

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه اصفهان

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

گروه روان‌شناسی

پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی بالینی

اثر بخشی مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر اضطراب

امتحان و اختلالات روان‌شناختی در دانش آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری

شهر تهران

استاد راهنما:

دکتر حمید طاهر نشاط دوست

استاد مشاور:

دکتر محمدرضا عابدی

پژوهشگر:

مسعود چینی‌فروشان

آبان‌ماه ۱۳۸۹

کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج مطالعات، ابتکارات و نوآوری‌های ناشی از تحقق موضوع این پایان‌نامه متعلق به دانشگاه اصفهان می‌باشد.



دانشگاه اصفهان

دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی

گروه روان شناسی

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی بالینی

آقای مسعود چینی فروشان

تحت عنوان

اثر بخشی مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر اضطراب

امتحان و اختلالات روانشناختی در دانش آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری

شهر تهران

در تاریخ ۱۳۸۹/۸/۱ توسط هیأت داوران زیر بررسی و با درجه عالی به تصویب نهایی رسید.

۱- استاد راهنمای پایان نامه

دکتر حمیدظاهر نشاط دوست

با مرتبه علمی استاد

امضاء

۲- استاد مشاور پایان نامه

دکتر محمدرضا عابدی

با مرتبه علمی دانشیار

امضاء

۳- استاد داور داخل گروه

دکتر محمدباقر کجیاف

با مرتبه علمی دانشیار

امضاء

۴- استاد داور خارج از گروه

دکتر احمد عابدی

با مرتبه علمی استادیار

امضاء

امضای مدیر گروه

تقدیر و تشکر

بر خود لازم می‌دانم از استاد محترم راهنما، جناب آقای حمید طاهر نشاط دوست و استاد محترم مشاور، جناب آقای محمدرضا عابدی که در تمامی مراحل پژوهش

راهنمایم بودند سپاسگذاری کنم. همچنین از آقایان ابراهیمی و نیرو که در مرحله اجرای پژوهش نهایت همکاری را با اینجانب داشته‌اند تشکر و قدردانی

در انتها از خواهر عزیزم که در نگارش پایان نامه کمک بسیاری نمود، صمیمانه تشکر می‌کنم.

تقدیم بہ پدرم

ومادرم

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، اثربخشی مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان و اختلالات روانشناختی در دانش آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری شهر تهران بود. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی و جامعه آماری آن، دانش آموزان مقطع پیش‌دانشگاهی منطقه ۳ آموزشی شهر تهران بود. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی بود، به این صورت که دو دبیرستان از منطقه ۳ تهران بطور تصادفی انتخاب شده و سپس بصورت تصادفی، یکی از آنها به عنوان گروه آزمایش و دیگری به عنوان گروه کنترل تعیین شدند. از هر یک از دبیرستان‌ها ۱۳ نفر انتخاب شده و در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه درمان ۸ جلسه تحت مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری قرار گرفتند. گردآوری داده‌ها به کمک پرسشنامه اضطراب امتحان و پرسشنامه SCL-90-R در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (یک ماهه) انجام شد. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد میانگین نمرات اضطراب امتحان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون کاهش معناداری پیدا کرد ($P=0/001$) و این کاهش در مرحله پیگیری نیز مشاهده شد ($P=0/011$). همچنین نتایج نشان داد که میانگین نمرات گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون در مقیاس‌های حساسیت در روابط بین فردی، افسردگی و روان‌پریشی پرسشنامه SCL-90-R بطور معناداری کاهش پیدا کرد ($P=0/05$)، ولی در مرحله پیگیری میانگین نمرات گروه آزمایش نسبت به گروه گواه تنها در مقیاس‌های اضطراب و روان‌پریشی پرسشنامه SCL-90-R بطور معناداری کاهش داشت ($P=0/05$). نتایج این پژوهش نشان داد مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید، برای دانش آموزان داوطلب کنکور سراسری به کار رود.

کلیدواژه‌ها: مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری، اضطراب امتحان، اختلالات روانشناختی، استرس/فشار روانی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: کلیات تحقیق
۱-۱	مقدمه.....
۲-۱	بیان مسئله.....
۳-۱	اهمیت و کاربرد پژوهش.....
۴-۱	اهداف پژوهش.....
۵-۱	فرضیات پژوهش.....
۶-۱	متغیرهای پژوهش.....
۷-۱	تعریف اصطلاحات و مفاهیم.....
۸-۱-۱	تعاریف نظری (مفهومی).....
۸-۱-۲	تعاریف عملیاتی.....
	فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش
۱۰-۲	استرس و فشار روانی.....
۱۲-۲	۱-۱-۲ نظریه‌های استرس.....
۱۲-۲-۱-۱	۱-۱-۲ نظریه استرس عینی.....
۱۲-۲-۱-۲	۲-۱-۲ نظریه زمینه قبلی.....
۱۳-۲-۱-۲	۳-۱-۲ نظریه های الگوی شخصیت.....
۱۳-۲-۱-۲	۲-۱-۲ دیدگاه ها در مورد مفهوم استرس.....
۱۳-۲-۱-۲	۱-۲-۱ استرس به عنوان محرک محیطی.....
۱۳-۲-۱-۲	۲-۲-۱ استرس به عنوان پاسخ به محیط.....
۱۳-۲-۱-۲	۳-۲-۱ دیدگاه تعاملی.....
۱۴-۲-۱-۲	۳-۱-۲ تعریف استرس.....
۱۵-۲-۱-۲	۴-۱-۲ انواع پاسخ در برابر استرس.....
۱۶-۲-۱-۲	۱-۴-۱ پاسخ های روانشناختی.....
۱۶-۲-۱-۲	۲-۴-۱ پاسخ های رفتاری.....
۱۶-۲-۱-۲	۳-۴-۱ پاسخ های فیزیولوژیک.....
۱۹-۲-۱-۲	۵-۱-۲ مراحل واکنش به استرس.....
صفحه	عنوان

۲۰.....	۲-۲ اضطراب.....
۲۱.....	۱-۲-۲ اختلالات اضطرابی.....
۲۱.....	۲-۲-۲ علائم اضطراب.....
۲۱.....	۱-۲-۲-۲ علائم رفتاری.....
۲۱.....	۲-۲-۲-۲ علائم فیزیکی.....
۲۲.....	۳-۲-۲-۲ علائم شناختی.....
۲۲.....	۳-۲-۲ سبب شناسی اختلالات اضطرابی.....
۲۲.....	۱-۳-۲-۲ نظریه روان تحلیل‌گری.....
۲۳.....	۲-۳-۲-۲ نظریه رفتاری.....
۲۴.....	۳-۳-۲-۲ نظریه شناختی.....
۲۴.....	۴-۲-۲ درمان‌های اضطراب.....
۲۴.....	۱-۴-۲-۲ دارو درمانی.....
۲۵.....	۲-۴-۲-۲ درمان‌های روانشناختی.....
۲۵.....	۱-۲-۴-۲-۲ رفتار درمانی.....
۲۵.....	۲-۲-۴-۲-۲ روان درمانی بینش‌مدار.....
۲۵.....	۳-۲-۴-۲-۲ درمان‌های شناختی رفتاری.....
۲۵.....	۱-۳-۲-۴-۲-۲ کنترل علائم بدنی.....
۲۶.....	۱-۱-۳-۲-۴-۲-۲ تن آرامی.....
۲۶.....	۲-۱-۳-۲-۴-۲-۲ تنفس کنترل شده.....
۲۷.....	۲-۳-۲-۴-۲-۲ کنترل افکار نگران‌کننده.....
۲۷.....	۱-۲-۳-۲-۴-۲-۲ کنار گذاشتن یا کنترل کردن افکار نگران‌کننده.....
۲۷.....	۲-۲-۳-۲-۴-۲-۲ چالش با افکار.....
۲۷.....	۳-۲ اضطراب امتحان.....
۲۹.....	۱-۳-۲ تعریف اضطراب امتحان.....
۳۰.....	۲-۳-۲ شیوع و پیامدهای اضطراب امتحان.....
.....	۳-۳-۲ سبب شناسی اضطراب امتحان.....
۳۱.....	۱-۳-۳-۲ عوامل فردی و شخصیتی.....
۳۳.....	۲-۳-۳-۲ عوامل آموزشی و جامعه‌ای.....

۳۵.....	عوامل خانوادگی ۳-۳-۳
۳۶.....	تحقیقات انجام شده در خارج و داخل کشور ۴-۲
۳۶.....	تحقیقات انجام شده خارج کشور ۱-۴-۲
۳۸.....	تحقیقات داخل کشور ۲-۴-۲

فصل سوم: روش تحقیق

۴۳.....	۱-۳ مقدمه
۴۳.....	۲-۳ طرح کلی پژوهش
۴۴.....	۳-۳ متغیرهای پژوهش
۴۴.....	۴-۳ جامعه آماری
۴۴.....	۵-۳ حجم نمونه و روش نمونه گیری
۴۵.....	۶-۳ ابزار پژوهش
۴۵.....	۱-۶-۳ سیاهه اضطراب امتحان (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵)
۴۶.....	۲-۶-۳ آزمون SCL-90-R
۴۸.....	۱-۲-۶-۳ پایایی آزمون SCL-90-R
۴۸.....	۲-۲-۶-۳ روایی آزمون SCL-90-R
۴۸.....	۷-۳ شیوه اجرای پژوهش
۴۹.....	۸-۳ محتوای جلسات
۵۳.....	۹-۳ تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم: نتایج پژوهش

۵۴.....	۱-۴ مقدمه
۵۵.....	۲-۴ توصیف داده ها
۶۵.....	۳-۴ بررسی استنباطی داده ها
۶۵.....	۱-۳-۴ پیش فرض نرمال بودن توزیع
۶۶.....	۲-۳-۴ پیش فرض تساوی واریانس ها
۶۷.....	۳-۳-۴ بررسی فرضیه های پژوهشی
.....	۱-۳-۳-۴ فرضیه اول
.....	۲-۳-۳-۴ فرضیه دوم
۷۰.....	۳-۳-۳-۴ فرضیه سوم

۷۱.....۲-۳-۳-۴ فرضیه چهارم.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۴..... ۱-۵ مقدمه

۷۴..... ۲-۵ بحث در یافته های پژوهش

۷۷..... ۳-۵ جمع بندی

۷۸..... ۴-۵ محدودیت های پژوهش

۷۸..... ۵-۵ پیشنهادات

۷۸..... ۱-۵-۵ پیشنهادات پژوهش

۷۹..... ۲-۵-۵ پیشنهادات کاربردی

۸۰..... پیوست شماره ۱: شرح جلسات درمان

۹۰..... پیوست شماره ۲: پرسشنامه SCL-90-R

۹۳..... پیوست شماره ۳: سیاهه اضطراب امتحان (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵)

۹۴..... منابع و ماخذ

فهرست شکل‌ها

عنوان	صفحه
شکل ۴-۱: میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری اضطراب امتحان دو گروه.....	۵۵
شکل ۴-۲: میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد شکایات جسمانی آزمون SCL-90-R دو گروه.....	۵۶
شکل ۴-۳: میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری وسواس فکری عملی آزمون SCL-90-R دو گروه.....	۵۷
شکل ۴-۴: میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد حساسیت در روابط بین فردی آزمون SCL-90-R دو گروه.....	۵۸
شکل ۴-۵: میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد شکایات جسمانی آزمون SCL-90-R دو گروه.....	۵۹
شکل ۴-۶: میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد اضطراب آزمون SCL-90-R دو گروه.....	۶۰
شکل ۴-۷: میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد پرخاشگری آزمون SCL-90-R دو گروه.....	۶۱
شکل ۴-۸: میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد فوبیا آزمون SCL-90-R دو گروه.....	۶۲
شکل ۴-۹: میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد پارانوئا آزمون SCL-90-R دو گروه.....	۶۳
شکل ۴-۱۰: میانگین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد روانپریشی آزمون SCL-90-R دو گروه.....	۶۴
شکل ۴-۱۱: میانگین تعدیل شده نمرات اضطراب امتحان در مرحله پس آزمون در دو گروه آزمایش و گواه.....	۶۸
شکل ۴-۱۲: میانگین تعدیل شده نمرات وسواس فکری عملی در مرحله پس آزمون در دو گروه آزمایش و گواه.....	۶۹
شکل ۴-۱۳: میانگین تعدیل شده نمرات حساسیت در روابط بین فردی در مرحله پس آزمون در دو گروه آزمایش و گواه.....	۶۹
شکل ۴-۱۴: میانگین تعدیل شده نمرات افسردگی در مرحله پس آزمون در دو گروه آزمایش و گواه.....	۷۰
شکل ۴-۱۵: میانگین تعدیل شده نمرات روانپریشی در مرحله پس آزمون در دو گروه آزمایش و گواه.....	۷۰

عنوان

صفحه

شکل ۴-۱۶: میانگین تعدیل شده نمرات اضطراب امتحان در مرحله پیگیری در دو گروه آزمایش و

گواه ۷۱

شکل ۴-۱۷: میانگین تعدیل شده نمرات اضطراب در مرحله پیگیری در دو گروه آزمایش و گواه ۷۳

شکل ۴-۱۸: میانگین تعدیل شده نمرات روانپریشی در مرحله پیگیری در دو گروه آزمایش و گواه ۷۳

فهرست جدول‌ها

صفحه	عنوان
۴۴	جدول ۱-۳: سیمای کلی طرح پژوهش.....
۴۸	جدول ۲-۳: ضرایب پایایی ابعاد ۹گانه آزمون SCL-90-R.....
۵۰	جدول ۳-۳: عناوین جلسات.....
۵۵	جدول ۱-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری اضطراب امتحان در دو گروه.....
۵۵	جدول ۲-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد شکایات جسمانی آزمون SCL-90-R در دو گروه.....
۵۶	جدول ۳-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد وسواس فکری عملی آزمون SCL-90-R در دو گروه.....
۵۷	جدول ۴-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد حساسیت در روابط بین فردی آزمون SCL-90-R در دو گروه.....
۵۸	جدول ۵-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد افسردگی آزمون SCL-90-R در دو گروه.....
۵۹	جدول ۶-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد اضطراب آزمون SCL-90-R در دو گروه.....
۶۰	جدول ۷-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد پرخاشگری آزمون SCL-90-R در دو گروه.....
۶۱	جدول ۸-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد فوبیا آزمون SCL-90-R در دو گروه.....
۶۲	جدول ۹-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد پارانویا آزمون SCL-90-R در دو گروه.....
۶۳	جدول ۱۰-۴: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد روانپریشی آزمون SCL-90-R در دو گروه.....
۶۴	جدول ۱۱-۴: نتایج آزمون شاپیروویلک در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع.....
۶۵	جدول ۱۲-۴: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های دو گروه در جامعه در مرحله پس آزمون.....
۶۶	

عنوان	صفحه
جدول ۴-۱۳: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های دو گروه در جامعه در مرحله پیگیری	۶۶
جدول ۴-۱۴: نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر عضویت گروهی بر اضطراب امتحان دو گروه در مرحله پس آزمون	۶۷
جدول ۴-۱۵: نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر عضویت گروهی بر علائم اختلالات روانشناختی دو گروه در مرحله پس آزمون	۶۸
جدول ۴-۱۶: نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر عضویت گروهی بر اضطراب امتحان دو گروه در مرحله پیگیری	۷۰
جدول ۴-۱۷: نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر عضویت گروهی بر اختلالات روانشناختی دو گروه در مرحله پیگیری	۷۲

فصل اول کلیات تحقیق

۱-۱ مقدمه

یادگیری و ارزشیابی در تعلیم و تربیت تاریخچه‌ای طولانی دارد. شاید قدیمی‌ترین امتحانی که توسط آدمی انجام شده اندازه، امتحاناتی بود که قبایل بدوی طی مراسمی آمادگی و تحمل مشکلات زندگی را در جوانان مورد آزمون قرار می‌دادند. از نظر تاریخی چینی‌ها حدود ۲۲۰۰ سال پیش، از نتایج آزمون‌ها با شیوه ارزشیابی پایانی، برای انتخاب مسئولان اداری استفاده می‌کردند. در ایران باستان نیز در عهد شاپور، پادشاه ساسانی، در جندی شاپور جلساتی برای آزمون دانشجویان پزشکی برپا می‌گردید و اعطای گواهی نامه پزشکی موقوف به موفقیت دانشجویان در این امتحان بود (کیامنش، ۱۳۷۰ به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۷۴).

امروزه مقاصد ارزشیابی‌های تعلیم و تربیت با گذشته تفاوت بسیاری دارد و برای اهداف گوناگون به طور چشمگیری تغییر یافته است. در روش‌های سنتی آموزش و پرورش، امتحان به عملی گفته می‌شد که در پایان هر دوره آموزشی برای اندازه‌گیری میزان آموخته‌های دانش‌آموزان و تعیین قبول‌شدگان به منظور ارتقای آنان به مرحله بالاتر انجام می‌گرفت. در اصطلاح جدید مفهوم امتحان و ارزشیابی یکی است، زیرا هر دو به اندازه‌گیری آموخته‌های دانش‌آموزان مربوط است. امتحان به مفهوم علمی، نوعی ارزشیابی است که بر اساس اصول معینی انجام می‌گیرد و در تعریف آن می‌توان گفت امتحان عبارت است از تعیین میزان تغییرات حاصل در جنبه‌های خاصی از رفتار شاگرد در فواصل زمانی معین و در جهت نیل به هدف‌های آموزش و پرورش (شعبانی، ۱۳۷۲).

بطور کلی انسان دوست ندارد که رفتارهایش مورد ارزیابی و انتقاد دیگران واقع گردد، به همین دلیل هر زمان در موقعیت امتحان و آزمون قرار گیرد، به گونه‌ای دچار اضطراب می‌گردد. البته بدیهی است که وجود اضطراب به

خودی خود امری غیر عادی نیست، اما آنچه می‌توان به عنوان یک عامل آزارنده و بازدارنده مورد توجه قرار گیرد، شدت هیجان زدگی یا اضطراب شدید است (افروز، ۱۳۷۱). اضطراب انواع گوناگونی دارد که هر نوع آن بر یکی از جنبه‌های زندگی انسان تاثیر می‌گذارد. یکی از این انواع، اضطراب امتحان است و هنگامی که شدت این نوع اضطراب از حد مطلوب فراتر رود، به احتمال قوی بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر گذاشته و افت تحصیلی آنان را موجب شده و سبب می‌شود که بخش‌های زیادی از منابع و استعداد‌های بالقوه انسانی و اقتصادی جامعه تلف شود و آثار ناگواری بر افراد به جای ماند. لذا مطالعه در مورد اضطراب امتحان، علل و روش‌های کاهش و درمان آن ضروری بنظر می‌رسد.

بر اساس برآورد پژوهشگران مختلف، میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان از ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است (مک رینولدز، موریس و کراتوچویل^۱، ۱۹۸۳). این برآورد در ایران برای دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد گزارش شد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۱). با توجه به شیوع بالای اضطراب امتحان، پژوهش در مورد تاثیر درمان‌های روانشناختی کاهش اضطراب امتحان ضروری بنظر می‌رسد. برای درمان اضطراب امتحان روش‌های زیادی پیشنهاد شد که می‌توان به حساسیت زدایی منظم، تن آرامی، یادگیری مشاهده ای، مهارت‌های مشاهده‌ای و روش‌های شناختی اشاره کرد. در اوایل دهه شصت، پژوهشگران برای درمان اضطراب امتحان بر استفاده از روش‌های رفتاری مانند حساسیت زدایی منظم و تن آرامی تاکید داشتند. اما به تدریج تاکید بر روش‌های ضشناختی بیشتر شد و پژوهش‌ها نیز از اثربخشی بیشتر روش‌های شناختی حمایت کردند.

یکی از روش‌های شناختی پیشنهاد شده برای کاهش اضطراب امتحان و همچنین کاهش اختلالات روانی در دانش‌آموزان، درمان مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری است. گزارش حاضر به تاثیر این نوع درمان می‌پردازد.

۲-۱ بیان مسئله

اضطراب حالتی فراگیر، ناخوشایند، مبهم و همراه با برانگیختگی دستگاه عصبی خودکار، سردرد، عرق کردن، تپش قلب، گرفتگی ماهیچه‌های سینه، ناراحتی‌های گوارشی و بی‌قراری است. اضطراب از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی می‌باشد که می‌تواند یادگیری، تمرکز، بیادآوردن مطالب و ارتباط دادن موضوعات با

یکدیگر اختلال ایجاد کند (سادوک^۱ و سادوک، ترجمه رضاعی، ۱۳۸۹). بنظر می‌رسد استرس بطور منفی عملکرد ایمنی^۲ را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برای مثال مطالعات نشان داده‌اند که دانش‌آموزان در مواقع امتحان نسبت به ویروس‌ها آسیب پذیرتر هستند. همینطور احتمال بیشتری وجود دارد که مردم وقتی تحت تاثیر استرس هستند دچار سرماخوردگی شوند (آنتونی، ایرونسون و اشنایدرمن^۳، ترجمه آل محمد و همکاران، ۱۳۸۸).

اختلالات اضطرابی یکی از شایع‌ترین اختلالات عاطفی-روانی کودکان و نوجوانان می‌باشد. مطالعات انجام گرفته در مورد همه گیر شناسی این اختلال نشان داده است که در حدود ۸ تا ۱۲ درصد کودکان و ۵ تا ۱۲ درصد نوجوانان با یکی از معیارهای تشخیصی اختلالات اضطرابی تا اندازه‌ای که روند زندگی عادی و عملکرد روزانه آنها را مختل نماید مواجه هستند (اسپنس^۴، ۲۰۰۳). اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده فراگیر و مهم آموزشی رابطه نزدیکی با اضطراب دارد، اما در عین حال دارای ویژگی‌ها و مولفه‌های خاصی است که آن را از اضطراب عمومی جدا می‌کند. سیر^۵ (۱۹۸۰) اضطراب امتحان را حالتی خاص از اضطراب عمومی می‌داند که شامل پاسخ‌های پدیدارشناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری مرتبط با ترس از شکست است و در بسیاری از فرایندهای شناختی و توجهی، با کارکرد موثر فرد تداخل دارد. اثرهای منفی اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی در پژوهش‌های بسیاری تایید شده است (ساراسون^۶، ۱۹۸۰؛ و اسپیلبرگر و واگ^۷، ۱۹۹۵).

اضطراب امتحان شامل تجربیات و احساسات ناخوشایندی عاطفی و نگرانی یا تشویش در موقعیت‌هایی است که فرد احساس می‌کند عملکرد وی مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد (واچلکا و کاتز^۸، ۱۹۹۹). همچنین اضطراب امتحان به حالتی اشاره دارد که فرد را درباره توانایی هایش در انجام یک وظیفه دچار ترس می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند موقعیت امتحان است (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۱). برخی محققین بر این عقیده‌اند که اضطراب امتحان افراد را برای امتحان بهتر مهیا می‌کند (هولمز^۹، ۲۰۰۱). در مقابل عده‌ای بر این عقیده‌اند که کاهش اضطراب موجب بهبود عملکرد افراد می‌شود (کوروساوا و هاراکویو^{۱۰}، ۱۹۹۵). می‌توان فردی را که دچار اضطراب امتحان است به منزله فردی توصیف کرد که مواد درسی را می‌داند اما شدت اضطراب و برانگیختگی وی مانع از ظهور معلوماتش در جلسه امتحان می‌گردد (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۱).

1 Sadock

2 Immune functioning

3 Antony, Ironson & Schniderman

4 Spence

5 Sieber

6 Sarason

7 Spielberger & Vagg

8 Wachelka & katz

9 Holms

10 Kurosawa & Harackiewicz

اضطراب امتحان در میان دانشجویان و دانش‌آموزان دبیرستانی شایع بوده و یکی از مشکلات جدی آموزشی و نیز از جمله نگرانی‌ها و دغدغه‌های نظام آموزشی محسوب می‌شود. به عقیده روانشناسان و متخصصین امر آموزش، مقدار کم اضطراب به عنوان یک عامل انگیزشی موثر می‌تواند عملکرد فرد را برای تلاش بیشتر افزایش دهد. در مقابل اضطراب بیش از حد تأثیرات متفاوتی دارد و می‌تواند موجب از هم گسیختگی فرآیندهای روانی که برای عملکرد صحیح فرد ضروری می‌باشند گردند. این نوع اضطراب که به اضطراب امتحان ناتوان کننده نیز مشهور است ۱۰ تا ۳۰ درصد تمامی دانشجویان را متأثر می‌سازد و عملکرد آنها را به شدت کاهش می‌دهد (واچلکا و کاتز^۱، ۱۹۹۹) بطوری که مطالعات مختلف نشان داده است که اضطراب امتحان تأثیر اساسی و مهمی روی عملکرد تحصیلی افراد دارد (کزادی^۲، ۲۰۰۴).

عوامل متعددی از جمله سن، جنس، توقعات والدین و اجتماع و محتویات مطالب مورد آزمون می‌تواند با اضطراب امتحان رابطه داشته باشد و در همین راستا مطالعات زیادی جهت درک ریشه‌های این معضل صورت گرفته است. ارزیابی منفی فرد از خودش می‌تواند هسته مرکزی اضطراب امتحان باشد (پرینس و هانوالد^۳، ۱۹۹۷). (۱۹۹۷). بعلاوه اضطراب امتحان ارتباط نزدیکی با فقدان اعتماد به نفس، ناتوانی برای حل مسئله و یکی از متغیرهای شناختی مطرح به نام احساس خودکارآمدی دارد (منی و منی^۴، ۱۹۷۵).

در مقابله با این نوع اضطراب، روش‌های درمانی و آموزشی مختلف، مانند آموزش تن آرامی، آموزش ایمن سازی در برابر استرس، آموزش مهارت‌های مطالعه ای، پس خوراند زیستی و مداخله‌های شناختی رفتاری بکار برده شده است که هر کدام اثربخشی‌های متفاوتی برای اضطراب آزمون داشته‌اند (اشپیلبرگر و وگ^۵، ۱۹۹۵). همچنین روش‌های گوناگونی برای درمان اضطراب در نوجوانان پیشنهاد شده که از آن جمله می‌توان از دارودرمانی، روان‌درمانی از نوع حساسیت زدایی، درمان تخیلی، شناخت درمانی، خانواده درمانی و درمانهای شناختی رفتاری نام برد (کراوفورد^۵، ۲۰۰۱). در ایران هروی کریمه و همکارانش (۱۳۸۳) تأثیر مثبت روش تن آرامی را بر روی کاهش اضطراب امتحان گزارش نمودند و فتحی آشتیانی (۱۳۸۱) اثربخشی روش‌های شناخت درمانی و حساسیت زدایی را نشان دادند. بیابانگرد (۱۳۸۱) نیز روش شناختی-عاطفی و تن آرامی را بر روی گروهی از نوجوانان آزموده و نتایج مثبتی را گزارش نموده است.

1 Wachelka & katz

2 Cassady

3 Prinse & Hanewald

4 Many & Many

5 Crawford

رفتاردرمانی شناختی رویکردی است فعال، جهت بخش، محدود از لحاظ زمانی و سازمان یافته. این رویکرد بر اساس این منطق استوار است که عاطفه و رفتار فرد عمدتاً برحسب ساخت یابی جهان از نظر او تعیین می‌گردد (هاوتون^۱ و همکاران، ترجمه قاسم زاده، ۱۳۷۶). درمان شناختی رفتاری عمدتاً ترکیبی از درمانهای مختلف شامل تکنیک‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مسئله و... می‌باشد.

برنامه مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری^۲ (CBSM) انواع گوناگون آرمیدگی، آموزش تنفس دیافراگمی، آموزش آرمیدگی منفعل عضلات، آموزش خودزاد ضربان قلب، تنفس، شکم و پیشانی، تصویرسازی و دیگر تکنیک‌های کاهش اضطراب را با رویکردهای شناختی رفتاری معمول، مانند آگاهی از اثرات استرس بر سلامتی، بازسازی شناختی، آموزش چالش با افکار خودکار، آموزش اثربخشی مقابله‌ای، آموزش مقابله موثر، آموزش ابراز وجود و مدیریت خشم، ترکیب کرده است (آنتونی و همکاران، ترجمه آل محمد و دیگران، ۱۳۸۸).

در سال‌های اخیر اهمیت قبولی دردانشگاه در بین خانواده‌های ایرانی بسیار بالا رفته است و این موضوع در کنار افزایش شرکت کنندگان در کنکور سراسری، اضطراب امتحان در شرکت کنندگان کنکور را به شدت افزایش داده است. در این پژوهش تلاش خواهد شد تا با توجه به مشکلات و اشتغالات ذهنی معمول دانش‌آموزان داوطلب کنکور سراسری، تکنیک‌های مرتبط با این موضوع را به این دانش‌آموزان آموزش داده شود تا علاوه بر کاهش اضطراب امتحان و بهبود عملکرد، علائم روانشناختی نیز در این افراد بهبود یابد.

۳-۱ اهمیت و کاربرد پژوهش

بر اساس برآورد پژوهشگران در پژوهش‌های مختلف، میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان از ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است. به نظر می‌رسد که این پدیده در سال‌های اخیر شایع‌تر از قبل نیز شده است که شاید به علت پررنگ شدن نقش امتحان در نظام آموزشی باشد (مک دونالدز^۳، ۱۹۹۴). حتی برخی از دانش‌آموزان به علت این نوع اضطراب اقدام به خودکشی نیز کرده‌اند (کوگ و فرنچ^۴، ۲۰۰۱).

با توجه به اینکه از طرفی زندگی در جوامع امروزی مستلزم شرکت افراد در امتحانات متعدد است و شرکت در امتحان باعث ایجاد اضطراب می‌گردد، و با توجه به تاثیر مخربی که اضطراب بر عملکرد فرد می‌گذارد، و از طرف دیگر لزوم اجرای امتحانات جهت درجه بندی افراد و داشتن معیاری به منظور هدایت افراد برای ادامه

1 Howton

2 Cognitive Behavioral Stress Management

3 McDonalds

4 Keogh & French