

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد:

رشته مشاوره و راهنمایی

عنوان :

«بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب امتحان و کنترل خشم دانش آموزان پسر دوره راهنمایی مدارس دولتی شهر جیرفت»

استاد راهنما :

دکتر غلامرضا ابراهیمی نژاد

استاد مشاور :

دکتر ویدا رضوی

نگارش :

گرامی شفیعی

تابستان 1388

قَالَ اللَّهُ الْحَكِيمُ : (وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ)

آنچه را نمی دانستی خداوند به تو آموخت (سوره نساء آیه 113)

سپاس وستایش خداوند را که به من شور و شوق گام نهادن در مسیر فراگیری دانش عطاء فرمود و مرا در تمام مراحل تحصیل یاری نمود و باتشکر از کلیه اساتیدی که از محضرشان بهره های علمی و معنوی فراوان کسب نمودم .

در ابتدا بر خود لازم می دانم از استاد ارجمند **جناب آقای دکتر غلامرضا ابراهیمی نژاد** که به عنوان استاد راهنما همواره راهگشای مشکلاتم در انجام این پژوهش بودند صمیمانه تشکر و قدر نمایم .

همچنین از استاد گرامی **سرکار خانم دکتر ویدا رضوی** که با دانش و آگاهی و دلسوزی صمیمانه در تهیه این پژوهش به عنوان استاد مشاور اینجانب بوده اند کمال تشکر و امتنان دارم .

از استاد گرامی و بزرگوار **جناب آقای دکتر سیروس سروقد** که داوری این پژوهش را پذیرفته اند صمیمانه سپاسگذاری می نمایم.

و از مساعدتهای **سرکار خانم دکتر ژاله رفاهی** مدیر گروه محترم مشاوره تقدیر و تشکر می نمایم

و در پایان از کلیه دوستان و همکاران مشاور که در تهیه این پژوهش با من همکاری داشته اند کمال تشکر می نمایم.

تقدیم :

به وطن عزیزم ایران

تقدیم به : روح پدرم که نبودنش سخت مرا آزار می دهد

تقدیم به : مادرم که مصداق واقعی از خود گذشتگی و فداکاری

و تقدیم به همسرم ، همسفرم در فراز و نشیب های زندگی

و امید زندگیم " شایان "

عنوان	صفحه
فهرست مطالب.....	ج
فهرست جداول.....	ر
فهرست نمودارها.....	ز
چکیده.....	1

فصل اول : کلیات

مقدمه.....	2
بیان مسئله.....	3
اهمیت و ضرورت تحقیق.....	6
اهداف پژوهش.....	8
فرضیه های پژوهش.....	8
تعاریف مفهومی و عملیاتی پژوهش.....	8

فصل دوم : مروری بر ادبیات تحقیق

مقدمه.....	11
مدل ونظریه های اضطراب.....	12
مدل ونظریه های اضطراب امتحان.....	14
اضطراب امتحان.....	18
منشاء اضطراب امتحان.....	21
ظاهر عمومی و رفتار افراد مضطرب.....	23
ماهیت اضطراب امتحان.....	23

24.....	شیوع اضطراب امتحان
26.....	علائم و نشانه های اضطراب امتحان
27.....	سنجش اضطراب امتحان
28.....	عوامل موثر در ایجاد اضطراب امتحان
28.....	عوامل فردی و شخصیتی
31.....	عوامل آموزشی و جامعه ای
34.....	عوامل خانوادگی
35.....	دورنمایی تاریخی خشم
37.....	خشم چیست
38.....	طبیعت خشم
38.....	خشم تخیلی
39.....	خشم فزاینده است
39.....	خشم سلاحی برای دفاع
39.....	انتقال یا جابجایی خشم
39.....	اسطوره رایج درباره خشم
40.....	چگونه خشم ابراز می شود
40.....	شناسایی اشکال مختلف خشم
41.....	تجربه خشم
42.....	خشم بجا در برابر خشم بیجا
43.....	رویکردهای برخورد با خشم

44	مدیریت خشم
45	امید و خوشبینی (مثبت اندیشی)
47	خطاهای ادراکی مثبت
48	خود فریبی
48	انکار و واپس را نی
49	توجه انتخابی و فراموشی مطلوب
49	نادیده گرفتن ناتوانای ها
49	خود انگاره منفی
50	رشد خطاهای ادراکی مثبت
51	اصلاح خطاهای ادراکی مثبت
51	هیجانهای مثبت
52	تفکر مثبت
52	روانشناسی مثبت نگر
53	جنبش انسان گرایی
53	جنبش روانشناسی مثبت نگر
54	رابطه مثبت اندیشی و سلامتی
56	پیشینه داخلی و خارجی
56	پژوهش های انجام شده در داخل کشور
60	پژوهش های انجام شده در خارج کشور
64	خلاصه فصل

فصل سوم : روش اجرای پژوهش

65.....	مقدمه
65.....	جامعه آماری
65.....	نمونه و روش نمونه گیری
65.....	ابزار اندازه گیری
65.....	پرسشنامه اضطراب امتحان
66.....	پرسشنامه خشم کودکان ونوجوانان
67.....	طرح پژوهش
68.....	روش اجرای پژوهش
69.....	محتوا ورئوس مطالب ارائه شده.....
71.....	روش تجزیه وتحلیل داده ها

فصل چهارم : تجزیه وتحلیل داده ها

72.....	مقدمه
73.....	یافته های توصیفی
83.....	یافته های مربوط به فرضیه های پژوهشی

فصل پنجم : بحث ونتیجه گیری

88.....	مقدمه
89.....	فرضیه اول
90.....	فرضیه دوم
91.....	فرضیه سوم

92	نتیجه نهایی یافته ها
92	محدودیت های پژوهش
92	پیشنهادها
92	الف) پیشنهادات کاربردی
93	ب) پیشنهادات پژوهشی
93	کاربردهای تربیتی یافته ها
94	منابع فارسی
99	منابع انگلیسی
	پیوست ها
۱	پرسشنامه اضطراب امتحان TAL و پاسخنامه
ب	پرسشنامه خشم کودکان ونوجوانان و پاسخ نامه
ج	چکیده انگلیسی

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول 1-3 طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه	67
جدول 1-4 توزیع فراوانی وضعیت گروه دانش آموزان	73
جدول 2-4 توزیع فراوانی و آماره های توصیفی متغیر پیش آزمون اضطراب امتحان در دو گروه آموزشی و گواه	74
جدول 3-4 توزیع فراوانی و آماره های توصیفی متغیر پس آزمون اضطراب امتحان در دو گروه آموزشی و گواه	75
جدول 4-4 توزیع فراوانی و آماره های توصیفی متغیر پیش آزمون خشم در دو گروه آموزشی و گواه	76
جدول 5-4 توزیع فراوانی و آماره های توصیفی متغیر پس آزمون خشم در دو گروه آموزشی و گواه	77
جدول 6-4 نمره های پیش تست و پس تست متغیرهای اضطراب امتحان و خشم در گروه آزمایش	78
جدول 7-4 نمره های پیش تست و پس تست متغیرهای اضطراب امتحان و خشم در گروه گواه	80
جدول 8-4 آماره های آزمون T برای مقایسه میانگین نمرات اضطراب امتحان دانش آموزان پسر راهنمایی (اختلاف نمره پیش آزمون و پس آزمون اضطراب امتحان) در گروه آزمایش و گواه	83
جدول 9-4 آماره های آزمون T برای مقایسه میانگین نمرات اضطراب امتحان دانش آموزان پسر راهنمایی (اختلاف نمره پیش آزمون و پس آزمون خشم امتحان) در گروه آزمایش و گواه	84
جدول 10-4 آماره های آزمون همبستگی پیرسون واسپیر من مربوط به رابطه بین اضطراب امتحان و خشم دانش آموزان	86

فهرست نمودارها

عنوان	صفحه
نمودار 4-1 درصد فراوانی وضعیت گروه دانش آموزان	73
نمودار 4-2 درصد فراوانی متغیر پیش آزمون اضطراب امتحان در دوگروه آزمایش و گواه	74
نمودار 4-3 درصد فراوانی متغیر پس آزمون اضطراب امتحان در دوگروه آزمایش و گواه	75
نمودار 4-4 درصد فراوانی متغیر پیش آزمون خشم در دوگروه آزمایش و گواه	76
نمودار 4-5 درصد فراوانی متغیر پس آزمون خشم در دوگروه آزمایش و گواه	77
نمودار 4-6 آماره های توصیفی متغیر پیش آزمون اضطراب امتحان	78
نمودار 4-7 آماره های توصیفی متغیر پس آزمون اضطراب امتحان	79
نمودار 4-8 آماره های توصیفی متغیر پیش آزمون خشم	79
نمودار 4-9 آماره های توصیفی متغیر پس آزمون خشم	80
نمودار 4-10 آماره های توصیفی متغیر پیش آزمون اضطراب امتحان	81
نمودار 4-11 آماره های توصیفی متغیر پس آزمون اضطراب امتحان	81
نمودار 4-12 آماره های توصیفی متغیر پیش آزمون خشم	82
نمودار 4-13 آماره های توصیفی متغیر پس آزمون خشم	82
نمودار 4-14 نمودار جعبه های برای مقایسه نمرات اضطراب امتحان دانش آموزان در گروه آزمایش و گواه	84
نمودار 4-15 نمودار جعبه های برای مقایسه نمرات خشم امتحان دانش آموزان در گروه آزمایش و گواه	85
نمودار 4-16 نمودار پراکنش بین اضطراب امتحان و خشم دانش آموزان	87

چکیده

این پژوهش به منظور بررسی اثر بخشی مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب امتحان و کنترل خشم دانش آموزان پسر دوره راهنمایی مدارس دولتی شهر جیرفت در سال تحصیلی 88-1387 انجام گردید. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بوده و براساس طرح پیش آزمون - پس آزمون با استفاده از گروه گواه اجرا شد.

نمونه اولیه این پژوهش 160 نفر از دانش آموزان بودند که به روش تصادفی خوشه ای چند مرحله ای از میان جامعه پژوهش انتخاب شدند. ابتدا پرسشنامه اضطراب امتحان و پرسشنامه خشم کودکان و نوجوانان به عنوان پیش آزمون اجرا و میزان اضطراب امتحان و خشم آنها سنجیده شد. سپس جهت بررسی فرضیه های پژوهش 30 نفر از دانش آموزان که نمره بالایی در اضطراب امتحان و خشم کسب کرده بودند به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. در مرحله بعد به گروه آزمایش به مدت 8 جلسه 1.5 ساعته مهارت‌های مثبت اندیشی آموزش داده شد ولی در گروه گواه هیچ نوع آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام جلسات آموزشی، پرسشنامه اضطراب امتحان و پرسشنامه خشم به عنوان پس آزمون بر روی هر دو گروه اجرا گردید. تحلیل نتایج با استفاده از آزمون t گروه‌های مستقل بر روی تفاضل میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی تاثیر معنی داری بر کاهش اضطراب امتحان و کنترل خشم دانش آموزان پسر راهنمایی داشته است.

کلید واژه ها : مهارت‌های مثبت اندیشی ، اضطراب امتحان ، کنترل خشم



مقدمه

پیشرفت علم و تکنولوژی و گسترش روز افزون اطلاعات در عصر جدید از یک سوء شرایط زندگی را تسهیل کرده و از سوی دیگر تحولات سریع اجتماعی، تغییر سبک زندگی و پیچیدگیهای زندگی امروزی سلامت، بهداشت و آرامش روانی انسانها را تهدید می کند. مشکلات جدید پیش روی بشریت آسیب پذیری انسانها را افزایش می دهد (کرتیس¹، ترجمه سهرابی، 1380).

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویا رویی با مسایل زندگی فاقد تواناییهای لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روز مره آسیب پذیر کرده است (کلینکه²، ترجمه محمد خانی، 1383).

به گفته رولومی³ (1967) انسانها به قدری سرگرم و شیفته ماشین (تکنولوژی) شده اند که هویت انسانی خود را با خویشستن و نیز دیگران از دست می دهند (به نقل از شفیع آبادی، 1383).

در چنین شرایطی داشتن انرژی مثبت و حفظ آن و دارا بودن شور و شوق و خوش بین بودن نسبت به همه جنبه های زندگی ضروری و حیاتی است و آموزش مهارتهای مثبت اندیشی برای مردم به ویژه کودکان و نوجوانان برای بهبود ارتباط مثبت با خود و دیگران برای اینکه بتوانند احساس خوبی در باره خود داشته باشند و روابط ارزشمند و مثبتی با دیگران برقرار کنند و عملکرد موفق در تحصیل داشته باشند بسیار سودمند و مفید به نظر می رسد.

آموزش مهارتهای مثبت اندیشی به دانش آموزان کمک می کند تا آن بخش هایی از زندگی خود را که در آنها به منفی گرایی دچار هستند بشناسند و در باره باورهای منفی خود باز اندیشی کنند و عزت نفس خود را به حد مطلوبی برسانند و راهکارهای بسیار سودمند و مؤثری برای غلبه بر اضطراب امتحان وجود دارد

1.Certis

2.Kelinke

3.Rolomy

با بهره گیری از مثبت اندیشی آن تنش و اضطراب را مهار و یا کاهش دهند و بتوانند به شیوه مؤثری با خشم خود مقابله کنند و کنترل خشم را افزایش دهند و همچنین آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی باعث می شود که دانش آموزان راهکارهای روانی و عاطفی تازه ای بیاموزند و به تفکر مثبت و سودمند دست پیدا کنند و تمرین های خود آزمایی کمک می کند تا میزان مثبت گرایی را در خود بسنجند و در حوزه های مختلف زندگی از جمله محیط مدرسه ، جلسه امتحان ارتباط با دوستان خانواده ، جامعه ، بکار ببندند.

مثبت اندیشی روحیه ما را بالا می برد، انرژی روانی ما را زیاد می کند و تصویر ذهنی ما را از خودمان بیشتر می کند و می توانیم با ایمان بیشتری به خودمان به آینده مان ، به آفریدگار مان و به همه هستی فکر کنیم . مثبت اندیشی ما را از کوچک بینی، احساس بی ارزشی ، بی لیاقتی ، محروم بودن از نشاط و شادابی دور می کند و اعتماد به نفس ، خود شکوفایی ، موفقیت و روحیه شاد و انرژی زارا در ما بوجود می آورد.

داشتن اندیشه ی مثبت انسانها ی مثبت و توانا را به خود جلب می کند و روش بسیار خوبی برای یافتن دوستان خوب و با نفوذ است و انسانهای مثبت گرا هیچ موقع دست از تلاش و کوشش بر نمی دارند و سعی می کنند تا به هدف خود نرسیده اند ، متوقف شوند(میرزا بیگی ، 1387) .

ادیسون می گوید « بزرگ ترین نقطه ضعف ، کوتاه آمدن و مطمئن ترین راه برای موفقیت ، تلاش برای یک بار دیگر است .

لذا لازم است که دانش آموزان ارزیابی مثبتی از خود و دیگران و زندگی داشته باشند و به چنین دیدگاه مثبتی برسند و از توانائیها ، زیبایی ها و استعداد های خاص خود آگاه باشند و به آنها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگیها احساس خوشحالی و رضایت کنند.

و این امر مهم از طریق آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی قابل دسترسی است و بنای مستحکم مثبت گرایی به دانش آموزان کمک می کند تا از زندگی خود بیشترین بهره را ببرند .

در این تحقیق تلاش پژوهشگر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به دانش آموزان و بررسی میزان اثر بخشی آن بر کاهش اضطراب امتحان و کنترل خشم آنان است .

بیان مسئله

اغلب دیده شده است دانش آموزانی که از اضطراب امتحان رنج می برند افکاری منفی و غیر واقع بینانه از خود دارند. خود را آدم لایق و شایسته ای نمی دانند به شدت از شکست می ترسند و شدت خشم در آنها افزایش پیدا می کند و نمره بالا نگرفتن را با شکست برابر می دانند و همه چیز را در گروه برنده شدن و موفق شدن می پندارند اصولاً تصویر ذهنی و ارزیابی شناختی هر فرد با موفقیت و شکست او رابطه دارد. به نظر می رسد که افراد خوش بین در زندگی و تحصیلات خود موفقیت بیشتری کسب می کنند هنگامی که شخص امتحان می دهد داشتن احساس و تفکر مثبت و خوشبینانه می تواند موجب موفقیت او شود. در واقع این اضطراب نیست که به طور مستقیم به کاهش عملکرد و نمره پایین فرد در یک آزمون منجر می شود بلکه افکار نامربوطی که اضطراب به دنبال خویش می آورد عامل اصلی این مسأله است. (بیابانگرد، 1378).

بسیاری از افراد دچار اضطراب امتحان بر این باورند که مشکلشان چاره ناپذیر است، از این رو برای رفع مشکل خود یا هیچ گونه اقدامی نمی کنند و یا اینکه به راه‌های نامناسب و ناکارآمد روی می آورند. در حالی که پژوهش‌ها نشان داده‌اند که راهکارهای بسیار سودمند و موثری برای غلبه بر اضطراب امتحان وجود دارد و با بهره‌گیری از آنها می‌توان تنش و اضطراب را به خوبی مهار کرد (جمعه پور، 1387).

اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. این پدیده یکی از متغیرهای شناختی - هیجانی بسیار مهم است که پژوهش در باره آن به طور جدی توسط ساراسون و مندler¹ از سال 1952 شروع شده است (به نقل از هیل²، 1984).

ساراسون (1975) اضطراب را نوعی اشتغال ذهنی به خود می‌داند که با خود کم‌انگاری و تردید در باره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های

¹ Sarason Mandler

² Hill

فیزیولوژیک نامطلوب، و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می گردد. اشتغال ذهنی به خود، توجه فرد را به خود اختصاص می دهد و از طریق کاهش توجه به محرک های مربوط به تکلیف، در عملکرد فرد اختلال ایجاد می کند و مانع رمز گردانی و پردازش اطلاعات می گردد. و در حین انجام امتحان مانعی برای توجه به انجام تکلیف و حل مشکلات است.

خشم یکی از هیجانهای پیچیده انسان است. خشم واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بد رفتاری است همه ما در طول زندگی با موقعیت های خشم برانگیز روبرو شده ایم. اشکال خشم این است که اگر چه بخشی از زندگی است ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می دارد و علت اینکه افراد در مورد خشم دچار تعارض و تضاد هستند این است که از یک طرف خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می تواند روابط بین فردی را مختل کند و ما را از رسیدن به هدف خود باز دارد (کلینکه، محمد خانی: 1383).

خشم دانش آموزان در مدرسه پدیده جدیدی نیست. در مدرسه همواره دانش آموزانی وجود دارند که به

دلایل مختلف فردی، اجتماعی و فرهنگی با کنترل نکردن خشم خود تلاش می کنند تا تعارض های

شخصی و مسایل بین فردی خود با دیگران را حل کنند و اعمال خشم این دانش آموزان می تواند به شیوع

دیگر رفتار های نامطلوب در مدرسه بینجامد. و آنان مدرسه را محل امنی نمی دانند و از رفتن به کلاس و یا بازی با دیگران هراسانند. کوچکترین بی توجهی یا اهانت لفظی، باعث خوداری این کودکان از رفتن به مدرسه و افزایش اضطراب آنها می شود و تحقیقات همچنان نشان می دهد که مطالعه خشم و راههای کنترل آن مورد توجه پژوهشگران بوده است. دورانت¹ و همکاران (2001) بر کاهش خشونت دانش آموزان سال ششم تحصیلی از یک برنامه پیشگیری مبتنی بر نظریه اجتماعی - شناختی استفاده کرده اند و ولدال² (1992) در پژوهش خود بر تدریس مثبت معلمان تاکید می کند و عقیده دارد معلمان به جای اینکه به رفتار نامطلوب دانش آموزان توجه و آن را سرزنش کنند بهتر است زمانی به دانش آموزان توجه کنند که آنان رفتار مثبت از خود نشان می دهند و بدین ترتیب تدریس مثبت شامل تشویق بیشتر و کاهش سرزنش و ابزار ناخشنودی است (به نقل از بازرگان و همکاران).

¹: Durant

²: Wheldal

افراد مثبت اندیش افرادی ترقی خواه هستند . آنها به زودی امید خود را از دست نمی دهند بنا براین در موقعیتهای دشوار و در صورت شکست باز هم به کار و تلاش ادامه می دهند . آنها همواره به خود انگیزه و هدف می دهند و به توانایی های خود اعتماد دارند.

کاربرد روش مثبت نگری در روان درمانی توسط خدا یاری فرد(1383) نشان می دهد که مداخله های مبتنی بر تقویت بر داشتهای مثبت شخصی توانست به افزایش توصیفهای مثبت فرد از خود بیانجامد و مراجعان از کنترل خشم بیشتری برخوردار شده اند، ناسازگاریهای خانوادگی کاهش چشمگیری یافته و افسردگی مراجعان رو به بهبود گذاشت. حال سوال اساسی ما در این پژوهش این است آیا آموزش مهارتهای مثبت اندیشی و درمان شناختی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموز تأثیر دارد یا خیر آیا می توان با ارائه برخی آموزشها و تقویت مثبت نگری در جنبه های مختلف (خود، دنیا، دیگران) خشم دانش آموزان را کاهش داد. محقق در این پژوهش به دنبال یافتن پاسخ علمی به سؤالات فوق است از آنجا که مطالعات انجام شده در

ایران در این زمینه محدود می باشد و یا هیچ گونه پژوهشی دقیقاً به این موضوع نیز نپرداخته نتایج این پژوهش می تواند از لحاظ نظری و کاربردی راهگشایی مسائل موجود در آموزش پرورش باشد. این پژوهش در پی بررسی این است که آیا آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب امتحان و خشم دانش آموزان اثر می گذارد ؟

اهمیت ضرورت تحقیق

بسیار دیده شده است دانش آموزان که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری در سطح یکسانی می باشند .

عملکرد تحصیلی متفاوتی را به هنگام امتحان و یادگیری مطالب قبل از امتحان نشان می دهند. هر ساله دانش آموزان زیادی در مدارس کل کشور با وجود توانایی و استعداد خوب جهت ادامه تحصیل دچار افت تحصیلی شده و در پاره ای موارد مجبور به ترک تحصیل میشوند عوامل چندی در این مسئله دخیل است که اضطراب امتحان یکی از مهمترین آنهاست نتایج تحقیقات نشان می دهد که داشتن اضطراب امتحان بالا و خشم بالا عملکرد تحصیلی دانش آموزان را تحت تأثیر قرار می دهد و متقابلاً عملکرد تحصیلی نیز می تواند باعث اضطراب امتحان و خشم بالا در دانش آموزان گردد که در پایان نتیجه دلخواه عاید دانش آموزان نخواهد شد و افزایش زمینه های بی میلی و بی رغبتی در دانش آموزان را به دنبال داشته و عواقب وخیم آن دامنگیر فرد خانواده و اجتماع خواهد شد.

با توجه به اینکه از یک طرف زندگی در جوامع امروزی مستلزم شرکت افراد در امتحانات متعدد است و شرکت در امتحان باعث ایجاد اضطراب در آنها می شود و با توجه به تأثیر مخربی که اضطراب بر عملکرد فرد می گذارد و عامل 15 تا 30 درصد افت تحصیلی و یا مردودی است و به دلیل اینکه یکی از عوامل مهم اضطراب در دانش آموزان شرکت در امتحانات جهت درجه بندی افراد و داشتن معیاری به منظور هدایت افراد برای ادامه تحصیل یا گذراندن دروه های تخصصی شغلی، امری اجتناب ناپذیر است بنابراین

باید در صدد بودبا اعمال سیاستها و روشهای مناسب ، ضمن بالا بردن کیفیت علمی و تخصصی امتحانات اضطراب ناشی از امتحان را سطح حداقل ممکن و مطلوب تعدیل نمودو به این طریق با گزینش صحیح افراد ، اداره امور کشور را به مناسبترین و شایسته ترین آنها سپرد(بیابانگرد ، 1378) .

خشم از تاریخچه تکامل ارگانیسم سرچشمه می گیرد و با طبیعت بشر در آمیخته است . این هیجان به بقای فرد و نوع بشر کمک کرده و در تسهیل پاسخ های سازگارانه ، به ویژه پاسخ های جنگ یا گریز به هنگام مواجه شدن با خطر ، مفید است .

با وجود این تکامل و انتخاب طبیعی هیچ گونه آینده نگری ندارد و الزاماً به معنی پیشرفت نیستند (هرگنهان والسون¹ 2001، ترجمه سیف، 1382) به همین دلیل در شرایط تمدن جدید خشم غیر قابل کنترل نه تنها به بقای بشر کمک نمی کند بلکه می تواند زندگی او را نیز تهدید کند. خشم در محیط پیرامون ما فعال می شود، ما را با توجه و هوشیاری به خطر های بالقوه فرمان می دهد، نظام درون ما را فعال می سازد، به ما نیرو و جهت می دهد و از طرف دیگر موجب تشویش و شرمساری می شود. در پاسخ به شرایط طاقت فرسا ابراز آن اغلب رهایی از تنش را به همراه دارد. کارکرد مثبت و فواید خشم در تخریب و رساندن آسیب های فردی و اجتماعی بسیار زیاد است. خشم مهار نشده ویژگی بسیاری از اختلال های جسمی و روانی است. آثار ضعف و کاستی در مدیریت کنترل خشم از ناراحتی شخصی و تخریب روابط بین فردی فراتر است و به اختلال در سلامت عمومی، ناسازگاری، و پیامدهای زیانبار رفتار پرخاشگرانه منجر می شود. در صورتی که این هیجان نیرومند به درستی مهار نشود، می تواند مانع موفقیت همه جانبه شود و کار کرد بهینه افراد، گروه ها و دانش آموزان را به شدت تهدید کند (تیلر و نوکو²، 2005)

به همین دلایل کنترل خشم به یک ضرورت برای بهبود رفاه و آسایش بشر تبدیل شده است و برای دوری از پیامدهای زیانبار خشم، وسعت تلاش های علمی و خدمات تربیتی روز به روز افزایش می یابد و در مدارس مدیریت خشم به یکی از موضوعات جالب تبدیل شده و حرارت بحث در باره آن، گروه کثیری از پژوهشگران را به سوی خود جلب کرده است با توجه به عوامل مؤثر در اضطراب امتحان و کنترل خشم دانش آموزان و روشهای درمان و پیشگیری از آن ضروری به نظر می رسد تا بتوان با تشخیص به موقع و شناسایی دانش آموزانی که دچار اضطراب امتحان و خشم هستند آموزشهای لازم که شامل مهارتهای مثبت اندیشی می باشد در جهت پیشگیری و درمان و بالا بردن سطح آگاهی و شناخت دانش آموزان از خود و دیگران و مدرسه انجام داد. تجارب معلمان و مشاوران مدارس حاکی از آن است که بسیاری از دانش آموزان بدلیل داشتن افکار بدبینانه و منفی غیر سازگارانه و غیر منطقی نسبت به آینده خودشان ناامید هستند و خطر ابتلا به مسائل روانی مانند اضطراب امتحان و خشم بیش از پیش سلامت آنها را تهدید می کند. جمعیت قابل توجهی از دانش آموزان نسبت به مشکلات شان نگاهی مبالغه آمیز و آشفته کننده دارند و خودشان را بعنوان فردی که هیچ کنترلی بر محیط و یا بر رفتارهای مخرب خود ندارد می پندارند.

¹ Hergenhahn, Olson

² Taylor, Nobaco