

۱۳۸۷۷۵



بررسی اثربخشی شناخت درمانی، آموزش مهارت های مطالعه و  
حساسیت زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد  
تحصیلی در دانش آموزان دختر شهرستان سقز.

زمانه رضایی

دانشکده ادبیات و علوم انسانی

گروه علوم تربیتی

۱۳۸۸

۱۳۸۹/۲/۸ ]

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته روان شناسی تربیتی

کتابخانه مرکزی سقز  
تسبیح دران

استاد راهنما:

دکتر فیروزه سپهریان آذر

۱۳۸۷۷۲

مورد پذیرش

شماره

به تاریخ ۱۸، ۱۱، ۸۸

پایان نامه خانم زینبہ رضایی

قرار گرفت.

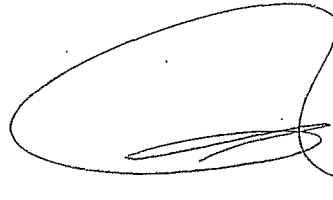
و نمره ۱۹ از ۷۰

هیأت محترم داوران با رتبه عالی

۱- استاد راهنما و رئیس هیأت داوران:

خانم دکتر فردوس سهریان

۲- استاد مشاور:



۳- داور خارجی:

خانم دکتر بهناز مہاجران

۴- داور داخلی:

خانم دکتر فریاضہ صدیق

۵- نماینده تحصیلات تکمیلی:

آقای دکتر سعید بیاض

## تقدیر و تشکر:

با استعانت از درگاه باری تعالی، هم اکنون که توفیق اتمام تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد را یافته و پایان نامه خود را ارائه می نمایم، وظیفه خود می دانم از تمام کسانی که در طول این مدت و بویژه در مراحل پژوهش و تدوین پایان نامه حاضر مرا یاری کرده اند کمال تشکر را به عمل آورم.

ابتدا از استاد راهنمای محترم خود سرکار خانم دکتر فیروزه سپهریان آذر که با راهنمایی های عالمانه خود باعث ارتقاء سطح کیفی این پژوهش شده و از هیچ کمکی در این راستا دریغ ننمودند کمال تشکر را دارم. همچنین از اساتید محترم گروه سرکار خانم دکتر فرزانه میکائیلی منیع و سرکار خانم دکتر مرضیه عارفی و جناب آقای دکتر علی عیسی زادگان کمال تشکر را دارم.

در اینجا لازم است که از خانواده ام که سهم بسیار زیادی در پیمودن این راه دشوار و تحمل مشقات آن داشته و همواره مشوق، حامی و مشاور دلسوز برای من بوده اند، تقدیر و تشکر نمایم.

رضایی

۱۹ بهمن ۱۳۸۸

دانشگاه ارومیه

## چکیده:

اضطراب جزء جدا نشدنی زندگی انسان است. یکی از گسترده ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه اخیر، اضطراب و حوزه های وابسته به آن می باشد. بررسی های اخیر نشان داده اند که اختلالات اضطرابی واجد بیشترین فراوانی در سطح کل جمعیت هستند که یکی از انواع این اختلالات، اضطراب امتحان می باشد. اضطراب امتحان مقوله جدیدی نیست و همواره یکی از مشکلات نظام آموزشی بوده است چرا که در عملکرد افراد برای رسیدن به اهداف آموزشی مورد نظر مراکز آموزشی تداخل نموده و می تواند موجب افت عملکرد تحصیلی و در نتیجه طولانی شدن مدت تحصیل فراگیران گردد که خود مشکلات فراوانی از جمله هزینه زیاد را در بر دارد. بنابراین مداخلاتی به منظور کاهش این پدیده در دانش آموزان از اهمیت فراوانی برخوردار می باشد. اگر چه پیشرفت تحصیلی از عوامل متعددی تاثیر می پذیرد، اما به سادگی نمی توان نقش اضطراب امتحان را نادیده گرفت.

با توجه به تاثیر اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی برخی از مداخلات درمانی مانند آموزش مهارت های مطالعه شناخت درمانی، و حساسیت زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر شهرستان سقز انجام شده است و در صدد آزمون این فرضیات است که شناخت درمانی در کاهش اضطراب امتحان و افزایش پیشرفت تحصیلی موثر است، آموزش مهارت های مطالعه موجب کاهش اضطراب امتحان و افزایش پیشرفت تحصیلی می شود. فرضیه دیگر پژوهش این است که حساسیت زدایی منظم بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش پیشرفت تحصیلی تاثیر دارد. روش تحقیق پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد.

برای دست یافتن به اهداف پژوهش ابتدا ۱۶۰ دانش آموز دختر پایه سوم از بین کل دانش آموزان دختر پایه سوم شهرستان سقز (۸۰۰) نفر به صورت تصادفی خوشه ای انتخاب شدند و به سیاهه امتحان اسپیلبرگر پاسخ دادند. ۴۰ نفر دانش آموزی که بر اساس آزمون نامبرده و مصاحبه بالینی مضطرب تشخیص داده شدند و به شیوه کاملاً تصادفی در چهار گروه قرار گرفتند. گروه اول شناخت درمانی، گروه دوم آموزش مهارت های مطالعه، و گروه سوم حساسیت زدایی منظم را به مدت ۷ جلسه یک ساعته تجربه کردند. گروه چهارم را گروه کنترل تشکیل داد که هیچ مداخله درمانی برای آن ها انجام نگرفت. جهت تاثیر مداخلات درمانی بر افزایش عملکرد تحصیلی نیز از نمرات ترم اول (قبل از مداخلات درمانی) و نمرات

ترم دوم (بعد از مداخلات درمانی) استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس یک طرفه بر تفاضل نمرات پیش آزمون - پس آزمون و تحلیل کواریانس نشان داد که بین گروه های آزمایشی و کنترل در میزان کاهش اضطراب امتحان تفاوت معنادار وجود دارد. براساس آزمون توکی اضطراب امتحان در گروه های شناخت درمانی و آموزش مهارت های صحیح مطالعه در مقایسه با گروه حساسیت زدایی منظم کاهش بیشتری داشته است. همچنین نتایج تحلیل واریانس یک طرفه در پس آزمون عملکرد تحصیلی تفاوت معناداری را بین گروه های آزمایش و کنترل نشان داد، در حالیکه در نمرات آزمون عملکرد تحصیلی قبل از مداخلات بین گروه های آزمایشی و کنترل تفاوتی مشاهده نشد.

## فهرست مطالب

عنوان

صفحه

### فصل اول: کلیات تحقیق

۱-۱-مقدمه.....	۱
۲-۱-بیان مسأله.....	۲
۳-۱-اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۵
۴-۱-اهداف پژوهش.....	۷
۵-۱-متغیرهای پژوهش.....	۷
۶-۱-فرضیه های پژوهش.....	۷
۷-۱-تعریف مفهومی متغیرها.....	۷
۸-۱-تعریف عملیاتی متغیرها.....	۱۰

### فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

۱-۲-مقدمه.....	۱۱
۲-۲-اضطراب.....	۱۱
۳-۲-اضطراب امتحان.....	۱۳
۱-۳-۲-شیوع اضطراب امتحان.....	۱۷
۲-۳-۲-اضطراب امتحان و تفاوت های جنسیتی و فرهنگی.....	۱۸
۳-۳-۲-مشخصه های اضطراب امتحان.....	۱۹
۴-۳-۲-مدل ها و نظریه های اضطراب امتحان.....	۲۰
۶-۳-۲-همبسته های اضطراب امتحان.....	۲۶
۴-۲-پیشرفت تحصیلی.....	۲۹
۵-۲-اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی.....	۳۰
۶-۲-مهارت های مطالعه.....	۳۲
۱-۶-۲-راهبردهای یادگیری.....	۳۴

۲۸	۲-۶-۲-نظریه خبرپردازی.....
۳۹	۲-۷-شناخت درمانی.....
۴۱	۲-۸-حساسیت زدایی منظم.....
۴۵	۲-۹-پژوهش های مربوط به موضوع پژوهش.....
۵۱	- جمع بندی و نتیجه گیری.....

### فصل سوم: روش های تحقیق و جمع آوری اطلاعات

۵۳	۳-۱- مقدمه.....
۵۳	۳-۲-جامعه آماری.....
۵۳	۳-۳- حجم نمونه.....
۵۳	۳-۴- روش پژوهش.....
۵۴	۳-۵- ابزار اندازه گیری.....
۵۴	۳-۶-روش اجرا.....
۶۱	۳-۷-شیوه تجزیه و تحلیل اطلاعات.....

### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش

۶۲	۴-۱- مقدمه.....
۶۲	فرضیه اول.....
۶۳	فرضیه دوم.....
۶۴	فرضیه سوم.....
۶۹	فرضیه چهارم.....
۷۰	فرضیه پنجم.....
۷۱	فرضیه ششم.....



## فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۲	۱-۵- مقدمه.....
۷۲	۲-۵- تحلیل فرضیه ها.....
۸۷	۳-۵- محدودیت های پژوهش.....
۸۸	۴-۵- پیشنهادات کاربردی.....
۸۹	منابع فارسی.....
۹۲	منابع انگلیسی.....
<hr/>	
۱۰۴	پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیل برگر.....

# فصل اول:

## کلیات تحقیق

### ۱-۱- مقدمه:

انسان از دیرباز تلاش کرده است با کلمات و واژه های مختلف حالات، احساسات، هیجانات و طغیان های درونی خویش را ابراز دارد. به همین منظور، در هنگام کشمکش درونی از اصطلاحاتی چون دلهره، دلشوره و نگرانی استفاده کرده است که در زبان کنونی روانشناسی اضطراب<sup>۱</sup> نامیده می شود (بیابانگرد، ۱۳۸۶).

اضطراب مفهومی است چند بعدی و دارای سطوح مختلف که به عنوان پدیده ای بدنی، شناختی، عاطفی و بین فردی جلوه گر می شود. اضطراب یک هشدار دهنده است و باید خاطر نشان ساخت که اندکی اضطراب برای بقاء و حفظ فرد از خطرات تهدید کننده و حراست از خود لازم است اما با وجود اینکه نوعی عامل انگیزشی محسوب می شود، وقتی از حد می گذرد عامل اغتشاش و فروریختگی سازمان رفتارها می گردد (جان بزرگی و نوری، ۱۳۸۲).

در جریان رشد کودکان و نوجوانان انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب ها را تجربه می کنند و گاه این اضطراب ها از چنان شدتی برخوردار است که زندگی روزمره و تحصیل آنان را دشوار می سازند. یکی از انواع این اضطراب ها، اضطراب امتحان<sup>۲</sup> است (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲).

تجربه نشان داده است که عوارض اضطراب و فشار روحی حاصله از امتحان در عده زیادی از دانش آموزان مشاهده می شود (سالانه حدود ۱۰ میلیون دانش آموز اضطراب امتحان را تجربه می کنند). به این معنی که بروز آن پدیده اتفاقی و نادر نیست که فقط گروه محدودی از دانش آموزان را مبتلا سازد، بلکه همه ی افرادی که با امتحان سر و کار دارند و در نوعی از امتحانات شرکت می کنند، کم یا زیاد نگرانی، فشار روانی و وحشت ناشی از آن را تجربه کرده

---

<sup>1</sup>-Anxiety

<sup>2</sup>-Test anxiety

اند(بلاک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). این نوع اضطراب مخصوصاً در نوجوانان به علت اینکه در مرحله بحرانی بلوغ هستند شدت می یابد. حتی ممکن است به علت تقارن این دو موضوع مهم یعنی بلوغ و اضطراب، اختلالات و ناراحتی هایی که جبران ناپذیر باشد در آن ها بوجود بیاید. لذا بایستی راهکارهایی برای حل این مشکل و به حداقل رساندن عوارض ناشی از آن اندیشید. اضطراب توان بالفعل دانش آموزان را به حداقل می رساند و یا گاهی کاملاً از بین می برد، در دانش آموزان باور شکست پذیری ایجاد می شود و آنان را به انتقاد از خود وا می دارد. به دلیل آنکه اضطراب بر آن ها مسلط می شود، قدرت تمرکز خود را از دست می دهند، اغلب نمی توانند از دستور العمل های ابتدای آزمون تبعیت کنند، و اطلاعات واضح و آشکار را نادیده می گیرند و یا اشتباه می فهمند. مشکل فردی که اضطراب امتحان دارد این است که این فرد ذهن خود را از اوهام نگران کننده پر می کند. از آنجا که این افکار یا اوهام مطرح شده توجه فرد را به خود معطوف می سازد، طبیعی است که فرد از آزمون باز می ماند. از آنجا که فرد پیام های منفی به ذهن خود تزریق می کند، انگیزه بدست آوردن موفقیت را در خود از بین می برد و طبیعتاً به جای کنترل اعصاب، میزان اضطراب را در خود افزایش می دهد(رضایی، ۱۳۸۴).

اکثر مطالعات بر وجود رابطه قوی بین عملکرد تحصیلی و سطح اضطراب امتحان تاکید دارند در صورتی که در بعضی دیگر از مطالعات این ارتباط با شدت کمتری مشاهده شده و در یک مطالعه هیچ رابطه معناداری مشاهده نشده است(لشکری پور، ۱۳۸۵). در پژوهش های انجام شده درباره اضطراب امتحان، از میان همه رویکردهای درمانی، حساسیت زدای منظم<sup>۲</sup> بیش تر به کار آمده است. اگر چه حساسیت زدایی منظم معمولاً در کاهش اضطراب امتحان موثر بوده است. در دو دهه گذشته نیز، در درمان اضطراب امتحان بیشتر به روش های شناختی و مداخله های شناختی - رفتاری<sup>۳</sup> تاکید شده است( ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۵).

متخصصان بهداشت روان، روش های گوناگونی را برای درمان اضطراب امتحان پیشنهاد کرده اند. این روش ها در یک طیف گسترده از دارو درمانی تا روان درمانی را در بر می گیرد. از جمله روش هایی که برای درمان اضطراب امتحان

---

<sup>1</sup>-Black

<sup>2</sup>-Systematic Desensitization

<sup>3</sup>-Cognitive- Behavioral Intervention

به کار می رود شناخت درمانی<sup>۱</sup> می باشد این روش افراد را با افکار غیر منطقی خود آشنا می سازد و به افراد می آموزد که چگونه افکار منطقی را جانشین آن کنند. نیز مشاهده شده است که برخی از دانش آموزان مهارت های کافی در مطالعه ندارند و با شیوه های صحیح مطالعه آشنا نیستند. لذا نمی توانند نتایج خوبی در ارزشیابی های آموزشی به دست آورند. هرگز در طول تاریخ تا این حد فرصت رشد فردی مهیا نبوده و هرگز چنین مداخلات گسترده ای جهت کاهش برخی مشکلات از جمله اضطراب افراد نبوده است.

## ۱-۲- بیان مساله:

هر کشوری دارای سیستم آموزشی خاص خود می باشد و در درون این نظام با مشکلات عدیده ای روبه رو هستند، یکی از مشکلاتی که هر نظام آموزشی با آن مواجه است افت تحصیلی دانش آموزان در تعدادی از دروس می باشد. افت تحصیلی علل گوناگونی دارد. یکی از دلایل افت تحصیلی دانش آموزان داشتن اضطراب زیاد در حین امتحان می باشد که امروزه تحت عنوان اضطراب امتحان از آن یاد می کنند. اضطراب امتحان عبارت است از نگرانی فرد در مورد عملکرد (انتظار شکست) ، استعداد و توانائی خویش (برای مثال افکار مربوط به خود کم انگاری) به هنگام امتحان و موقعیت های ارزیابی می باشد (کالوا و همکاران<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲).

دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بوسیله خودگویی های منفی دچار حواس پرتی می شوند و در تمرکز بر روی تکلیف مورد نظر با مشکل مواجه هستند. این دانش آموزان دچار اشتغال فکری همراه با نگرانی هستند، مدام از خود انتقاد می کنند و در نتیجه توجه کمتری به تکالیف مربوط به خود دارند و همین امر باعث کاهش عملکرد آنان می شود (کاسادی و جانسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). دانش آموزان در طول ترم نمرات خوبی کسب می کنند اما در امتحانات پایان ترم دچار مشکل می شوند و نمرات آن ها کاهش می یابد که یکی از دلایل این امر اضطراب زیادی است که در مورد امتحان دارند. هر گاه دانش آموزان اضطراب امتحان داشته باشند در پردازش اطلاعات با مشکل مواجه می شوند و سرعت پردازش

---

1-Cognitive therapy

2-Calova

3-Cassady& Johnson

اطلاعات آن‌ها کاسته می‌شود و همین امر تأثیرات بسیار زیادی روی کارکرد تحصیلی آن‌ها دارد (مک دونالد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). اکثر مطالعات بر رابطه قوی بین کارکرد تحصیلی و اضطراب امتحان تأکید دارند (منگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶؛ بیابانگرد، ۱۳۸۷؛ موسوی و همکاران، ۲۰۰۹).

دانش آموزانی که دارای سطوح بالایی از اضطراب امتحان هستند به طور معنی داری نمرات امتحان آن‌ها نیز پایین می‌باشد و این دانش آموزان نگرش منفی به امتحان دارند و همچنین دارای پیشرفت تحصیلی پایینی هستند (کاسادی و جانسون، ۲۰۰۲). یکی دیگر از دلایل افت تحصیلی دانش آموزان که در ایجاد اضطراب امتحان نقش دارد، به ضعف مهارت‌های مطالعه در دانش آموزان برمی‌گردد. در بیشتر مواقع عدم تسلط دانش آموزان در استفاده از مهارت‌های مطالعه مشکلات بسیار زیادی را برای آن‌ها ایجاد می‌کند این دانش آموزان به این دلیل که به شیوه‌های صحیح درس خواندن آگاهی ندارند موفقیت آن‌ها در یادگیری دروس کمتر از حد انتظار است در حالی که اکثر دانش آموزان استعداد و توانایی لازم برای موفقیت را دارند. دانش آموزی نسبت به امتحان نگرش منفی دارد که در امتحانات گذشته با شکست مواجه شده و کارکرد ضعیفی داشته است. دانش آموز با توانایی بالا امتحان دادن را بیشتر از دانش آموزان با توانایی پایین دوست دارد و نیز دانش آموزی که به علت عملکرد ضعیف در امتحانات قبلی دل‌سرد و ناامید می‌باشد تمایل کمتری به امتحان دادن دارد و کمتر تلاش می‌کند (پنگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸).

هر گاه عملکرد فرد مورد ارزیابی قرار می‌گیرد واکنش‌های هیجانی مختلفی از خود بروز می‌دهد. اگر در حین ارزیابی احساس کند که از عهده تکلیف مورد نظر بر نمی‌آید و یا در توانایی‌های خود در باره انجام دادن آن تکلیف دچار شک و تردید می‌شود، در آن هنگام احساس تنش و ناراحتی، فشارهای عصبی و یا افسردگی می‌کند و نیز زمانی که به توانایی‌های خود برای انجام یک تکلیف باور داشته باشد احساس غرور، اعتماد به نفس<sup>۴</sup>، رضایت خاطر و خود کارآمدی خواهد کرد (سادوک<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). اسپیل برگر بین اضطراب حالت و صفت تمایز قایل شده است. در اضطراب

---

<sup>1</sup>-McDonald

<sup>2</sup>-Liu J, T. Meng

<sup>3</sup>-Eunsook, Yun Peng

<sup>4</sup>-Self-confidence

<sup>5</sup>-Sadock

حالت واکنش های هیجانی فرد حالت موقتی دارد و این بدان دلیل است که فرد به وسیله یک موقعیت خاص برانگیخته می شود، در حالی که اضطراب صفت یک ویژگی پایدار است فردی که مستعد اضطراب است موقعیت های مختلف را تهدید کننده ارزیابی می کند (سادوک، ۲۰۰۳). برخی از پژوهش ها از اضطراب امتحان به عنوان یک اضطراب صفت نام می برند. فردی که دارای اضطراب امتحان است زمانی که در معرض یک امتحان مشکل قرار می گیرد تغییرات شناختی از خود نشان می دهد. (کیخ و فرنچ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱).

اضطراب امتحان دارای چهار مولفه نگرانی<sup>۲</sup>، هیجان پذیری<sup>۳</sup>، مداخله<sup>۴</sup>، و عدم اطمینان<sup>۵</sup> می باشد. در مجموع اضطراب امتحان در توانایی تمرکز و حافظه تاثیر می گذارد، یادآوری مطالب آموخته شده را مشکل می سازد و اجازه نمی دهد که دانش آموز توانایی های آموزشی و واقعی خود را بروز دهد (استویر و پکرون<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). اضطراب امتحان یک مشکل مهم آموزشی است که سالیانه میلیون ها دانش آموز در سراسر جهان آن را تجربه می کنند. کثرت نوشته ها و تحقیقات انجام شده در ۵۰ سال اخیر در زمینه میزان شیوع آن که ۱۰ الی ۳۰ درصد، و در ایران ۱۷/۲ درصد گزارش شده است، بیانگر اهمیت و توجه خاص کشورها به این پدیده و ضرورت انجام پژوهش در زمینه تاثیر درمان های روانشناختی در کاهش اضطراب امتحان است (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۱).

با توجه به این امر از شیوه های درمانی متعددی برای کاهش پدیده اضطراب امتحان استفاده می کنند؛ که از آن جمله می توان به دارو درمانی، روان درمانی از نوع حساسیت زدایی منظم<sup>۷</sup>، شناخت درمانی<sup>۸</sup>، و درمان شناختی - رفتاری<sup>۹</sup> نام

---

<sup>1</sup>-Koeigh & French

<sup>2</sup>-Worry

<sup>3</sup>-Emotionality

<sup>4</sup>-Intervention

<sup>5</sup>-Lack of Confidence

<sup>6</sup>-Stober & Pekrun

<sup>7</sup>-Systematic desensitization

<sup>8</sup>-Cognitive therapy

<sup>9</sup>-Cognitive behavior therapy

برد(کراوفورد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). در دو دهه اخیر بر روش های شناختی درمان اضطراب امتحان تمرکز بیشتری شده است. اخیراً مداخلات شناختی و رفتاری در کاهش اضطراب امتحان حمایت های تجربی قوی دریافت کرده اند(کخ و فرنچ، ۲۰۰۱). شناخت درمانی به عنوان یکی از روش های درمان اضطراب امتحان به بعد شناخت یا مولفه نگرانی اضطراب امتحان تمرکز دارد در حالی که حساسیت زدایی منظم بیشتر بر مولفه هیجان پذیری تاکید دارد. پیشینه مربوط به درمان های شناختی شامل شش مطالعه با استفاده از درمان عقلانی - عاطفی<sup>۲</sup> (RET) و هفت مطالعه با استفاده از تغییر رفتار شناختی<sup>۳</sup> (CBM) مایکن بام است که آگاز<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) آن را مورد بررسی قرار داد. وی به این نتیجه رسید که هم درمان های عقلانی - عاطفی و هم شناختی - رفتاری به اندازه حساسیت زدایی موثر هستند، آگاز نیز متوجه شد که زمانی که شناخت درمانی به همراه حساسیت زدایی به کار می رود موثرتر است. از دیگر روش هایی که برای کاهش اضطراب امتحان از آن استفاده می شود آموزش مهارت های مطالعه است. پژوهشگران پیشنهاد می کنند که آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان ضروری است و باعث افزایش عملکرد تحصیلی می شود(صبحی قرا ملکی و همکاران، ۱۳۸۷).

حساسیت زدایی منظم، از رایج ترین و آسان ترین روش های درمان رفتاری برای اضطراب امتحان دانش آموزان است. حساسیت زدایی منظم به تنهایی یا همراه با شیوه های رفتاری، بیش تر از درمان های دیگر مورد استفاده قرار گرفته است. اختلالات اضطرابی احتمالاً از همه اختلالات دیگر شایع تر است. اضطرابی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است اضطراب امتحان است که در دسته بندی اختلالات اضطرابی جزء دسته ی فوبی ها قرار می گیرد. امتحان برای برخی از دانش آموزان یک تهدید تلقی شده و در آنها ایجاد اضطراب می کند. اگر این اضطراب شناخته و درمان نشود ممکن است هم برای آموزش و تحصیل فرد مشکل ایجاد کند و هم برای جسم و روح او مضراتی داشته باشد(کاظمیان مقدم و همکاران، ۱۳۸۷).

---

1-Crawford

2-Rational- Emotive therapy

3-Cognitive behavior modification

4-Algaze

پژوهش های گذشته نشان داده که شیوه های درمانی حساسیت زدایی منظم، آموزش مهارت های مطالعه، و شناخت درمانی باعث کاهش اضطراب امتحان و در نتیجه افزایش سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود. هدف مطالعه حاضر پاسخ به این سؤالات است که آیا اثربخشی مداخلات درمانی مختلف یکسان است؟ آیا این روش های درمانی می توانند اضطراب امتحان دانش آموزان دختر را کاهش دهند و در نهایت با کاهش اضطراب امتحان پیشرفت تحصیلی می تواند افزایش یابد؟ به منظور پاسخگویی به سؤالات اثربخشی سه شیوه درمانی، شناخت درمانی، آموزش مهارت های مطالعه، و حساسیت زدایی منظم در درمان اضطراب امتحان مقایسه شد و سپس تاثیر آن بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر شهرستان سقز در سال تحصیلی ۸۷-۸۸ مورد مطالعه قرار گرفت.

### ۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش:

اضطراب امتحان به پدیده گسترده ای تبدیل شده و به نظر می رسد که امروزه بسیار شایع تر از قبل گردیده است که شاید به علت پر رنگ تر شدن نقش امتحان در نظام آموزشی باشد (مکدونالد، ۲۰۰۱). حتی برخی از دانش آموزان به علت این نوع اضطراب اقدام به خود کشی نیز کرده اند (کخ و فرنچ، ۲۰۰۱). معلمان سعی می کنند عواملی که باعث ایجاد تفاوت بین توانایی بالقوه و عملکرد واقعی دانش آموزان می شوند را شناسایی کنند. یکی از این عوامل می تواند اضطراب امتحان باشد. مقدار کم اضطراب می تواند یک منبع محرک و برانگیزاننده برای بهبود عملکرد تحصیلی باشد، اما اضطراب زیاد موجب اختلال در تمرکز، دقت، به یاد سپاری و یاد آوری دانش آموزان می شود. پژوهشگران بر این باورند که بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی رابطه منفی وجود دارد، با افزایش اضطراب به دلیل وجود افکار مزاحم که ارتباط منطقی با موضوع ندارند توجه به مطالب کم می شود و در نهایت فرایند یادگیری نیز کاهش می یابد (کوهن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۹).

اضطراب امتحان به ارزیابی های شناختی منفی، واکنش های فیزیولوژیکی نامطلوب، و افت عملکرد تحصیلی منجر شده و همین امر در سلامت روان و آموزش نقش مخرب ایفا می کند. این اضطراب، به عنوان تجربه ای ناخوشایند با درجات مختلف، با تحت تاثیر قرار دادن گستره ی نگرانی و هیجان پذیری، نگرش فرد را به انگیزه ها، کسب معلومات،

<sup>1</sup>- Cohen



چگونگی پردازش اطلاعات، و کارکرد تحصیلی، دگرگون می سازد و با سازو کار های خاص خود، توان پیشرفت و بروز خلاقیت و استعداد را کاهش داده، مانع رشد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود؛ از این رو لازم است در کنار شناسایی عوامل موثر در بروز اضطراب امتحان، اثربخشی روش های درمانی نیز مورد بررسی قرار گیرد، تا با ایجاد زمینه های پیش گیرانه، از صرف هزینه های گزاف مادی و معنوی جلوگیری به عمل آید(کاظمیان مقدم و همکاران،۱۳۸۷).

شانک<sup>۱</sup> (۱۹۸۳)، معتقد است که به طور کلی افراد دارای اضطراب امتحان معمولاً دارای سطوح پایینی از خود کارآمدی بوده و احساس درماندگی و ناتوانی می کنند و نیز قادر نیستند که رویدادهای امتحان را تحت کنترل و نفوذ خود در آورند همچنین 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 آن ها برای غلبه بر موانع و مشکلات امتحان غیر مؤثر می باشند، احتمالاً به سرعت تسلیم می شوند. به دلیل اینکه ممکن است اضطراب امتحان به افت تحصیلی و حتی ترک تحصیل منجر گردد، درمان و مقابله به موقع با آن، از اهمیت و الویت خاصی برخوردار می باشد. استفاده همزمان و ترکیبی از روش های مختلف به ویژه دارودرمانی ، رفتار درمانی، شناخت درمانی، آموزش مهارت های مطالعه و رفتارهای مقابله ای دیگر می توانند اضطراب امتحان را کاهش دهند.

نتایج پژوهش حاضر می تواند به برنامه ریزی برای پیش گیری از خسارت های جسمانی، روانی، آموزشی، و اقتصادی و نیز دستیابی به روش های درمانی مناسب برای مقابله با اضطراب امتحان کمک کند؛ علاوه بر این با آرایه رهنمودهای لازم به هسته های اصلی پرورش کودکان و نوجوانان، یعنی خانواده ، مدرسه، و سایر نظام های آموزشی کشور، راه گشای پژوهش های مفید و موثر در امر پی گیری و درمان این پدیده ی مهم آموزشی قرار گیرد.

---

<sup>۱</sup>- Shunk

#### ۱-۴- اهداف پژوهش:

هدف کلی: تعیین اثربخشی شناخت درمانی، آموزش مهارت های مطالعه، و حساسیت زدایی منظم در درمان دانش

آموزان مبتلا به اضطراب امتحان و همچنین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر می باشد.

هدف جزئی: ۱- مطالعه اثربخشی شناخت درمانی در کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان.

۲- مطالعه اثربخشی آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان.

۳- مطالعه اثربخشی حساسیت زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان.

#### ۱-۵- متغیرهای پژوهش:

متغیر مستقل: شناخت درمانی، حساسیت زدایی منظم، شیوه های مطالعه

متغیر وابسته: اضطراب امتحان، پیشرفت تحصیلی

متغیر تعدیل کننده: جنس، سن، مقطع تحصیلی، رشته تحصیلی.

#### ۱-۶- فرضیه های پژوهش:

۱- شناخت درمانی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر تاثیر دارد.

۲- آموزش مهارت های مطالعه موجب کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر می شود.

۳- حساسیت زدایی منظم بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر موثر می باشد.

۴- شناخت درمانی موجب بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر می شود.

۵- آموزش مهارت های مطالعه در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر موثر می باشد.

۶- حساسیت زدایی منظم باعث پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر می شود.

## ۱-۷- تعاریف سازه‌ای:

اضطراب: اگر چه محققان پیشرفت‌های قابل توجهی را در تحلیل‌های نظری از اضطراب فراهم کردند، تشخیص و شناسایی آن را آسان کردند، اما هنوز یک تعریف واضح و روشن از اضطراب ارائه ندادند. اضطراب، مجموع واکنش‌های جسمی، عاطفی و ذهنی است که انسان یا جانوران در برابر محرک‌های خارجی با داخلی بر هم زننده ثبات و اوضاع فیزیولوژیک بدن نشان می‌دهند. این واکنش‌ها عبارتند از: خشم، ترس، نگرانی، دلهره (اضطراب)، غم، تنفر (روست و اسپرمر، ۲۰۰۱).

اضطراب آمیز تلقی کردن یک حادثه، بستگی به ماهیت حادثه و نیز چاره‌ها، دفاع‌ها و مکانیسم‌های مقابله‌ای شخص دارد نه صرفاً حادثه. در واقع می‌توان گفت در مساله اضطراب، فرد با سه مقوله روبه‌رو می‌باشد، اول منبع اضطراب، دوم واکنش فرد و سوم نحوه مقابله. اضطراب یکی از شایع‌ترین پدیده‌های مرضی است که آدمی همواره در تمامی اعصار در طیف گسترده‌ای به شکل مبهم و پیچیده با آن دست‌به‌گریبان بوده است (زیدنر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). سازمان بهداشت جهانی اضطراب را چنین تعریف می‌کند:

مجموعه‌ای از تظاهرات عضوی و روانی که نتوان به فرد مشخصی نسبت داد و علائم آن به صورت حمله یا حالت مداومی ادامه یابد. (ارجن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳).

اضطراب را بیشتر به عنوان پیش‌بینی نتایج زیان‌آور آینده و پاسخی به شرایط استرس‌زا نیز تعریف می‌کنند. اضطراب حالتی است که در آن، انسان احساس نا‌آرامی، بد‌آیندی و یا ترس می‌کند. معمولاً این حالت در مواقعی رخ می‌دهد که فرد نتواند پیامد‌های کاری را پیش‌بینی یا آن را کنترل نماید. مثلاً پیش از برگزاری هر آزمون مهم، اضطراب به سراغ آزمون‌شونده می‌آید چرا که وی نمی‌تواند سوال‌ها را پیش‌بینی کند و یا نسبت به کسب نمره‌ی خوب تردید دارد. معمولاً از واژه ترس نیز برای بیان این حالت استفاده می‌شود. این حالت تا حدودی برای همه رخ می‌دهد. بیشتر مردم، به هنگام مواجهه با شرایط خاص، نظیر شرکت در یک آزمون، هنگامی که به دنبال انجام کاری به نحو احسن و یا آنگاه که می‌خواهند برای ارایه سخنرانی و یا بیان مطلبی مقابل گروهی بایستند، دچار اضطراب می‌شوند اندکی

---

<sup>1</sup>-Zeidner

<sup>2</sup>-Ergene

اضطراب، طبیعی و گاه مفید است و باعث می شود تا انسان انگیزه لازم را برای انجام بهتر کارها و یا تمرکز بیشتر به دست بیاورد. آنچه نامطلوب و یا مضر است، بی تفاوتی محض و یا اضطراب بسیار شدید است که قدرت عمل را از فرد سلب می کنند (رضایی، ۱۳۸۴).

اضطراب امتحان: اضطراب امتحان، یکی از اضطراب‌های موقعیتی است که با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان در مراکز آموزشی رابطه تنگاتنگ دارد اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد، منجر می گردد و نقش مخرب و بازدارنده‌ای در سلامت روانی و تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می کند (هیل<sup>۱</sup>، ۱۹۸۴ به نقل از حق شناس و همکاران، ۲۰۰۹).

به طور کلی اضطراب امتحان به عنوان تجربه‌ای ناخوشایند به درجات مختلف کسب معلومات، چگونگی پردازش صحیح اطلاعات، عملکرد تحصیلی، انگیزه‌ها، باورها و نگرش‌های افراد را متأثر می سازد و با مکانیزم‌های خاص خود، توان پیشرفت و بروز خلاقیت‌ها و استعدادها را تحلیل می برد، و بدین سان، مانع رشد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می گردد. اضطراب امتحان یکی از مشکلاتی است که بسیاری از دانش‌آموزان آن را تجربه می کنند، بنا براین اضطراب در نمره آن‌ها مداخله می کند و یادگیری و امتحان آن‌ها را تحت تاثیر قرار می دهد (هوپکو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵).

پیشرفت تحصیلی: از سنین ۵ تا حدود ۱۸ سالگی اکثریت وسیعی از کودکان و نوجوانان در مدارس حضور دارند. اجتماعی شدن و فردیت بدون تردید وظیفه رشدی مهم این دوره است. مدرسه رفتن و کسب آموزش اجازه می دهد که شخص مستقل شود. موفقیت تحصیلی اساسی است برای زندگی در جامعه پیچیده و فقدان آن موضوع اصلی مجریان آموزشی و والدین و یک علت آشفتگی بزرگ برای کودکان آنان می باشد. ملاک سنجش و ارزیابی وضعیت تحصیلی فرد نشان دهنده وضعیت تحصیلی او می باشد که با معدل سنجیده می شود.

---

<sup>1</sup>-Hill, K.T.

<sup>2</sup>- Hopko