

اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر
دبیرستان‌های شهر اصفهان

The Effectiveness of cognitive-behavioral Education on test anxiety in high school
girl students of Isfahan city

عزت‌اله قدم پور^۱، سعیده سبزیان^{۲*}، ساناز بیرانوند^۳

A. Ghadampour¹, S. Sabzian^{2*}, S. Biranvand³

پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۱۱/۲۷

دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۰۸/۰۶

Abstract

Objective: The present study aimed at an investigation of the effectiveness of the cognitive-behavioral Education on test anxiety in Isfahan high school girl students.

Method: The Present study presents the quasi-experimental method with pre-test/post-test. The statistical population of the present study includes all of the high school girl students in the academic years of 1391-1392 in Isfahan among whom 40 subjects were, randomly selected in sampling methods. The measurement instruments in the present study was of demographic and test anxiety questionnaire of spielberger (1980). Then the post-test was performed. The above mentioned test was followed up after 4 months later.

Results: Using descriptive statistical and variance analysis and software SPSS-20, Data were analyzed. The results of the analysis of variance revealed of cognitive-behavioral Education reduce 64% symptoms of test anxiety in post-test and can reduce 62% these symptoms in follow up ($p < 0.05$).

Conclusion: Based on these findings, it can be concluded that cognitive-behavioral group therapy decrease the test anxiety. Thus, this study suggested cognitive-behavioral Education in order to decrease test anxiety in student.

Keywords: Cognitive-behavioral Education, Test anxiety, Girl students

چکیده

هدف: از اجرای این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دبیرستان‌های شهر اصفهان است.

روش: پژوهش حاضر به شیوه‌ی نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل اجرا شد. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۲ در شهر اصفهان بود که از میان آنان تعداد ۴۰ نفر به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه جمعیت - شناختی و پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیل برگر (۱۹۸۰) بود. پس از اعمال مداخله پس‌آزمون و بعد از ۴ ماه آزمون پیگیری اجرا شد.

یافته‌ها: داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی، آزمون آماری تحلیل واریانس و نرم‌افزار SPSS-20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل واریانس نشان داد که ارائه مداخله مبنی بر آموزش شناختی - رفتاری باعث کاهش ۶۴٪ علائم اضطراب امتحان در مرحله پس‌آزمون و ۶۲٪ این علائم در مرحله پیگیری شد ($p < 0.05$).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت ارائه مداخله مبنی بر آموزش شناختی - رفتاری در کاهش علائم اضطراب امتحان مؤثر بوده است؛ لذا این پژوهش استفاده از مداخله شناختی رفتاری را به‌منظور کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پیشنهاد می‌کند.

کلید واژه‌ها: آموزش شناختی - رفتاری، اضطراب امتحان، دانش‌آموزان دختر

1. Assistant Professor of. Educational Psychology of Lorestan University

2. PhD student in Educational Psychology of Lorestan University

3. MS Student of Lorestan University

Email: sabzian1989@yahoo.com.

۱. استادیار گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه لرستان

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه لرستان

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه لرستان

* نویسنده مسئول:

مقدمه

اضطراب امتحان، نوع خاصی از اضطراب است که با نشانه‌های جسمی، شناختی و رفتاری به هنگام آماده‌شدن برای امتحان و انجام تست‌ها و آزمون‌ها مشخص می‌شود و زمانی تبدیل به یک مشکل می‌شود که سطح بالای این اضطراب با آماده‌شدن برای امتحان و انجام آزمون تداخل پیدا کند (لاتاس، پانتیک و همکاران^۱، ۲۰۱۰). اضطراب امتحان با ترس شدید از عملکرد ضعیف در امتحانات و آزمون‌ها مشخص می‌شود (لیو، گلن و همکاران^۲، ۲۰۱۰). اضطراب امتحان سلامت روان دانش-آموزان را تهدید می‌کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنها تأثیر سوء می‌گذارد (ارجن^۳، ۲۰۰۳). اضطراب امتحان به‌عنوان اضطراب موقعیتی در نظر گرفته می‌شد و دارای دو بعد شناختی و عاطفی بود. بعد عاطفی که نگرانی نامیده می‌شود واکنش فیزیولوژیکی یا همان هیجانی است و به‌عنوان برانگیختگی فیزیولوژیکی مرتبط با استرس در نظر گرفته می‌شود (لوو و همکاران، ۲۰۰۸). بعد نگرانی اضطراب امتحان در آغاز در مطالعه ساراسون و همکارانش (۱۹۶۰) مورد توجه قرار گرفت. به هنگام نگرانی فرد به جای تمرکز بر تکلیف بر خود متمرکز می‌شود و حتی اگر نسبت به همسالانش وقت بیشتری را صرف مطالعه کرده باشد به دلیل فقدان اعتماد نسبت به توانایی خویش و احساس عدم‌کفایت در امتحان شکست می‌خورد (جانسون^۴، ۲۰۰۷). جنبه برانگیختگی-هیجانی اضطراب امتحان فیزیولوژیکی است و باعث می‌شود که فرد احساس تنش، دلهره، عصبانیت، ناآرامی، افزایش ضربان قلب و علائمی از این قبیل را داشته باشد (ورن^۵، ۲۰۰۰؛ لوو و همکاران^۶، ۲۰۰۸). بعد شناختی توصیف‌کننده تحریفات مربوط به خود و افکار منفی مرتبط با توانایی تحصیلی و هوشی است (الفانو و همکاران^۷، ۲۰۰۲؛ اشکرفت و کروسبی^۸، ۲۰۰۷). بعد رفتاری اضطراب امتحان نیز همسو با بعد شناختی در تحقیقات و مقیاس‌های اضطراب امتحان رشد کرد و مورد توجه قرار گرفت. این بعد متمرکز بر مهارت‌هایی است که بر پاسخ‌های استرسی خودمختار تأثیر گذاشته و آن را تغییر می‌دهد چیزی که مداخلات شناختی از عهده آن بر نمی‌آیند (ورن و بن‌سون^۹، ۲۰۰۴). بر اساس برآورد پژوهشگران در پژوهش‌های مختلف، میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان از ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است. این برآورد در ایران برای دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد گزارش شده است (ابوالقاسمی و همکاران ۱۳۸۳). پژوهش‌هایی که در طی چند دهه اخیر انجام شده‌اند، میزان اضطراب امتحان دختران را بیش از

-
1. Latas, Pantić & etal
 2. LeBeau, Glenn & etal
 3. Ergene
 4. Johnson
 5. Wren
 6. Lowe & etal
 7. Alfano & etal
 8. Ashcraft & Krause
 9. Wren & BenSon

پسران ارزیابی کرده‌اند (رضازاده و توکلی، ۲۰۰۹؛ ونکاتش و کریمی، ۲۰۱۰؛ گارسس، کایا و همکاران^۱، ۲۰۱۰؛ محمود و اقبال، ۲۰۱۰). مداخلات درمانی شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان مبتلا، حمایت‌های تجربی قوی دریافت کرده‌اند (سود و شارما^۲، ۱۹۹۰). در چندین مطالعه تأکید شده است که رویکردهای شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی مؤثرند (اسپیل برگر^۳، ۱۹۹۵). برای اضطراب امتحان درمان‌های مختلفی وجود دارد که یکی از این درمان‌ها، آموزش شناختی- رفتاری است. آموزش شناختی- رفتاری تلفیقی از رویکردهای شناختی و رفتاری است. در این نوع درمان به بیمار کمک می‌شود تا الگوهای تفکر تحریف شده و رفتارهای ناکارآمد خود را تشخیص دهد. برای اینکه بتواند این افکار تحریف شده و ناکارآمد خود را تغییر دهد از بحث‌های منظم و تکالیف رفتاری دقیقاً سازمان‌یافته‌ای استفاده می‌شود (سادوک، سادوک^۴، ۲۰۰۳). در روش شناختی - رفتاری تکنیک‌های مختلفی به کار گرفته شده‌اند. در این روش فنون رفتاری به‌طور عمده در برگزیده شیوه‌های اجتناب از موقعیت‌های محرک و یا تغییر پاسخ نسبت به چنین محرک‌ها و دادن پاسخ‌های تازه به آن می‌باشد. استفاده از تکنیک‌های آرامش عضلانی در هنگام اضطراب شدید به جای استفاده از مواد و ارائه تقویت‌های تازه و مناسب نیز از فنون دیگر درمان می‌باشد. با استفاده از تکنیک‌های شناختی نیز مراجع قادر می‌شوند که افکار منجر به مصرف مواد را شناسایی، افکار معیوب را تشخیص داده و بکشند تا به جای آن افکار مناسبی را جایگزین کنند. با این فنون به مراجعه‌کنندگان آموزش داده می‌شود که روابط و موقعیت‌ها را با دید تازه‌ای بنگرند (کارول، رونزالین^۵، ۲۰۰۷).

در ارتباط با متغیرهای پژوهش تحقیقاتی صورت گرفته است که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود: پژوهشی توسط عریضی و همکاران (۱۳۹۲) تحت عنوان فراتحلیل اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر میزان اضطراب امتحان در ایران با روش روزنتال و رابین انجام شد. نتایج این فراتحلیل، نشان داد که مداخلات شناختی - رفتاری، بیشترین تأثیر را در کاهش اضطراب امتحان داشته‌اند. ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی اثربخشی دو روش آموزشی شناختی - رفتاری و مهارت‌های تنظیم هیجان بر خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پرداختند، نتایج نشان داد که هر دو روش شناختی - رفتاری و مهارت‌های تنظیم هیجان، در کاهش اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان به‌طور معنی‌داری مؤثر بوده‌اند. به‌پژوه و همکاران (۱۳۸۸) در مطالعه‌ای دریافتند که آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی رشته‌ی

1. Gurses, Kaya & etal
2. Sud & Sharma
3. Spielberger
4. Sadock & Sadock
5. Carroll & Rounsaville

ریاضی مؤثر است. دیویس و لیساکر^۱ (۲۰۰۵) اثربخشی تکنیک‌های شناختی - رفتاری را در اصلاح باورهای فراشناختی و تکنیک شناختی - رفتاری را در بهبود مهارت‌های فراشناختی افراد مبتلا به اضطراب امتحان را مؤثر نشان دادند. لیگر و همکاران^۲ (۲۰۰۳) تعداد ۱۰ نوجوان مبتلا به اضطراب امتحان را تحت درمان با روش شناختی - رفتاری قرار دادند. در پایان ۷ نفر از آزمودنی‌ها به‌طور کامل بهبود یافتند.

لذا با توجه به شیوع بالای اضطراب امتحان در دانش‌آموزان به‌ویژه دانش‌آموزان دختر و آثار مخرب آن بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی نوجوانان هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی درمان گروهی به شیوه‌ی شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر اصفهان بود.

روش اجرا

جامعه‌ی آماری در این تحقیق، دانش‌آموزان دختر سنین مقطع متوسطه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۲ بود. نمونه‌گیری این تحقیق به‌صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود. به این صورت که از میان مناطق شش‌گانه آموزش و پرورش یکی از مناطق (منطقه ۳) به تصادف انتخاب و از بین مدارس دبیرستان و طرح پراکنده این ناحیه تعداد ۲ مدرسه به‌صورت تصادفی انتخاب در هر دو مدرسه از بین کلاس‌های پایه اول تا سوم، تعداد پنج کلاس به‌طور تصادفی انتخاب و سپس کلیه دانش‌آموزان این پنج کلاس ۱۶۳ نفر از جهت داشتن اضطراب امتحان با استفاده از مقیاس اضطراب امتحان اسپیل‌برگر مورد ارزیابی قرار گرفتند. بر این اساس، تعداد ۴۰ دانش‌آموز دارای نمرات بالای اضطراب امتحان انتخاب و برای گمارش تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه در نظر گرفته شد و آموزش شناختی - رفتاری به‌صورت گروهی بر آنان اجرا شد. که خلاصه جلسات درمان مذکور برای گروه آزمایش در ادامه ارائه گردیده است. در این تحلیل، عضویت گروهی در دو سطح دریافت و عدم دریافت مداخله به‌عنوان متغیر مستقل، نمرات پس‌آزمون و پیگیری اضطراب امتحان به‌عنوان متغیرهای وابسته و نمرات پیش‌آزمون در نوع مذکور به همراه تحصیلات والدین و طبقه‌ی اجتماعی- اقتصادی خانواده به‌عنوان متغیر کنترل لحاظ شدند، که البته جهت پرهیز از طولانی شدن جدول‌های آماری، نتایج حاصل از تحلیل واریانس تحصیلات والدین و طبقه‌ی اجتماعی- اقتصادی ارائه نمی‌شود. آموزش شناختی - رفتاری در قالب ۸ جلسه آموزشی و هر جلسه یک ساعت بود که فقط بر روی گروه آزمایش اعمال شد. روش کار به این صورت بود که پس از انتخاب آزمودنی‌های گروه آزمایش به‌صورت تصادفی با آنها جهت برقراری دوره‌ی آموزشی هماهنگی بعمل آمد و درباره ماهیت کار، هدف از اجرای کار و مزایای اجرای دوره به دانش‌آموزان اطلاعاتی داده شد

1. Davis & Lysaker
2. Liger

همچنین گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند و در لیست انتظار قرار گرفتند پس از اتمام دوره آموزش، مجدداً از آزمودنی‌های هر دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون به عمل آمد و به دلیل مراعات مسائل اخلاقی پژوهش پس از برگزاری پیگیری ۴ ماهه، دوره‌ای فشرده برای گروه کنترل برگزار شد.

کفایت حجم نمونه بر اساس توان آماری مشخص شد. حجم نمونه بستگی به سطح آلفا یا میزان معنی‌داری، میزان تفاوت یا رابطه (مجذور اتا)، میزان خطای استاندارد نمونه‌گیری و توان آماری دارد (مولوی، ۱۳۸۶).

کلیدی داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Spss-20 و با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس تجزیه و تحلیل شد. علت استفاده از تحلیل واریانس را می‌توان این گونه بیان کرد که مناسب‌ترین تحلیل برای چنین طرح‌هایی به‌خاطر کنترل اثر پیش‌آزمون، تحلیل واریانس است که در آن از پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر تصادفی کمکی استفاده می‌شود.

خلاصه جلسات مداخله آموزش شناختی- رفتاری به شرح زیر می‌باشد:

جلسه اول: ۱- معرفی تکنیک‌های شناسایی احساسات، مانند احساسات شدید خشم، ترس، نفرت و انتقام که بعضی مواقع منجر به واکنش منفی در افراد می‌شود؛ ۲- تمرین عملی تکنیک‌های شناسایی احساسات در گروه سپس مهارت شناخت احساسات تمرین می‌شود و ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.

جلسه دوم: ۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده؛ ۲- معرفی تکنیک‌های آرامش عمیق عضلانی و تنفس عمیق. این تکنیک برخی از علائم مرتبط با استرس را کاهش می‌دهد؛ ۳- تمرین عملی تکنیک‌های آرامش عمیق عضلانی و تنفس عمیق در گروه و ۴- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.

جلسه سوم: ۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده؛ ۲- تمرین عملی تکنیک‌های توقف فکر و ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.

جلسه چهارم: ۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده؛ ۲- تمرین عملی مهارت‌های سازگاری شناختی مانند تمرکز بر جنبه‌های مثبت، خودگویی مثبت، آموزش خوش‌بینی و ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.

جلسه پنجم: ۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده؛ ۲- مواجهه تدریجی و اجرای عملی آن به صورت ترسیم کردن و یا گفتن و یا نوشتن و ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.

جلسه ششم: ۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده؛ ۲- اجرای مداخلات مربوط به پردازش شناختی مانند کشف افکار و به چالش کشیدن آن و اصلاح شناختی شناخت‌های ناصحیح و ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.

جلسه هفتم: ۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده؛ ۲- جلسه مشترک والد - فرزند مبتنی بر ارتباط متقابل و بیان لزوم پیگیری فرایند آموزش توسط والدین در آینده و ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.

جلسه هشتم: ۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده در جلسه قبل و ۲- جمع‌بندی از کل جلسات و بررسی بازخورد کل مطالب گفته و تمرین شده و راه‌های عملی ایجاد مهارت‌ها برای همیشه و رسیدن به ثبات رفتاری

جلسه نهم: اجرای آزمون پیگیری به فاصله چهار ماه پس از اجرای پس‌آزمون.

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه جمعیت‌شناختی: اطلاعات جمعیت‌شناختی مورد نیاز این پژوهش از جمله: سن، جنس، تعداد فرزندان، سن پدر و مادر، تحصیلات پدر و مادر بود.

۲- پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیل‌برگر: پرسشنامه اضطراب امتحان توسط اسپیل‌برگر (۱۹۸۰) ساخته شده است. این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که واکنش قبل، حین و بعد از امتحان‌ها را توصیف می‌کند. در این پرسشنامه ضریب همسانی درونی، ۰/۹۲، دو نیمه‌سازی ۰/۹۲ و بازآزمایی ۰/۹۰ گزارش شده است. ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در نمونه‌های دختر و پسر بالای ۰/۹۲ بود. ضرایب پایایی بازآزمایی بعد از سه هفته و یک ماه ۰/۸۰ گزارش شده است (بندالوس، ویتز، ۱۹۹۵). اسپیل برگر و همکاران (۱۹۸۰) برای بررسی اعتبار پرسشنامه، از شیوه اعتبار ملاکی همزمان استفاده کردند. آنها همبستگی مقیاس‌های اضطراب صفت و حالت را یا مقیاس خستگی روانی از پرسشنامه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۱ گزارش کردند. ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۳) ضرایب پایایی همسانی درونی (۰/۹۲=r) این پرسشنامه را خوب و مطلوب گزارش کرده‌اند. ضریب همبستگی این مقیاس با خرده‌آزمون‌های بازدارنده (۰/۴۰=r) و تسهیل کننده (۰/۶۷=r) اضطراب امتحان و تعرف سازه (۰/۴۷=r) معنی دار به دست آمد.

یافته‌ها

با استفاده از جدول‌های میانگین و انحراف معیار، تحلیل توصیفی انجام شد و برای تجزیه و تحلیل استنباطی از روش تحلیل واریانس استفاده شد. میانگین و انحراف معیار نمرات شرکت‌کنندگان در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱: شاخص آمار توصیفی معدل و نمرات اضطراب امتحان آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه گواه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

گروه	مرحله ارزیابی	تعداد	خطای استاندارد	میانگین
آزمایش	پیش آزمون	۲۰	۱۵/۷۰	۵۱/۲۰
	پس آزمون	۲۰	۱۶/۶۹	۴۵/۱۵
کنترل	پیگیری	۲۰	۱۶/۰۱	۴۲/۳۵
	پیش آزمون	۲۰	۱۰/۵۸	۳۸/۱۰
	پس آزمون	۲۰	۱۰/۳۱	۳۷/۵۵
	پیگیری	۲۰	۱۰/۱۷	۳۷/۹۰

چنانچه مشاهده می‌شود میانگین نمرات اضطراب امتحان آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون ۵۱/۲۰ و در گروه کنترل ۳۸/۱۰ بوده است، و در مرحله پس‌آزمون میانگین نمرات گروه آزمایش به ۴۵/۱۵ و گروه کنترل ۳۷/۵۵ بوده و همچنین در مرحله پیگیری میانگین این نمرات برای گروه آزمایش ۴۲/۳۵ و در گروه کنترل ۳۷/۹۰ بود. نتایج تحلیل واریانس تاثیر آموزش شناختی - رفتاری بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس بررسی اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری بر اضطراب امتحان آزمودنی‌ها بر حسب عضویت گروهی و مرحله ارزیابی

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مرحله ارزیابی	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر (%)	توان آماری
پیش‌آزمون	اضطراب امتحان	پس‌آزمون	۷۱۱۶/۸۲	۱	۷۱۱۶/۸۲	۱۳۲۵/۴۰	۰/۰۰۱	۹۷/۳	۱/۰۰۰
پیگیری		۶۶۰۰/۳۴	۱	۶۶۰۰/۳۴	۱۰۱۷/۵۵	۰/۰۰۱	۹۶/۵	۱/۰۰۰	
عضویت گروهی	اضطراب امتحان	پس‌آزمون	۲۶۷/۳۵	۱	۲۶۷/۳۵	۴۹/۷۹	۰/۰۰۱	۵۷/۴	۱/۰۰۰
پیگیری		۵۶۹/۰۹	۱	۵۶۹/۰۹	۸۷/۷۳	۰/۰۰۱	۷۰/۳	۱/۰۰۰	

نتایج تحلیل واریانس مندرج در جدول ۲ نشان داد با کنترل رابطه‌های معنادار نمرات پیش آزمون با نمرات پس آزمون و پیگیری علائم اضطراب امتحان ($p < 0/05$)، تفاوت میانگین‌های تعدیل شده علائم اضطراب امتحان - که این میانگین تعدیل شده از کسر اثر نمرات پیش‌آزمون از روی نمرات متغیر وابسته به دست می‌آید- دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پس آزمون و پیگیری معنادار است ($p < 0/05$)؛ لذا فرض تحقیق تایید می‌شود همچنین با توجه به میانگین‌های تعدیل شده دو گروه (جدول ۳) و همچنین اندازه اثر مشاهده شده، می‌توان نتیجه گرفت ارائه مداخله آموزش شناختی - رفتاری باعث کاهش ۵۷/۴٪ علائم اضطراب امتحان آزمودنی‌ها در مرحله پس-آزمون و کاهش ۷۰/۳٪ این علائم در مرحله پیگیری شده است. همچنین توان آماری ۱۰۰٪ هم، حاکی از دقت آماری بسیار بالا و کفایت حجم نمونه می‌باشد.

جدول ۳: میانگین‌های تعدیل شده اضطراب امتحان در آزمودنی‌ها بر حسب عضویت گروهی و مرحله ارزیابی

پس آزمون		پیگیری		عضویت گروهی
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
۳۸/۴۵	۰/۵۵۰	۳۵/۹۰	۰/۶۰۴	گروه آزمایش
۴۴/۲۴	۰/۵۵۰	۴۴/۳۴	۰/۶۰۴	گروه کنترل

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از اجرای این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر اصفهان بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش شناختی - رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان مؤثر است بدین معنی که گروه آزمایش که تحت آموزش شناختی - رفتاری قرار گرفته بودند کاهش معناداری در اضطراب امتحان هم در مرحله‌ی پس‌آزمون و هم پیگیری نشان دادند؛ در حالی که در گروه گواه که هیچ مداخله‌ای بر آنان اجرا نشده بود تغییری مشاهده نشد. نتایج این پژوهش با یافته‌های عریضی و همکاران (۱۳۹۲)، ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۰)، به پژوه و همکاران (۱۳۸۸)، دیویس و لیساکر (۲۰۰۵) و لیگر و همکاران (۲۰۰۳) همخوانی دارد. اضطراب امتحان سلامت روانی دانش‌آموزان را تهدید می‌کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنها تأثیر سوء می‌گذارد و به‌عنوان یکی از پدیده‌های فراگیر و مشکل‌ساز میان دانشجویان و دانش‌آموزان می‌تواند در پیشرفت و عملکرد تحصیلی آنان به‌ویژه هنگام ارزیابی اثر منفی می‌گذارد (سود^۱، ۱۹۹۰).

در پژوهش‌های گوناگون روش‌های زیادی برای کاهش اضطراب امتحان به کار برده شده است. در این پژوهش سعی شده است اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری به شیوه‌ی گروهی بر کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر که شیوع این اختلال در آنها شایع‌تر است مورد بررسی قرار گیرد. نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که آموزش شناختی - رفتاری به دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان کمک می‌کند تا افکاری را که برانگیزاننده اضطراب امتحان است را بازشناسند و منطبق و باورهای غلط را تغییر دهند (خدایاری‌فر، ۱۳۸۳). همچنین در مورد دلایل اثربخشی درمان شناختی رفتاری در کاهش اضطراب و نگرانی افراد مبتلا به اضطراب امتحان می‌توان به مؤلفه‌های این درمان اشاره کرد. تکنیک‌های که مؤلفه فیزیولوژی اضطراب را هدف قرار می‌دهند شامل آموزش تنفس دیافراگمی یا عمیق، آموزش آرمیدگی پیش‌رونده و آموزش آرمیدگی ذهنی است. این تکنیک‌ها مؤلفه جسمانی و فیزیولوژی اضطراب را مورد هدف قرار می‌دهند. مراجعان با آموزش این تکنیک‌ها یاد می‌گیرند که در برابر نشانه‌ها و راه‌اندازهای اضطراب به‌طور مناسب مقابله کنند، به‌طوری که سطح پایه تنش جسمانی را کاهش دهند. این راهبردها را می‌توان مهارت‌های تنظیم هیجانات اساسی دانست که معمولاً بیماران مبتلا به اضطراب امتحان فاقد آن هستند. تمرین آرمیدگی مستلزم آن است که فرد توجه خود را بر زمان حال و اینجا و اکنون متمرکز کند و به همین دلیل برای افراد مبتلا به اختلال اضطراب امتحان مناسب است، از این رو با تنش‌زا بودن دوره دبیرستان و همچنین با همزمانی آن با بلوغ در نوجوانان به ویژه دخترها به نظر می‌رسد که آموزش شناختی - رفتاری شیوه‌ای سودمند و کارآمد در کاهش اضطراب امتحان باشد (هازلت، استیون^۱، ۲۰۰۸).

تکنیک‌های شناختی به مراجعان یاد می‌دهد که افکار اضطرابی خود را شناسایی کنند و آنها را به‌طور عینی مورد آزمون قرار دهند. درمانگر سعی می‌کند که بیمار را با اطلاعات جدیدی روبه‌رو کند، که قبلاً آنها را نادیده گرفته است. این تکنیک‌ها به مراجعان کمک می‌کند که تفسیرها و برداشت‌های نادرست خود از رویدادهای محیطی را تعدیل تصحیح کنند و دیدگاه‌های جدیدی را ایجاد کنند. مراجعان یاد می‌گیرند که پیچیدگی و ابهام ویژگی اکثر موقعیت‌های زندگی است و بنابراین یاد می‌گیرند که این ابهام و عدم قطعیت را تحمل کنند و از لحاظ شناختی انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشند. در نهایت مراجعان این دیدگاه‌های شناختی جدید را به‌عنوان پاسخ مقابله‌ای متفاوتی در برابر رویدادهای اضطراب‌زا به کار می‌برند (هازلت، استیون، ۲۰۰۸).

این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود. از جمله نمونه آزمودنی‌ها فقط دانش‌آموزان دختر دبیرستانی بودند و پژوهش بر روی دانش‌آموزان پسر انجام نشد؛ لذا امکان مقایسه اثربخشی درمان در دو جنس وجود نداشت. همچنین این پژوهش فقط بر روی دانش‌آموزان مقطع متوسطه انجام شد و بر روی سایر دانش‌آموزان در سایر مقاطع تحصیلی انجام نشد تا امکان مقایسه نتایج در

گروه‌های سنی مختلف وجود داشته باشد. همچنین در این پژوهش فقط اثربخشی یک روش درمانی بر کاهش میزان اضطراب امتحان مورد بررسی قرار گرفت و امکان مقایسه دو یا چند روش درمانی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان وجود نداشت.

بنابراین پیشنهاد می‌شود که علاوه بر آزمودنی‌های دختر، این پژوهش بر روی دانش‌آموزان پسر نیز اجرا شود تا امکان مقایسه اثربخش درمان در دو جنس فراهم شود؛ همچنین پیشنهاد می‌شود این پژوهش بر روی دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی انجام شود تا امکان مقایسه اثربخش درمان در بین گروه‌های سنی مختلف به وجود بیاید. همچنین انجام دو یا چند روش درمانی مختلف به منظور مقایسه اثربخش‌ترین روش درمانی در گروه‌های مختلف نوجوان از مناطق مختلف پیشنهاد می‌شود.

در پایان محققان بر خود لازم می‌دانند از زحمات و همکاری‌های مسئولین محترم مدارس که در انجام این مطالعه نقش داشتند و همچنین اداره‌ی کل آموزش و پرورش استان اصفهان و ناحیه سه شهر اصفهان کمال تشکر و قدردانی داشته باشند.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ مهربانی‌زاده؛ هنرمند، مهناز؛ نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین (۱۳۸۳)؛ اثربخشی روش درمانی آموزش ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت‌زدایی منظم در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. مجله‌ی روانشناسی، ۸ (۱)، ۶۳-۵۱.
- به‌پژوه، احمد، بشارت، محمد علی؛ غباری بناب، باقر؛ فولادی، فاطمه (۱۳۸۸)؛ تأثیر آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی، روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۹(۱):۲۱-۳.
- خدایاری‌فر، محمد (۱۳۸۳)؛ مقایسه سبک اسناد، اضطراب و پیشرفت تحصیلی دختران و پسران در خانواده‌های انگلیسی زبان و غیر انگلیسی زبان، مجله پژوهش‌های روانشناختی، ۱۱(۱):۱۱۱-۹۲.
- عریضی، حمیدرضا؛ عابدی، احمد؛ احمدی فروشانی، حبیب‌الله (۱۳۹۲)؛ فراتحلیل اثربخشی مداخلات روان شناختی بر میزان اضطراب امتحان در ایران باروش روزنتال و رایبن، مجله روانشناسی مدرسه، ۲(۱): ۹۹-۱۱۸.
- Ashcraft, M. H., & Krause, J. A. (2007). Working memory, Math performance, and Math anxiety. *Psychonomic Bulletin & Review*, 14(2)243-248.
- Alfano, C. A., Beidel, D. C., & Turner, S. M. (2002). Cognition in childhood anxiety: Conceptual, methodological, and Developmental issues. *Clinical Psychology Review*, 22(8), 1209-1238.
- Carroll, K. M., Rounsaville, B. J. (2007). A vision of the next generation of Behavioral therapies research in the addictions. *Addiction*. 102,50-862 .
- Davis W, Lysaker L. (2005). Cognitive behavioral therapy and functional and met cognitive outcomes in schizophrenia :A single case study. *Cogn Behav Pract.*;12(3):468 -78.

- Ergene, T. (2003). Effective Interventions on Test Anxiety Reduction a Meta-Analysis .*School Psychology International*, 24(3), 313- 328.
- Gurses, A., Kaya, O., Dogar, Ç., Gunes, K., & Yolcu, H. H. (2010). Measurement of secondary school students' test-anxiety levels and investigation of their causes .*Journal of Social and Behavioral Sciences*. 9: 1005-1008.*International Journal of Academic Research*. 2(6): 199-203.
- Hazlett-Stevens, H.; (2008). *psychological approaches to generalized anxiety disorder: A clinician's guide to assessment and treatment*. New York, NY: Springer.
- Johnson, L.E. (2007). Treating test anxiety in students with learning difficulties: An exploratory study. Doctoral dissertation, Florida State University, USA. <http://diginole.lib.fsu.edu/etd/3646>.
- Lataš M, Pantić M, Obradović D. (2010). Analysis of test anxiety in medical students. *Medicinski preglod.*; 63(11- 12):863-6.
- LeBeau, R.T., Glenn, D., Liao, B., Wittchen ,H .U., Beesdo–Baum, K., Ollendick, T& .Craske, G. C. (2010). Specific Phobia: A Review of DSM –IV Specific Phobia and Preliminary Recommendations for DSM- V. *Depression And Anxiety*, 27, 148- 167.
- Liger A. (2003). Comparison of two measures of perfectionism. *Pers Individ Dif.*;14:119-26.
- Lowe, P. A., Lee, S. W., Witteborg, K. M., Prichard, K. W., Luhr, M. E .,Cullinan, C. M., Mildren, B. A., Raad, J. M., Cornelius, R. A., & Janik , M. (2008). The Test Anxiety Inventory for Children and Ado-lescents) TAICA): Examination of the psychometric properties of a new multidimensional measure of test anxiety among elementary and secondary school students. *Journal of Psych educational Assessment*, 26 ,215-230.
- Mahmood, A., & Iqbal, S. (2010). Difference of student anxiety level towards English as a foreign language subject and their academic achievement.
- Rezazadeh, M., & Tavakoli, M. (2009). Investigating the relationship among test anxiety, gender, academic achievement and years of study: A case of Iranian EFL university students. *Journal of English Language Teaching*. 2(4): 68-74.
- Spielberger. C.D. (1995) .BOOK: Test anxiety :Theory , assessment and treatment. Taylor Francis Washangton ,DC,US;XV.
- Sadock BJ, Sadock VA. (Eds.). (2003). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry (9th Ed.)*. New York: Williams & Wilkins.
- Sud, A. & Sharma, S. (1990) . Two short- term, cognitive interventions for the reduction of test anxiety. *Anxiety Research*,3,131-147.
- Veenman, M. (2008). Test anxiety and metacognitive skillfulness. *Developmental and educational psychology, social and behavioural sciences*, university of leiden.
- Venkatesh, K. G., & Karimi, A. (2010). Mathematics anxiety, mathematics performance and overall academic performance in high school students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 36(1): 147-150.
- Wren, D. G. (2000). The development and validation of an instrument for measuring children's test anxiety. Doctoral Disertation, Georgia University: USA. ProQuest Dissertations and Theses