

فصل اول : مقدمه

۲	۱- مقدمه
۴	۲- بیان مساله
۹	۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۱	۴- اهداف پژوهش
۱۱	۱-۴-۱- هدف کلی
۱۱	۲-۴-۱- اهداف جزئی
۱۱	۵-۱- فرضیه های پژوهش
۱۱	۶-۱- متغیرهای تحقیق
۱۲	۷-۱- تعریف واژه ها

فصل دوم : مروری بر پیشینه پژوهش

۱۴	۱- مقدمه
۱۵	۲- مبانی نظری اضطراب
۱۹	۱-۲-۲- تعاریف اضطراب
۲۰	۲-۲-۲- اختلالات اضطراب
۲۱	۳-۲-۲- اختلال اضطراب جدایی
۲۳	۴-۲-۲- همه گیر شناسی
۲۴	۵-۲-۲- منشا اضطراب
۲۵	۶-۲-۲- عوامل موثر اضطراب
۲۶	۷-۲-۲- چگونگی رشد اضطراب جدایی و حل و فصل آن
۲۹	۸-۲-۲- عوامل خطر در اضطراب جدایی

- ۴۱..... ۲-۲-۹- سیر و پیامد
- ۴۳..... ۲-۲-۱۰- الگوهای افراد در واکنش های روانی
- 45..... ۲-۲-۱۱- سبب شناسی اضطراب
- ۴۶..... ۲-۲-۱۲- سبب شناسی اضطراب جدایی
- ۴۸..... ۲-۳- اضطراب و تحقیقات مربوطه
- ۵۳..... ۲-۳-۱- عملکرد تحصیلی
- ۵۵..... ۲-۳-۲- عوامل موثر بر عملکرد تحصیلی
- ۵۸..... ۲-۳-۳- حساسیت زدایی منظم و تحقیقات مربوطه

فصل سوم : روش پژوهش

- ۶۶ ۳-۱- طرح پژوهش
- ۶۷..... ۳-۲- جامعه آماری
- ۶۷..... ۳-۳- حجم نمونه و روش نمونه گیری
- ۶۸..... ۳-۴- ابزارهای گردآوری اطلاعات
- ۷۰..... ۳-۵- روش گردآوری اطلاعات
- ۷۱..... ۳-۶- روش تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم : یافته ها

- ۷۳ ۴-۱- آمار توصیفی
- ۷۵..... ۴-۲- آمار استنباطی
- ۷۵..... ۴-۲-۱- بررسی پیش فرض های کو واریانس

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

- ۱-۵- بحث در فرضیه های پژوهش ۸۲
- ۲-۵- محدودیت های پژوهش ۸۵
- ۳-۵- پیشنهاد های تحقیق ۸۶

فهرست منابع

- منابع فارسی ۸۷
- منابع لاتین ۹۰
- پیوست ها ۹۷

فهرست جدول ها

- جدول ۴-۱ توزیع فراوانی نمونه انتخابی به تفکیک گروه ۷۴
- جدول ۴-۲ میانگین و انحراف معیار نمره اضطراب جدایی گروه های آزمایشی و گواه در پیش آزمون و پس آزمون ۷۴
- جدول ۴-۳ میانگین و انحراف معیار نمره عملکرد تحصیلی گروه های آزمایشی و گواه در پیش آزمون و پس آزمون ۷۵
- جدول ۴-۴ بررسی همگنی ضرایب رگرسیون در متغیر اضطراب جدایی ۷۶
- جدول ۴-۵ بررسی یکسانی واریانس ها در متغیر اضطراب جدایی ۷۷
- جدول ۴-۶ نتایج تحلیل کو واریانس مقایسه ی میانگین پس آزمون اضطراب جدایی در دو گروه آزمایش و گواه ۷۷
- جدول ۴-۷ بررسی همگنی ضرایب رگرسیون در متغیر اضطراب جدایی ۷۸
- جدول ۴-۸ بررسی یکسانی واریانس ها در متغیر عملکرد تحصیلی ۷۹
- جدول ۴-۹ نتایج تحلیل کو واریانس مقایسه ی میانگین پس آزمون عملکرد تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل ۷۹
- جدول ۴-۱۰ ضرایب همبستگی و اعتبار متغیرهای پژوهش ($n=12$) در پس آزمون ۸۰

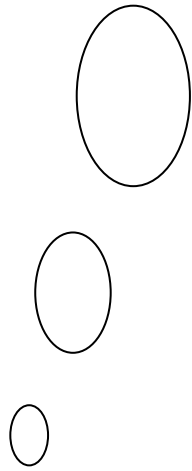
فهرست نمودارها

نمودار ۱-۴) نمودار خطی بودن متغیر همراه و وابسته..... ۷۶

نمودار ۲-۴) نمودار خطی بودن متغیر همراه و وابسته..... ۷۸

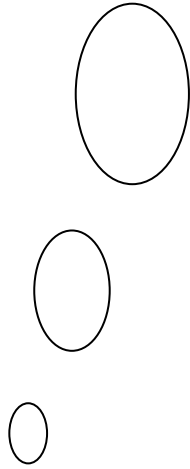
فصل اول

مقدمه



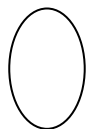
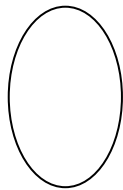
فصل دوم

ادبیات پژوهش



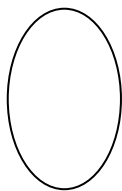
فصل سوم

روش پژوهش



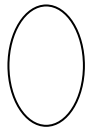
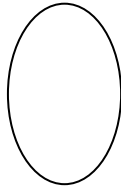
فصل چهارم

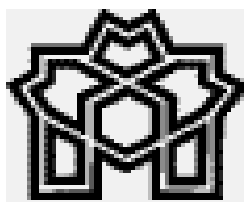
یافته ها



فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری





دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی بالینی

عنوان

اثربخشی روش حساسیت زدایی منظم بر کاهش اضطراب جدایی و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان
راهنمایی مدارس شبانه روزی

استاد راهنما

دکتر محمود گلزاری

استاد مشاور

دکتر فرامرز سهرابی

دانشجو

علیرضا سپهرارا

شهریور ۱۳۹۰



منابع

چکیده

در این پژوهش، اثربخشی روش حساسیت زدایی منظم بر کاهش اضطراب جدایی و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان راهنمایی مدارس شبانه روزی بررسی شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان راهنمایی مدارس شبانه روزی شهرستان سبزوار در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ و نمونه آن ۲۴ نفر از این دانش آموزان را شامل می شود که به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شده اند. ابزار استفاده شده در این پژوهش عبارت است از پرسشنامه اضطراب اسپنس کودکان و معدل نیمسال اول و دوم دانش آموزان، به عنوان عملکرد تحصیلی آنها در نظر گرفته شد. طرح پژوهش، از نوع طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه است. پس از انتخاب تصادفی گروه های آزمایشی و گواه، ابتدا در هر دو گروه پیش آزمون اجرا شد. سپس، مداخله آزمایشی (روش حساسیت زدایی منظم) در گروه آزمایشی اجرا شد و پس از اتمام برنامه آموزشی، از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها علاوه بر روش آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار از روش های آمار استنباطی همانند تحلیل کوواریانس و همبستگی استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که روش حساسیت زدایی منظم، کاهش اضطراب جدایی و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان گروه آزمایشی را در مقایسه با گروه گواه باعث شد.

کلید واژه ها:

حساسیت زدایی منظم، اضطراب جدایی، عملکرد تحصیلی

تقدیر و تشکر

پس از حمد و سپاس از خداوند منان و با تقدیر و تشکر از تمامی استادانی که از محضر آن ها کسب فیض نمودم، از استاد راهنمایم، جناب آقای دکتر گلزاری که در این راه پر فراز و نشیب راهنمای راهم بود کمال قدر دانی را دارم و با تشکر و قدر دانی فراوان از جناب آقای دکتر سهرابی که مشاوره ی این پایان نامه را تقبل نمودند.

تقدیم به:

همسر عزیزم حمیده، که در تمامی مراحل زندگی دوشادوش و آنچنان که خداوند فرموده است آرامبخش دل پر تلاطمم بود، و هر چه دارم از اوست.

تمامی هموطنانم که نامشان زینت بخش تاریخ کشور ایرانی اسلامیم است. و تقدیم به تمامی شهیدانی که خونشان آبیاری کننده ی دل های سرگردان است.

فصل اول

مقدمه

۱ - مقدمه

رشد هیجانی برای همه انسانها نوعی چالش است، کودکان در طی دوره‌ای کمتر از یک دهه از درک هیجانی محدود، به افرادی با شبکه هیجانی پیچیده تبدیل می‌شوند. با بالا رفتن سن، تعداد و پیچیدگی تجارب هیجانی و همین‌طور مطالبات برای نحوه ابراز هیجانی همگی افزایش می‌یابند تعجب آور نیست که برخی از کودکان در رویارویی با این چالش‌ها درهم می‌شکنند و دچار اختلال‌های هیجانی می‌شوند. اختلال‌های هیجانی سیری

مزمّن دارد و می‌تواند به شدت مزاحم روند عادی زندگی در دوران بزرگسالی شود (کلر^۱ و همکاران، ۱۹۹۳؛ راجمن، ۱۹۹۸^۲؛ به نقل از کندال^۳، ۱۹۹۴).

ریشه‌ی بسیاری از مسائل و مشکلات روانی کودکان و نوجوانان در اضطراب و اختلالات مرتبط با آن است. اضطراب به صورت یک اصطلاح کلی تعریف می‌شود که تنش و برانگیختگی فیزیولوژیکی، درک عقیده و اجتناب رفتاری را دربرمی‌گیرد (ایسائو و پیترمن^۴، ترجمه براتیان، ۱۳۸۴).

کودکان هم مثل بزرگترهایشان دچار اضطراب می‌شوند ولی اغلب از اینکه اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند ناآگاهند در حالی که بچه‌ها از اضطراب آسیب می‌بینند. اضطرابی که آنها را بسوی افسردگی هدایت می‌کند. آنها ممکن است این اضطراب را به طرق مختلفی نشان دهند. یکی از خطرناکترین کارهایی که ممکن است والدین بکنند، چشم پوشی از بحرانهای دوران کودکی فرزندانشان است. مهم نیست که این بحران چقدر کوچک به نظر برسد، کی رخ دهد و چه شدتی داشته باشد.

پژوهش‌ها تأثیر منفی اضطراب دوران کودکی بر عوامل روانی اجتماعی مانند عملکرد تحصیلی و کارکرد اجتماعی را تأیید کرده‌اند. اختلال در عملکرد ممکن است به شدت تحت تأثیر همراه بودن حالت‌های مرضی شدید با اختلال‌های اضطرابی و اضطراب با اختلال‌هایی نظیر افسردگی و اختلال نقص توجه باشد، داده‌های تجربی پیوسته از این یافته‌ها حمایت کرده‌اند که اختلال‌های اضطرابی در اوایل دوران کودکی و نوجوانی شروع می‌شوند و تا دوران بزرگسالی سیر مزمنی را طی می‌کنند. پژوهش‌ها بیانگر این هستند که نشانه‌های اضطراب ممکن است در طی زمان بدتر شوند، توجه به آسیب شناسی روانی به افزایش شناخت ما از ماهیت و سیر این اختلال‌ها کمک می‌کند (براتیان، ۱۳۸۴).

^۱ Keller
^۲ Rachman
^۳ Kendall
^۴ Essau & Petermann

دراواخر دهه‌ی ۱۹۹۰ با ظهور پژوهش‌ها، شیوه‌های درمانی مختلف توصیف شد و کارایی درمانی آنها در خصوص اختلال‌های اضطرابی دوران کودکی تأیید گردید (کندال، ۱۹۹۷). در میان درمان‌های روان‌شناختی شواهد پژوهشی کافی مبتنی بر اثر بخشی مداخله‌های رفتاری و رفتاری- شناختی برای اضطراب وجود دارد (بیدل و ترنر^۱، ۱۹۸۷).

۲-۱- بیان مسئله

هر انسانی بارها ممکن است با جدایی‌ها وارد چالش شده باشد. بعضی از جدایی‌ها مانند رفتن به مدرسه، خوابیدن، رفتن به گردش علمی و اردوها، از زندگی کودکان تفکیک ناپذیرند. برای بیشتر کودکان اینگونه جدایی‌ها و ملاقات‌های مجدد به دنبال آن، به سهولت و سادگی اتفاق می‌افتد. اما جدایی برای کودکان دچار اختلال اضطراب جدایی، اینگونه نیست (کاشانی و همکاران، ۱۹۹۰).

اضطراب جدایی، یک مرحله بهنجار از رشد کودک است. معمولاً در نیمه آخر اولین سال زندگی آغاز شده و در ۲۱-۱۵ ماهگی به اوج خود می‌رسد و بعد از آن رو به افول می‌گذارد. اعتقاد بر این است که در پایان سال سوم زندگی تقریباً از بین می‌رود (کاشانی و همکاران، ۱۹۹۰).

اختلال اضطراب جدایی پدیده‌ای نا متعارف نیست و برآورد میزان شیوع آن تقریباً ۴٪ کودکان و نوجوانان است (DSM IV-TR, ۲۰۰۰).

دونا^۲ و دیگران (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان دادند که کودکان دارای اختلال اضطرابی احتمالاً ۸ سال پس از شروع اختلال، ملاک تشخیصی را دریافت می‌کنند و ممکن است مزمن و ماندگار شود. با توجه به اینکه مشکلاتی همچون نشانگان اختلالات اضطرابی از طرف والدین بعنوان بخش ساده‌ای از مراحل رشد کودک تلقی

^۱ Beadle & Turner
^۲ Donna

می شود، معمولا در توجه به این نشانگان غفلت می شود، به نظر می رسد که این غفلت در مراحل بعدی زندگی فرد کارکرد تحصیلی، اجتماعی و شغلی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد.

پژوهشی توسط کاواساگار^۱ و دیگران (۲۰۰۰) به منظور تداوم اختلال اضطراب جدایی در بزرگسالی بر روی ۷۰ بیمار بزرگسال دارای اختلالات پانیک و اضطراب تعمیم یافته، انجام شد. نتایج نشان داد، نشانگان اضطراب جدایی جوانی معادل ۳۳٪ واریانس نمرات اضطراب جدایی در بزرگسالی را پیش بینی می کند.

اختلال اضطراب جدایی ممکن است بدنبال بعضی از فشارهای روانی زندگی، ظاهر شود (DSM IV, ۲۰۰۰)

(TR-). با توجه به اینکه بعضی از نوجوانان، برای ادامه تحصیل، وارد مدارس شبانه روزی می شوند با دوری ناگهانی از خانواده در سنین ۱۱-۱۲ سالگی، احتمال بروز این اضطراب در آنها بالا می رود، و شاید نتوان نتایج تحقیقات قبلی درباره میزان شیوع این اختلال را به محیط هایی مثل، مدارس شبانه روزی تعمیم داد.

اضطراب و انتظار جدایی در اواسط دوره کودکی آشکار می شود، هر چند نوجوانانی که این اختلال را دارند، بویژه پسران ممکن است وجود اضطراب جدایی را انکار کنند، ولی این اضطراب در محدود شدن فعالیت آزاد و اکراه در ترک منزل بازتاب می یابد (DSM IV-TR, ۲۰۰۰).

اختلالات اضطراب کودکی و نوجوانی با پیامدهای منفی قابل ملاحظه ای در سازگاری شخصی، اجتماعی و تحصیلی همراه است (استراوس^۲، ۱۹۹۰؛ اسپنس^۳ و دیگران، ۲۰۰۳). همانطور که می دانیم، یافته های قبلی تاثیر اضطراب را بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان نشان داده اند، اما به طور اخص از تاثیر اضطراب جدایی بر کارکرد تحصیلی دانش آموزان صحبتی نشده است.

^۱Cavasagar
^۲Strauss
^۳Spenc