلفه های هیجان پذیری: این مؤلفه ها به برانگیختگی هیجانی خود ادراکی و واکنش های فیزیولوژیکی خودمختار مانند تپش قلب، آشفتگی معده، سردرد، تعریق و غیره اشاره کرد اسپیل برگر و همکاران (۱۹۹۵).

الیس^۲ (۱۹۸۴) معتقد است که پاره ای از افراد دارای باورهای بنیادی غیرمنطقی هستند که بر چگونگی تفسیر آن ها از رویدادها موثر است و واکنش های نامناسبی را در پی دارد. از نظر او اغلب کسانی که از اضطراب رنج می برند دارای باورهای غیر منطقی هستند.

نظریه های شناختی عموماً اظهار می دارند که اضطراب از طریق ارزیابی نادرست یا ناسازگارانه یک موقعیت- که به ادراک خطر می انجامد- ایجاد می شود. بک (۱۹۷۶) معتقد است که اضطراب بیمارگون از بیش از حد خطرآفرین تلقی کردن یک موقعیت ناشی می شود. پژوهش ها نشان می دهد که ناسازگاری بیشتر یک طرحواره باعث تجربه اضطراب بیشتر در افراد می شود نورمن، اشمیدت و جونبو^۳ (۲۰۰۵).

با توجه به اینکه اضطراب امتحان نیز مانند اختلالات اضطرابی دیگر با طرح واره ها در ارتباط می باشد، پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سؤالات است، آیا بین طرح واره های

¹Duske

²Ellis

³Norman.Schmidt&Jonier

ناسازگار اولیه و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد؟ آیا بین طرح واره های ناسازگار اولیه دانش آموزان با اضطراب امتحان بالا و پایین تفاوت وجود دارد؟

اهداف پژوهش

- بررسی نقش طرح واره های ناسازگار اولیه در ایجاد اضطراب امتحان
- مقایسه طرح واره های ناسازگار اولیه دانش آموزان با اضطراب امتحان بالا و پایین

اهداف کاربردی :

- ارائه بینش کلی در رابطه با طرح واره های ناسازگار اولیه
- بررسی علل و نشانه های اضطراب امتحان و رابطه آن با حوزه های طرح واره های ناسازگار اولیه
- ارائه تدابیر لازم در زمینه پیشگیری از اضطراب امتحان
- معرفی دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان جهت دریافت خدمات مشاوره ای

اهمیت و ضرورت پژوهش :

هر ساله دانش آموزان زیادی در مدارس با وجود توانایی و استعداد خوب جهت ادامه تحصیل، دچار افت تحصیلی شده و در مواردی مجبور به ترک تحصیل می شوند. عوامل چندی در این رابطه دخالت دارند که اضطراب امتحان یکی از آن ها است.

اضطراب امتحان مساله ای است که در سالیان اخیر مورد توجه ویژه ای قرار گرفته است، نوشته ها و پژوهش های انجام شده در این سال ها دلالت بر اهمیت این پدیده دارد. این پدیده غالباً به ارزیابی شناختی منفی، واکنش های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می شود و نقش مخرب و بازدارنده ای در سلامت روانی و تحصیلی دانش آموزان ایفا می کند ساراسون (۱۹۷۵).

از آن جا که به نظر می رسد یکی از عوامل مرتبط با اضطراب امتحان، طرح واره ناسازگار اولیه می باشد و در داخل و خارج کشور پژوهش هایی در مورد رابطه آنها انجام نشده است، بدین ترتیب انجام این پژوهش ضروری و لازم به نظر می رسد.

نتایج این پژوهش می تواند برای خانواده ها، آموزشگاه ها و نظام های آموزشی که کانون اصلی پرورش کودکان و نوجوانان را تشکیل می دهند، مورد استفاده قرار گیرد و هم چنین این پژوهش می تواند زمینه پژوهش های آتی برای متغیرهای مورد مطالعه را فراهم نماید.

سوالات و فرضیه های پژوهش :

الف) سوالات پژوهش :

۱- آیا بین طرح واره ناسازگار اولیه دانش آموزان با اضطراب امتحان بالا و پایین تفاوت وجود دارد؟

۲- آیا بین طرح واره های ناسازگار اولیه و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد؟

ب) فرضیه ها:

۱- بین طرح واره های ناسازگار اولیه دانش آموزان با اضطراب امتحان بالا و پائین تفاوت معنی داری وجود دارد .

۲- بین طرح واره های ناسازگار اولیه و اضطراب امتحان رابطه معنی دار وجود دارد.

تعاریف متغیرها :

تعریف نظری:

اضطراب امتحان : ساراسون (۱۹۷۵) اضطراب امتحان را نوعی خوداشتغالی ذهنی می داند که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی های خود مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی از خود، عدم تمرکز حواس، واکنش های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد منجر می شود.

تعریف عملیاتی:

در این پژوهش اضطراب امتحان به رفتارها و واکنش های نامطلوب و ناخوشایند در موقعیت ارزیابی اطلاق می شود. برای ارزیابی اضطراب امتحان از پرسش نامه اضطراب امتحان استفاده می شود. منظور از اضطراب امتحان، میزان نمره ای است که دانش آموزان از پرسش نامه اضطراب امتحان اسپیل برگر بدست می آورند.

تعریف نظری:

طرح واره ناسازگار اولیه : اصولی که براساس واکنش ها و تجارب گذشته شکل گرفته اند و نوعی پردازش مستمر و دائمی ایجاد کرده اند و بدین وسیله، ادارک ها و ارزیابی های بعدی را نیز جهت می دهند. (صاحبی و حمید پور، ۱۳۸۴).

تعریف عملیاتی:

در این پژوهش طرح واره ناسازگار اولیه عبارت است از نمراتی که آزمودنی ها در پرسش نامه طرح واره یانگ (فرم کوتاه) کسب می کنند.