



دانشگاه علامہ طباطبائی
دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد رشته‌ی مشاوره‌ی مدرسه

عنوان

بررسی اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی بر کاهش اضطراب امتحان و
کمال‌گرایی دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان

استاد راهنما

دکتر حسین سلیمی بجمستانی

استاد مشاور

دکتر عبدالله شفیع آبادی

استاد داور

دکتر حمید عزیزاده

پژوهشگر

سکینه عسلی طالکوٹی

۱۳۹۱

تقدیم به

دلگرمی بخش زندگی‌همسر عزیزم

تقدیر و تشکر

اینک که در سایه سار رحمت ایزد یکتا، برگی از دفتر زندگی‌م ورق خورده است و خورشید گرم یکی از روزهای زندگی، به امید طلوع فردایی بهتر روبه آشیانه‌ی غروب می‌نهد خداوند مهربان را شاکرم که به جز با لطف و عنایت بی‌دریغش این امر حاصل نمی‌شد. بر خود واجب می‌دانم که از زحمات استادان محترم خودم که شاگردیشان برایم غنیمتی بود، قدردانی کنم.

در ابتدا از استاد فرزانه جناب آقای دکتر عبدالله شفیع آبادی استاد مشاور پایان‌نامه که مشورت‌های دقیق ایشان همیشه گره از کارم می‌گشود صمیمانه تشکر می‌کنم. از زحمات خالصانه‌ی استاد محترم جناب آقای دکتر حسین سلیمی که این پژوهش بر پایه‌ی راهنمایی‌های ایشان به انجام رسید و با دید عمیق و دقت بسیار مرا در تمامی مراحل پایان‌نامه یاری دادند، سپاسگزارم.

همچنین لازم می‌دانم از استاد گرانقدر، جناب آقای دکتر حمید علیزاده که در معرفی منابع و اهمیت موضوع از هیچ کمک و راهنمایی دریغ نفرمودند نهایت تشکر و قدردانی را بنمایم.

همچنین

پیمودن این مسیر را پس از خداوند مهربان و همه ی استادان بزرگوارم مدیون عزیزانی هستم که مهر و نامشان همیشه در دل و ذهنم خواهد بود، مادر و پدر عزیزم که وجودم برایشان همه رنج بود و وجودشان برایم همه مهر، توانشان رفت تا به توانایی برسم، آنان که راست قامتیم در شکستگی قامتشان تجلی یافت. در برابر وجود گرامیشان زانوی ادب بر زمین می نهیم و با دلی مملو از عشق و محبت و خضوع بر دستانشان بوسه می زنم و از خداوند طلب می کنم که سرو وجودشان همیشه سر سبز و استوار باشد.

از همسر مهربانم که با علم و مساعدتش مسیر را برایم هموار نمود و با رأفت و شکیبایی اش مرا دلگرم ساخت و مشوقم بود و همچنین با تحمل مشکلات دوران تحصیل، مرا مرهون خویش ساخت کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم و برایش آرزوی طول عمر و سربلندی می نمایم.

از مدیر مدرسه و معلمان و مشاوران مدرسه و دانش آموزان نازنینی که مرا در این امر یاری نمودند تقدیر می نمایم. در پایان مراتب تشکر و قدردانی خود را به عزیزان دیگری که به انحاء مختلف در انجام این پژوهش یاریم نمودند، ابراز می نمایم.

چکیده

این پژوهش به منظور تعیین اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی بر کاهش اضطراب امتحان و کمال گرایی دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان به شیوه ی آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل اجرا گردید. گروه نمونه شامل ۲۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه ی دبیرستانهای منطقه ی ۹ شهر تهران در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ بودند که به صورت خوشه ای تصادفی انتخاب گردیدند و نیز به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (در هر گروه ۱۰ نفر) جایگزین شدند. میزان اضطراب امتحان و کمال گرایی شرکت کنندگان در این پژوهش به ترتیب توسط سیاهه ی اضطراب امتحان اهواز (۱۳۷۵) و مقیاس کمال گرایی اهواز (۱۳۷۸) در پیش آزمون و پس آزمون سنجیده شد و گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ی آموزش خود دلگرم سازی شرکت نمود. اجرای تحلیل کوواریانس بر روی داده ها نشان داد که میزان اضطراب امتحان و کمال گرایی گروه آزمایش کاهش معناداری یافته است ($P < 0/05$). براین اساس می توان نتیجه گیری کرد که آموزش خود دلگرم سازی می تواند کاهش اضطراب امتحان و کمال گرایی دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان را در پی داشته باشد.

کلید واژگان : خود دلگرم سازی^۱، اضطراب امتحان^۲، کمال گرایی^۳

¹Self- Encouragement

² Exam Anxiety

³ Perfectionism

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	فصل اول
۱.....	چارچوب پژوهش
۱.....	مقدمه
۴.....	بیان مسئله
۸.....	اهمیت و ضرورت پژوهش
۹.....	اهداف پژوهش
۱۰.....	فرضیه ها ی پژوهش
۱۱.....	متغیر ها ی پژوهش
۱۱.....	تعاریف نظری و عملی متغیرهای پژوهش
۱۱.....	الف) تعریف نظری
۱۱.....	ب) تعریف عملیاتی
۱۲.....	فصل دوم
۱۲.....	ادبیات پژوهش
۱۳.....	اضطراب
۱۳.....	الف) اضطراب آزاد
۱۳.....	ب) اضطراب موضوع دار
۱۴.....	نظریه های اضطراب
۱۵.....	اضطراب مدرسه
۱۶.....	اضطراب امتحان
۱۷.....	نظریه ها و مدل های اضطراب امتحان
۱۸.....	مؤلفه ها ی اضطراب امتحان
۲۰.....	علائم و نشانه ها ی اضطراب امتحان
۲۱.....	سبب شناسی اضطراب امتحان
۲۲.....	کمال گرایی

۲۳	نظریه های کمال گرایی
۲۳	نظریه ی فروید
۲۴	نظریه ی آدلر
۲۶	نظریه ی کارل راجرز (۱۹۵۹)
۲۶	نظریه ی آبراهام مزلو
۲۷	نظریه ی آلبرت بندورا
۲۷	نظریه ی الیس
۲۸	کمال گرایی از دیدگاه اسلام
۲۹	ابعاد کمال گرایی
۳۳	ویژگی های کمال گرایی
۳۵	نظریه ی روانشناسی فردی
۳۵	شاخص اصلی سلامت روان در نظریه آدلر
۳۶	اهمیت خانواده از نظر آدلر
۳۸	نظریه ی آسیب شناسی روانی در نظریه ی آدلر
۴۰	نظریه ی آدلرو درایکورس در مورد دلگرمی
۴۲	تعریف دلگرمی
۴۵	جایگاه دلگرمی در درمان آدلری
۴۶	ابعاد دلگرمی
۴۷	ویژگی های افراد دلگرم
۴۸	مهارت ها و عناصر دلگرمی
۴۹	روش ها و مهارت های دلگرم سازی
۵۲	دلگرمی از دیدگاه شوناکر
۵۳	دلگرمی در اسلام
۵۳	تعریف دلسردی
۵۵	رفتارهای دلگرم زدا در خانواده
۵۶	خود دلگرم سازی
۵۶	دلگرم سازی در خانواده و زوجین

۵۷	دلگرم سازی کودکان و نوجوانان
۵۹	تفاوت تحسین و دلگرمی
۶۱	کاربرد دلگرمی
۶۲	روان شناسی دلگرمی
۶۴	حقارت
۶۴	جبران
۶۵	شروط اصلی دلگرمی
۶۶	دلگرمی به عنوان مفهوم معنوی
۶۷	پژوهش های انجام شده در زمینه ی دلگرمی، اضطراب امتحان و کمال گرایی
۷۲	فصل سوم
۷۲	روش پژوهش
۷۳	مقدمه
۷۳	روش پژوهش
۷۳	جامعه ی آماری
۷۳	گروه نمونه و شیوه ی گزینش آن
۷۴	روش اجرای تحقیق
۷۵	سیاهه ی اضطراب امتحان
۷۵	مقیاس کمال گرایی اهواز
۷۵	روش تجزیه و تحلیل داده ها
۷۷	فصل چهارم
۷۷	تحلیل داده ها
۸۳	فرضیه ی اول : آموزش خود دلگرم سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان تأثیر دارد.
۸۴	فرضیه ی دوم : آموزش خود دلگرم سازی بر کاهش کمال گرایی دانش آموزان تأثیر دارد.
۸۵	فصل پنجم
۸۵	بحث و نتیجه گیری
۸۶	بحث و نتیجه گیری
۸۶	فرضیه ی اول : آموزش خود دلگرم سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان تأثیر دارد.

۸۸	فرضیه ی دوم : آموزش خود دلگرم سازی در کاهش کمال گرایی دانش آموزان تأثیر دارد.
۹۱	پیشنهاد های پژوهشی
۹۱	پیشنهاد های کاربردی
۹۳	فهرست منابع
۱۰۳	پیوست ها
۱۰۴	پیوست شماره ی یک
۱۲۸	پیوست ۲
۱۲۸	پرسشنامه ی اضطراب امتحان
۱۲۹	پرسشنامه ی کمال گرایی

فهرست جداول

صفحه

عنوان

- جدول ۱-۲: تفاوت کودک دلگرم و کودک دلسرد (دینک مایر، ۱۹۸۹؛ ترجمه ی رئیس دانا، ۱۳۸۶)..... ۴۱
- جدول ۱-۲: مثال هایی از تفاوت دلگرمی و دلسردی ۵۴
- جدول ۲-۲: مثال هایی از تفاوت دلگرمی و تحسین..... ۶۱
- جدول ۱-۴: نمرات آزمودنی های گروه آزمایش در آزمون اضطراب امتحان ۷۸
- (پیش آزمون، پس آزمون، مجموع، میانگین و میزان تغییر)..... ۷۸
- جدول ۲-۴: نمرات آزمودنی های گروه کنترل در آزمون اضطراب امتحان ۷۹
- (پیش آزمون، پس آزمون، مجموع، میانگین و میزان تغییر)..... ۷۹
- جدول ۳-۴: میزان تفاوت نمرات گروه های آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون اضطراب امتحان..... ۷۹
- جدول ۴-۴: نمرات آزمودنی های گروه آزمایش در آزمون کمال گرایی (پیش آزمون، پس آزمون، مجموع، میانگین و میزان تغییر)..... ۸۰
- جدول ۵-۴: نمرات آزمودنی های گروه کنترل در آزمون کمال گرایی (پیش آزمون، پس آزمون، مجموع، میانگین و میزان تغییر)..... ۸۰
- جدول ۶-۴: میزان تفاوت نمرات گروه های آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون کمال گرایی ۸۰
- جدول ۷-۴: میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون اضطراب امتحان ۸۱
- جدول ۸-۴: میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون کمال گرایی ۸۱
- جدول ۹-۴: آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس ها ۸۲
- جدول ۱۰-۴: آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی مفروضه ی نرمال بودن توزیع متغیر وابسته ۸۲
- جدول ۱۱-۴: آزمون F جهت بررسی خطی بودن رابطه و همگنی شیب رگرسیون..... ۸۳
- جدول ۱۲-۴: نتایج تحلیل کوواریانس برای فرضیه ی اول ۸۳
- جدول ۱۳-۴: نتایج تحلیل کوواریانس برای فرضیه ی دوم ۸۴

فهرست اشکال

صفحه	عنوان
۶۳	شکل ۱-۲: الگوی روانشناسی فردگرا برای دلگرمی.....

فصل اول

چارچوب پژوهش

مقدمه

اختلالات اضطرابی به عنوان یکی از شایع ترین اختلالات روان پزشکی در بسیاری از جوامع، محور مطالعات بسیاری قرار گرفته که همگی حاکی از آن بوده است که این اختلالات مشکلات و عوارض زیادی را سبب می شوند. سالانه مقادیر بالایی از خدمات مراقبتهای بهداشتی را صرف خود می کنند و اختلالات فراوانی را در کارکرد افراد به وجود می آورند. همچنین اختلال اضطرابی مزمن می تواند میزان مرگ و میر مرتبط با عوارض قلبی - عروقی را افزایش دهد. بنابراین روان پزشکان بالینی و سایر متخصصین باید بتوانند اختلال اضطرابی را به سرعت و دقت تشخیص داده، درمان آن را شروع کنند. اضطراب، نوعی احساس تعمیم یافته ی بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی مانند تپش قلب، تعریق، سردرد، بیقراری، تکرر ادرار و... همراه می باشد. اضطراب یک علامت هشدار دهنده است، خبر از خطری قریب الوقوع می دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می سازد. (کاپلان و سادوک^۱، ۱۹۸۳؛ پورافکاری، ۱۳۶۸).

در جریان رشد، نوجوانان انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب ها را تجربه می کنند و گاه از آنچنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می سازد. اضطراب، به عنوان یک پدیده ی مهم و رایج در مراکز آموزشی که بسیاری از نوجوانان نیز با آن درگیرند، نوعی اشتغال ذهنی است که با تردید در توانایی ها مشخص می شود و به عدم تمرکز حواس و واکنش جسمانی ناخوشایند منجر می شود و پیامد منفی آن با کاهش توان مقابله با موقعیت امتحان و ناکارآمدی تحصیلی، سلامت روانی ضعیف و هیجان های ناخوشایند همبستگی دارد (بمبموتی^۲، ۲۰۰۹؛ به نقل از مقدم، ۱۳۹۰).

طیف این اضطراب ها که یک مسئله ی روانی - اجتماعی است و در ارتباط با عدم تمایل رفتن به مدرسه به کار برده می شود، اضطراب آموزشی^۳ می باشد. نوجوان دارای اضطراب آموزشی ممکن است اضطراب اجتماعی یا تحصیلی و یا هر دو را تجربه نماید. چنین دانش آموزی دارای اعتماد به نفس ضعیفی است، از ابراز وجود ترس دارد و به هنگام شرکت در امتحان دچار اضطراب می شود. همچنین در موقعیت های دشوار افزایش ضربان نبض، سرخ شدن چهره، تعریق، تپش قلب و دلشوره دارد. (ابوالقاسمی، ۱۳۸۳).

اضطراب امتحان یکی از انواع اضطراب مدرسه است که به عنوان یک پدیده ی متداول و مهم آموزشی، رابطه ی تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد، این پدیده یکی از متغیرهای شناختی - هیجانی بسیار مهم است که پژوهش درباره ی آن به طور جدی توسط ساراسون و مندler از سال ۱۹۵۲ شروع شده است. (هیل، ۱۹۸۴).

اضطراب امتحان اصطلاح کلی است که به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره ی توانایی هایش دچار تردید می کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت هایی مانند موقعیت

^۱ Kaplan & Sadock

^۲ Bembemuty, H

^۳ School anxiety

امتحان است، موقعیت هایی که فرد را در معرض ارزشیابی قرار می دهند و مستلزم حل مشکل یا مسئله هستند. بنابراین می توان دانش آموزی که دچار اضطراب امتحان است را به منزله ی فردی توصیف کرد که مواد درسی را می داند اما شدت اضطراب وی مانع از آن می شود که دانسته های خود را هنگام امتحان به ظهور برساند (سرگلزاری، ثمری و کیخانی، ۱۳۸۲).

علل و عوامل اضطراب امتحان در دانش آموزان بسیار مختلف و متعدد است. اما مهمترین علل عبارتند از:

- عوامل فردی و شخصیتی دانش آموز: اضطراب عمومی، پایین بودن سطح اطمینان و عزت نفس، هوش، ارزیابی شناختی، عدم آمادگی، عدم توجه و تمرکز، روشهای مطالعه ی نادرست و انتظارات بالا از خود یا کمالگرایی و...

- عوامل آموزشی و اجتماعی: انتظارات معلمان، رقابت، سیستم آموزشی حاکم بر مدارس، نوع درس، موقعیت و مراقبان امتحان، مدرک گرایی.

- عوامل خانوادگی: شیوه ی تربیتی والدین، انتظارات آنها، جو عاطفی حاکم بر خانواده، ویژگی های شخصیتی والدین و طبقه ی اجتماعی و اقتصادی (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

یکی از سازه های شخصیتی که به درجات متفاوت در افراد وجود دارد و می تواند در نوع و میزان موفقیت و یا شکست افراد تأثیرگذار باشد، کمال گرایی است. اصولاً گرایش به کمال یا کمال گرایی یکی از ویژگی های شخصیتی است که در نهاد همه ی انسانها وجود دارد که می تواند هم جنبه ی سازنده و مفید داشته باشد و هم جنبه ی مخرب به خود بگیرد. از سویی کمال گرایی منفی به افکار و رفتارهای خودتخریب گرایانه اشاره می کند که هدف آنها رسیدن به اهداف به شدت افراطی و غیر واقع بینانه است. مطالعات اخیر نشان می دهد که نگرانی های کمال گرایانه (کمال گرایی ناسازگار)، موجب اختلال در موفقیت می شود و آرزوی کامل بودن، هم احساس رضایت از خود را می گیرد و هم فرد را در معرض ناکامی قرار می دهد (شیر افکن، ۱۳۸۷).

به نظر می رسد ویژگی بارز افراد مبتلا به اختلال های اضطرابی با برخی از ویژگی های افراد کمالگرا مانند داشتن معیارهای بالا همراه با ارزشیابی های بحرانی، قابل مقایسه است. یکی از ویژگی های افراد مضطرب، نگرانی آنها درباره ی اشتباهات خویش است و حتی وقتی به گونه ای مناسب عمل می کنند، عملکرد خود را نامناسب ارزیابی می کنند. (فراست^۱، مارتن^۲، لاهارت^۳، روزنبلت^۴، ۱۹۹۰). کمال گرایی یک منبع دائمی استرس است که اغلب اوقات فرد را با احساس ناکامی و شکست باقی می گذارد. افراد کمال گرا خود را ملزم به بی نقص بودن می کنند. این انتظار ثابت و مداوم، یک منبع استرس محسوب می شود.

^۱Frost, R

^۲ Marten

^۳ Lahart

^۴ Rosenblet

کمال گرایی دارای سه بعد است که عبارتند از کمال گرایی خود مدار، دیگر مدار، جامعه مدار. کمال گرایی خود مدار عبارت است از نیاز شخص به کامل بودن. این آن چیزی است که معمولاً به هنگام استفاده از کمال گرایی متصور می شود. کمال گرایی دیگر مدار به این معناست که از نظر فرد، دیگران (فرزند، همسر، والدین و...) باید کامل باشند. سرانجام کمال گرایی جامعه مدار، ادراکی است مبنی بر این که دیگران (همسر، والدین، رئیس و...) از فرد انتظار دارند که کامل باشد. هر کدام از ابعاد کمال گرایی با انواع متفاوتی از مشکلات ارتباط دارد (هویت^۱، ۲۰۰۹، به نقل از احتشام زاده و همکاران، ۱۳۸۹).

افراد کمال گرا به گونه ای افراطی خواهان تلاش موفقیت آمیز هستند در حالی که آنها ممکن است به موفقیت سطح بالایی برسند ولی موفقیت را معمولی یا سطح پایین در نظر می گیرند، افراد کمال گرا به گونه ای غیر معمولی خودانتقادگر هستند و معمولاً احساس گناه، شرم و بی ارزشی می کنند (بلات^۲، ۱۹۹۵). دلگرمی یک نوع جرأت بخشیدن به فرد برای تغییر است. وقتی به افراد جرأت می بخشیم در واقع امید را در آنها زنده می کنیم و کمک می کنیم تا به خود توانایی هایشان ایمان بیاورند. ما آنها را آماده می سازیم تا در مقابل بسیاری از طوفان های زندگی ایستادگی کنند مؤلفه های دلگرمی یا جرأت بخشی عبارتند از: (۱) پذیرش: به معنای جدا کردن فعل از فاعل و رفتار از شخصیت است. (۲) نشان دادن ایمان و اعتقاد به فرد: وقتی بتوانید فردی را همانگونه که هست بپذیرید آنگاه می توانید به او نشان دهید که به توانایی اش برای آنکه به گونه ی دیگری رفتار کند، ایمان دارید. (۳) گسترش دادن ارتباطات با دیگران (۴) تکیه بر توانمندی ها و برجسته نمودن نقاط مثبت: هر چه بیشتر بر مثبت ها تأکید شود، منفی ها کمتر دیده خواهند شد، اشتباه را به منزله ی فرصتی برای یادگیری باید در نظر گرفت و جرأت ناکامل بودن را در خود ایجاد کرد (سلیمی، ۱۳۸۹).

دلگرمی، بازخوردی مثبت به تلاش فرد است تا نتیجه، و تمرکزش بر عمل است تا فرد عمل کننده، و این موضوع را القا می کند که نیازی نیست فرد بهترین باشد تا مورد پذیرش باشد؛ عاملی که بسیار در کاهش اضطراب و کمالگرایی روان رنجورانه مؤثر است. با این چنین دیدی فرد، جدا از دستاوردش موجود با ارزشی است. بر اساس نظریه ی آدلر گراها دلگرمی، پرورش دهنده ی منابع درونی فرد است و موجب شجاعت لازم برای انتخاب های مثبت و سازنده فارغ از هر گونه ارزیابی فرد به صورت مثبت یا منفی می شود (ایوانز^۳، ۲۰۰۵؛ ترجمه ی نصیری فرد، ۱۳۸۷).

دلگرمی با تشویق کردن^۴ متفاوت است. چرا که تشویق عاری از قضاوت نیست و تنها هنگامی به فرد داده می شود که عملکرد "خوب" بوده باشد و درعین حال مدام باید در تلاش برای راضی نگه داشتن فرد پاداش دهنده باشد؛ درحالیکه می توان در هر شرایطی فرد را دلگرم ساخت (علیزاده، ۱۳۸۳).

¹ Hewitt, P

² Blatt, J

³ Evans, T

⁴ Praise

تکریم شخصیت چیزی است که نوجوانان سخت به آن نیاز دارند. این در حالیست که در نظام آموزشی ما با وجود مقررات خشک و انضباطی، دانش آموز کمتر شاهد چنین تکریمی می باشد. از این رو ترغیب و تشویق و دلگرم کردن آنان، ایجاد الگوهای رفتاری موفق، داشتن انتظارات بجا و در حد توان دانش آموز، اجتناب از هرگونه رفتار تنبیهی و تحقیر آمیز و آموزش شیوه های صحیح غلبه بر ناملایمات زندگی از مهم ترین اقداماتی است که می توان در مسیر کمک به نوجوان انجام داد.

بیان مسئله

دانش آموزان وقتی آمادگی ذهنی و جسمی داشته باشند بهتر می توانند یاد بگیرند و بهتر آموخته های خود را نظم می دهند و راحت تر یاد آوری می کنند. بدین لحاظ توجه و دقت به وضعیت روانی دانش آموزان اجرای برنامه های آموزشی را آسانتر و مطلوب تر می نماید. اضطراب ناشی از امتحان یکی از موانع متعدد در بهره گیری کامل از آموخته ها و اطلاعات قبلی است. (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

در این رابطه و این^۱ (۱۹۷۱) مدل شناختی-توجهی را ارائه کرد و اضطراب را به عنوان سازه ای شناختی - توجهی توصیف کرد. بر اساس این مدل توجه به فعالیت های نامربوط با تکلیف، اشتغال فکری همراه با نگرانی، انتقاد از خود و نگرانی های جسمانی در افراد مبتلا به اضطراب امتحان دیده می شود حال آنکه در مدل نقص دوگانه^۲ اعتقاد بر آن است که کیفیت عملکرد امتحان ضرورتاً تنها به نقایص و کمبودهای توجهی مربوط نمی شود بلکه نقص در رفتار مطالعه یا کمبود مهارت های انجام امتحان می تواند دلیل خوبی برای عملکرد ضعیف باشد. اسپیل برگر^۳ (۱۹۸۲) نیز با ارائه ی مدل فرایند انتقالی توجه خود را به ادراکات بین فردی شناخت ها، پردازش اطلاعات و مکانیزم های بازیابی معطوف کرد و مدل شناختی - رفتاری هم که توسط ساپ^۴ (۱۹۹۶) مفهوم سازی و بیان شده است دو مؤلفه ی نگرانی و هیجان پذیری را برای اضطراب امتحان بیان کرده است. نگرانی به عنوان یک مؤلفه ی شناختی و هیجان پذیری به عنوان یک پاسخ رفتاری اضطراب امتحان معرفی شده است. بر اساس مدل پردازش اطلاعات، دلیل اضطراب امتحان به مشکلاتی در یادگیری، سازماندهی و یا در بازیابی اطلاعات در حین امتحان نسبت داده می شود و در مدل نقص مهارتها نیز عادت های مطالعه ی نامناسب و ضعیف دلیل اضطراب امتحان ذکر شده است. در این مدل اضطراب امتحان، علت عملکرد ضعیف نمی باشد. بلکه خود معلول نقص مهارت های مطالعه می باشد (به پژوه، بشارت، غباری، فولادی، ۱۳۸۸).

¹ Wine, J

² Dual define model

³ Spiel berger, CD

⁴ Sapp, M

با توجه به مدل های نظری مطرح شده در باب اضطراب امتحان، اضطراب امتحان حالتی از اضطراب عمومی است که از پاسخ های شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری مربوط به ترس از شکست تشکیل یافته است. یعنی اضطراب امتحان هیجان منفی شدیدی است که دارای الزامات فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی بوده و شخص آن را در موقعیت های ارزیابی تجربه می کند و به تبع آن بسیاری از فرایندهای شناختی و توجهی درگیر در عملکرد مؤثر و کارآمد در تکلیف تداخل می کند. (دوسک^۱، ۱۹۸۰).

مفهوم کمال گرایی به افکار و رفتارهای خود تخریب گرانه ای اشاره می کند که هدف آنها رسیدن به اهداف به شدت افراطی و غیر واقع گرایانه است. کمال گرایی در واقع یک باور غیرمنطقی است که فرد نسبت به خود و محیط اطراف خود دارد. افرادی که کمالگرا هستند، معتقدند که خود و محیط اطرافشان باید کامل باشند و هر گونه تلاشی در زندگی باید بدون اشتباه و خطا باشد. فرد کمال گرا توقعات غیرواقعی از خود دارد و گرایش به تفکر همه یا هیچ دارد. (خلعتبری و همکاران، ۱۳۹۰)

کمال گرایی از ویژگی های عاطفی می باشد که هر انسانی همانند اضطراب مقداری از آن را دارد. فراست و همکاران^۲ (۱۹۹۰) کمال گرایی را قرار دادن معیارهای بالا در عملکرد، همراه با تمایلات انتقادی بیش از حد در ارزیابی خود تعریف کرده اند. هامچک^۳ (۱۹۷۸) کمال گرایان را به دو گروه بهنجار (مثبت) و نابهنجار (منفی) تقسیم بندی می کند به اعتقاد وی کمالگرایان بهنجار افرادی هستند که از کارهای دقیق احساس لذت می کنند و در موقعیت های مناسب و بجا، چندان وسواسی نیستند. چنین افرادی مانند همه بدنبال معاشرت و پذیرش دیگران می باشند و احساس مثبت آنها باعث تقویت عزت نفس در آنها می شود و فعالیت آنها را افزایش می دهد. کمالگرایان نابهنجار محدودیت فعالیت خود را برای رسیدن به معیارهای بالای مورد نظرشان نمی پذیرند. چنین افرادی بیشتر به دلیل ترس از شکست به پیش می روند و برای عالی بودن کار نمی کنند و به همین دلیل از خود یا عمل خود خیلی راضی نیستند. (سلیمانی و رکابدار، ۱۳۸۹)

درمان آدلری یک رویکرد روانی - آموزشی، حال - آینده محور و کوتاه مدت است. درمان آدلری اگر چه به طور نظری سازگار، یکپارچه و هم التقاطی است، آشکارا ادراکات شناختی و سیستمی را یکپارچه می کند. به علاوه، ویژگی ها و مفروضات روانشناسی آدلری با ارزش های فرهنگی بسیاری از گروه های قومی و نژادی همخوان است و برای استفاده ی جمعیت های گوناگون فرهنگی اختصاص دارد. (واتس و پیترزاک^۴، ۲۰۰۰). آدلر و پیروانش دلگرمی^۵ را به عنوان جنبه ی مهمی از زندگی و نیز به عنوان بخش مهمی

^۱ Dusek, J

^۲ Frost & et al.

^۳ Hamachek, D

^۴ Watts, R & Piterzak, D

^۵ Encouragement

از فرآیند مشاوره در نظر داشته اند. (تامسون و رادولف^۱، ۲۰۰۰). دلگرمی فرایندی است که از طریق آن بر منابع فردی تمرکز می شود. (اکستین، بلانگیا و ایوت- اپل گیت^۲، ۲۰۰۰)

دلگرمی اعتماد شخص و احساس و ادراک فرد از خودش را قوت می بخشد و در نتیجه کلیدی برای رشد و پرورش شخصی است. به عنوان یک نتیجه ی دلگرمی، دلگرمی یک احساس شخصی است که فرد تعلقات و امیال شخصی اش را به خودش متوقف می کند تا منفعت اجتماعی را افزایش دهد. (باهلمن و دینتر^۳، ۲۰۰۱) دلگرمی به افراد برای داشتن یک اعتقاد راسخ الهام می بخشد و کمک می کند تا آنها بتوانند برای یافتن راه حل ها کار کنند و نیز بتوانند بر هر محصه ای فائق آیند. (لمبرگر و دولارهاید^۴، ۲۰۰۶)

مک اینتاش^۵ (۲۰۱۱) معتقد است دلگرمی پدیده ایست که اهمیت آن بدیهی است. پدیده ایست که وجود آن ضروری است و هیچ کس نمی تواند ادعا کند که به هنگام دشواری و سختی، تنش و استرس و چالش، دلگرمی دیگران جهت غلبه بر مشکلات به کمکش نیامده است. دلگرمی کلمه ایست که از آن به منظور توصیف فرآیند "دادن و دریافت کردن" استفاده می کنیم. فرآیندی است که بین دونفر، دلگرم کننده و دلگرم شونده جریان دارد (به نقل از مقدم، ۱۳۹۰).

دلگرم سازی، در نظر گرفتن جنبه های مثبت و منفی، انتخاب هوشیارانه برای توجه به مسائل مثبت و آگاهی از آنچه انجام می دهیم می باشد. به طوری که بتوانیم زندگی سودمندی داشته باشیم، از سویی باید بدانیم ناکامل بودن، جزئی از انسان بودن است و بنابراین این مسئله اصلاً شرم آور نیست. (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱). دلگرم سازی بر تلاش ها، پیشرفت ها و همکاری در انجام امور تأکید دارد. (چستون^۶، ۲۰۰۰). دلگرم سازی نیازمند نوعی تغییر ظریف است که در طی آن تمرکز افراد از روی کلمات منفی که اغلب افراد به خاطر نقص ها و کمبود هایشان بوسیله ی آنها بمباران می شوند به روی کلمات و نگرش های مثبت تغییر می کند. (فتحی، ۱۳۸۶). دلگرمی زبان خاصی نیست بلکه فراتر از آن یک نگرش اساسی بر ماهیت انسان است. (ایوانز^۷، ۲۰۰۵). درایکورس نیاز انسان به دلگرمی را به مثابه ی نیاز گیاه به آب دانست. ما برای دلگرم کردن خود نیاز به توجه و احساسات و عوامل کنترل درونی داریم. شوناکر و شوناکر^۸ برنامه ی آموزش خود دلگرم سازی را بر اساس روانشناسی فردی آدلر در سال ۱۹۸۰ تهیه کردند. در این سالها آنها تجربه های فراوانی از کار کردن با افراد و گروه های مختلف کسب کرده بودند که در نتیجه، این آگاهی را در آن ها بوجود آورد که دلگرم کردن پایه ای برای بسیاری از فرآیندهای رشدی و عنصری بسیار مؤثر برای کمک به

¹ Thompson, C. & Rudolph, L

² Eckstein, Belongia & Elliott-Applegate

³ Bahlmann, R. & Dinter, L

⁴ Lemberger, M & Dollarhide, C

⁵ McIntosh, B

⁶ Cheston, S

⁷ Evans, T

⁸ Schoenaker, A & Schoenaker, T

روانشناسی است. آنها مفهوم دلگرمی را پرورش دادند و آن را از یک مفهوم نظری به صورت روشی عملی و قابل اجرا در آوردند. این روش به عنوان یک روش آموزش دهی در بالا بردن دلگرمی در افراد و مخصوصاً خانواده می باشد. (نصیری فرد، ۱۳۸۷).

در رابطه با تأثیر آموزش خود دلگرم سازی بر کاهش اضطراب امتحان و کمال گرایی، تاکنون پژوهشی اساسی و به صورت مستقیم انجام نشده است، اما از آنجا که دلگرم سازی یک نوع جرأت ورزی است و اضطراب امتحان هم یک نوع اضطراب اجتماعی است، پژوهش هایی که با موضوع مورد نظر همپوشانی دارند را به عنوان پیشینه مطرح می کنیم.

تنها پژوهشی که تأثیر آموزش دلگرمی را بر کاهش اضطراب امتحان سنجیده، پژوهش یزدان پناه (۱۳۹۰) می باشد که روی دانش آموزان سال سوم راهنمایی انجام داد و به این نتیجه رسید که آموزش دلگرم سازی در کاهش اضطراب امتحان تأثیر بسزایی دارد.

علاوه بر این بلالوک (۲۰۰۸) نشان داد که تغییر رفتار با دانش آموزان در جهت دلگرم سازی باعث افزایش علاقه ی اجتماعی و کاهش اضطراب ایشان در عملکردهای تحصیلی می شود، که نتایج این تحقیقات به نوعی با تحقیقات لیچوار^۱ (۲۰۱۱) که تأثیر دلگرم شدن را از سوی مقامات ارشد در محیط کار برای کاهش اضطراب بررسی کرد همسو می دارد.

در همین زمینه تامسون، یک برنامه ی دلگرم سازی مشابه برای جلوگیری از افسردگی و اضطراب شغلی معلمان ارائه داد که در این زمینه نتیجه مثبت بوده و هر دو متغیر تقلیل یافته و سلامت روانشان افزایش یافته بود (تامسون، ۱۹۸۲؛ به نقل از باهلن و دینتر، ۲۰۰۱)

واتس و همکاران^۲ (۲۰۰۰) با مرور پیشینه ای از دلگرمی بخصوص با تکیه بر نظرات آدلر بیان می دارند که دلگرمی یکی از جنبه های مهم رشد و پرورش انسان می باشد و بخصوص در رشته ی مشاوره از اهمیت حیاتی برخوردار است. آنها برای نمونه از زبان آدلر (۱۹۵۶) نقل می کنند که دلگرمی در تمام درمان ها باید بکار برده شود.

بر اساس نتایج پژوهش های نوتا و سورسی^۳ (۲۰۰۳)، پترسون و همکاران^۴ (۲۰۰۲)، لنت و همکاران^۵ (۲۰۰۰) روی گروهی از دانش آموزان و دانشجویانی که از اضطراب بالا و کم جرأتی رنج می بردند، نشان داده است که تأثیر آموزش جرأت ورزی در گروه های آزمایشی نسبت به گروه های شاهد بیشتر بوده و سبب کاهش اضطراب و افزایش جرأت ورزی شده است.

¹ Lichvar, B. T

² Watts, R & et al.

³ Nota, L . & Soresi, S.

⁴ Paterson, M & et al.

⁵ Lent, R. W & et al.

یک آزمایش توسط راثرت و رید^۱ (۲۰۰۱)، با استفاده از دو کلاس دانشجویان روانشناسی به منظور بررسی اینکه آیا نظرات دلگرم کننده ی یک معلم که به دانشجویان از طریق ایمیل ارسال شد، بر عملکرد آزمون دانشجویان مؤثر خواهد بود انجام شد. نتایج نشان داد که هیچ تفاوت آماری میان نمرات کلاسی که از معلم نظرات دلگرم کننده را دریافت کرده بودند، با کلاسی که دریافت نکرده بودند در سطح آلفای ۵٪ مشاهده نشد. (نصیری فرد، ۱۳۸۷)

در زمینه ی اثربخشی آموزش جرأت ورزی در درمان اضطراب اجتماعی دلوتی^۲ (۱۹۸۱) پژوهشی را در زمینه ی تأثیر آموزش جرأت ورزی بر روی دانش آموزان خجالتی و مضطرب انجام داد و نتیجه ی مثبت بدست آورد. یعنی آموزش جرأت ورزی در کاهش اضطراب مؤثر بوده است. (کیخای فرزانه، ۱۳۹۰)

در پژوهشیکه توسط نیسی و شهنی بیلاق (۱۳۸۰)، در شهر اهواز انجام شد، این نتایج بدست آمد که آموزش ابراز وجود (جرأت بخشی) در دانش آموزان سال اول موجب کاهش اضطراب اجتماعی آنان می شود. (کیخای فرزانه، ۱۳۹۰).

براساس تحقیقات ابوالقاسمی ۲۰ تا ۳۰ درصد موارد افت تحصیلی مربوط به اضطراب امتحان است. با توجه به شیوع روز افزون اضطراب امتحان و کمالگرایی در میان دانش آموزان و اهمیت بهداشت روانی آنان و نیاز جامعه به پژوهش هایی که به صورت تجربی صورت گرفته باشد این مسئله مطرح است که آیا آموزش خوددلگرم سازی بر کاهش اضطراب امتحان و کمال گرایی دانش آموزان مؤثر است؟

اهمیت و ضرورت پژوهش

ما در دنیای زندگی می کنیم که همواره در معرض امتحان و آزمایش هستیم و از آنجا که معمولاً دوست نداریم مورد ارزیابی قرار گیریم، در زمان هایی که مورد امتحان قرار می گیریم دچار اضطراب می گردیم. وجود اضطراب در این مواقع چیزی غیر عادی و دور از ذهن نیست، همیشه مقداری اضطراب وجود دارد اما آنچه که به عنوان ناهنجاری شناخته می شود و آزار دهنده و بازدارنده است، شدت زیاد برانگیختگی یا اضطراب فوق العاده ای است که در مکان های امتحان به آزمون شوندگان دست می دهد. با این وجود یکی از رسالت های مهم معلمان، اساتید و به طور کلی ارزیابان امتحان و آزمون، توجه به عامل اضطراب و اتخاذ تدابیری برای کاهش آن در بین دانش آموزان مبتلاست (افروز، ۱۳۷۱).

هرساله تعدادی از دانش آموزان با وجود توانایی و استعداد خوب جهت ادامه ی تحصیل دچار افت تحصیلی شده و در پاره ای از موارد مجبور به ترک تحصیل می شوند. عوامل مؤثری در این مسئله دخیل است که اضطراب امتحان یکی از آنهاست. تحقیقات مختلف نشان داده است که ۱۰ تا ۳۰ درصد دانش آموزان و دانشجویان درگیر اضطراب هستند. هومن در مطالعه ی خود در سال ۱۳۷۳ اظهار نمود که دانش آموزان

^۱ Rasert, G.H & Reed, D

^۲ Deluty, H