

بررسی اثربخشی شناخت درمانی به روش آموزش مهارت‌های کنار آمدن، بر میزان اضطراب امتحان

دکتر اکرم منتظرالظهور

خلاصه:

این تحقیق به منظور بررسی اثربخشی شناخت درمانی به روش آموزش مهارت‌های کنار آمدن بر میزان اضطراب در نوجوانان دختر دوره‌ی دبیرستان شهر اصفهان صورت گرفت.

بدین منظور از میان دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه، ۶ دبیرستان به طور تصادفی انتخاب گردید و با توجه به مقیاس سنجش اضطراب امتحان (اعتباریابی شده در ایران)، ۳۲ نفر در دو گروه گواه و گروه آزمایشی (بر اساس پایه و رشته‌ی تحصیلی، سن، ترتیب تولد، میانگین نمره‌های درسی، تحصیلات و شغل والدین) هم‌تاسازی شدند. پس از انجام پیش‌آزمون برای گروه آزمایشی ۱۲ جلسه هر جلسه ۱۲۰ دقیقه، شناخت درمانی به روش آموزش مهارت‌های کنار آمدن انجام گرفت و برای گروه گواه هیچ مداخله‌ی درمانی انجام نگرفت. پس از پایان جلسه‌های آموزشی، پس از هر دو گروه به عمل آمد. اطلاعات به دست آمده از دو مرحله‌ی ارزیابی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌های پژوهش نشان داد که در مرحله‌ی پس‌آزمون، تفاوت نمره‌های دو گروه آزمایشی و گروه گواه در مقیاس اضطراب امتحان، معنی‌دار بود. بنابراین آموزش مهارت‌های کنار آمدن، تأثیر معنی‌داری بر کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر داشته است. واژه‌های کلیدی: اضطراب امتحان، مهارت‌های کنار آمدن، شناخت درمانی.

پاسخ دادن به محرک‌های مربوط به کار در دست انجام، در عملکرد فرد اختلال ایجاد می‌کند و مانع رمزگردانی (*Encoding*) و تغییر شکل دادن اطلاعات می‌گردد.

به طور قطع نگرانی نوعی فعالیت شناختی بر انگیزاننده‌ی هیجانی است که مستلزم توجه فراوان می‌باشد. کومونیونال (*comunianal*) از دپارتمان روان‌شناسی دانشگاه پادوا ایتالیا (۱۹۹۳) در بررسی تأثیر اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی کودکان ایتالیایی دریافت که مشکلات شناختی ناشی از اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی کودکان مؤثر است. ایکدام و همکاران (*Ikedam*) از دانشگاه هیروشیما ژاپن (۱۹۹۶) دریافتند که اضطراب امتحان موجب اختلال در کارایی سیستم حافظه می‌گردد. آمار دقیق و مشخصی از نرخ بروز اضطراب امتحان در ایران به دست نیامده است اما به نقل از منابع خارجی نرخ بروز اضطراب امتحان از ۱۰ تا ۳۰ درصد تمام دانش‌آموزان می‌باشد.

مقیاس اضطراب امتحان:

این مقیاس به طور گسترده‌ای بیشترین کار پژوهشی بر روی آن انجام شده و شاخص اضطراب امتحان است که به طور گسترده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد. با توجه به تأثیر عوامل اجتماعی در به کارگیری مقیاس اضطراب امتحان از پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان ساخته و اعتباریابی شده با نظارت دکتر حسین شکرکن (اهواز، ۱۳۷۴) بر مبنای *TASC* (شاخص اضطراب امتحان فیلیس) در این بررسی استفاده گردید.

در این بررسی بر اساس پاسخ به ۳۰ آیتم پرسشنامه، از نظر طبقه‌بندی افرادی که نمره‌ی بین ۱۰ تا ۱۵ گرفتند به عنوان دارای اضطراب امتحان متوسط در نظر گرفته شدند و کسانی که نمره‌ی

مقدمه:

اضطراب اختلال شایعی است که شدت یافتن آن می‌تواند برهم زنده‌ی تعادل زندگی فرد باشد و تأثیر منفی بر عملکرد و کارایی دارد و اضطراب امتحان (*Test-Anxiety*) نیز به دلیل تأثیر بر عملکرد تحصیلی و آموزشی فرد، اهمیت بیشتری می‌یابد.

ساراسون (*Sarason*) ۱۹۷۵ اضطراب امتحان را چنین تعریف می‌کند: نوعی خود اشتغالی ذهنی (*self-preoccupation*) که به وسیله‌ی خودآگاهی (*self-awareness*)، شک کردن به خود و خود کم‌بینی مشخص می‌گردد. این فعالیت‌های شناختی روی رفتار آشکار و واکنش‌های فیزیولوژیکی تأثیر می‌گذارند. این خود اشتغالی ذهنی، توجه فرد را به خود اختصاص می‌دهد و از طریق کاهش

بالای ۱۵ گرفتند در طبقه دارای اضطراب بالای امتحان قرار داده شدند.

مداخلات شناختی - رفتاری با اضطراب امتحان:

شناخت درمانی یکی از روش‌های مؤثری است که به فرد می‌آموزد چگونه نحوه‌ی دید و شناخت خود را از مسایل تغییر دهد، چرا که در اضطراب، حالات روانی و آشفته‌گی‌ها نتیجه‌ی شناخت‌های تحریف شده است.

آموزش مهارت‌های کنار آمدن:

این آموزش‌ها که با نام‌های خود - آموزش‌دهی (*Self-instructional training*)، کنترل اضطراب (*Stress-Management*) و تلقیح استرس یا تجربه یک استرس خفیف (*Stress - inculation*) شناختی می‌شود، یک رویکرد خود کنترلی است که ترکیبی از آموزش تن آرامی، آموزش مشکل‌گشایی (*Problem - solving*)، خود آموزش‌دهی و سرمشق‌گیری می‌باشد، بنابراین مهارت‌های کنار آمدن یک مجموعه درمان شناختی - رفتاری است. در بسیاری از مطالعات موفقیت آموزش مهارت‌های کنار آمدن گزارش شده است.

نتایج مطالعات ریبوردی (*Ribordy*) و همکاران، ۱۹۸۱ در این زمینه امیدوار کننده است. هم‌چنین واکلکاد و کاتز آرسی (*Wacheklad, KatzRc*) از دانشگاه پاسیفیک استوکتون ایالات متحده آمریکا (۱۹۹۹) با انجام یک پژوهش بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی دارای اضطراب امتحان و ناتوانی‌های یادگیری طی یک دوره‌ی درمان ۸ هفته‌ای شامل: آرام‌سازی تدریجی و تصویرسازی هدایت می‌شد، دریافتند که روش‌های شناختی - رفتاری به‌کار برده شده موجب کاهش بارز آثار اضطراب امتحان و افزایش اعتماد به‌نفس تحصیلی در آزمودنی‌ها می‌گردد.

روش تحقیق:

روش تحقیق تجربی یا آزمایشی (*Exprimental*) بوده است که

متغیر مستقل، آموزش مهارت‌های کنار آمدن است و مجموعه‌ای درمان شناختی - رفتاری می‌باشد و به‌صورت آموزش و شناخت درمانی اجرا شده است. متغیر وابسته میزان اضطراب امتحان می‌باشد.

در این بررسی متغیرهای کنترل عبارتند از: پایه‌ی تحصیلی، سن، ترتیب تولد، میانگین نمره‌های درسی، تحصیلات و شغل والدین.

آزمودنی‌ها از بین جامعه‌ی آماری که دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر اصفهان در سال تحصیلی ۸۲-۸۱ بودند، به‌صورت نمونه‌گیری تصادفی به‌وسیله‌ی اجرای مقیاس اضطراب امتحان (*TAS*) که نمونه‌ی آن در پیوست آمده است، انتخاب و بر اساس نمره‌هایی که در این تست کسب کرده بودند، پس از هم‌سازی بر اساس پایه و رشته‌ی تحصیلی، سن، ترتیب تولد، میانگین نمره‌های درسی، تحصیلات و شغل والدین به دو گروه ۱۶ نفره (۱۶ نفر گروه کنترل (گواه) و ۱۶ نفر گروه آزمایش) تقسیم شدند. از گروه کنترل تنها پیش‌آزمون گرفته شد، اما گروه آزمایش بعد از اجرای پیش‌آزمون، با شرکت در گروه درمانی شناختی، طی ۱۲ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای در طول ۶ هفته، مهارت‌های کنار آمدن به‌آنان آموزش داده شد.

مهارت‌های کنار آمدن بر اساس مهارت‌های مختلف عبارت بودند از:

۱- آموزش در خصوص نقش شناخت در ایجاد مشکلات فرد که به‌صورت گفتگوهای سقراطی و روش‌های خود اکتشافی هدایت شده صورت می‌گرفت.

۲- آموزش مشاهده‌ی منظم خود - اظهاری و تصویرسازی و خودگرانی رفتارهای ناسازگار.

۳- آموزشی اساسی حل مسأله یا مشکل‌گشایی از قبیل: تعریف مشکل، پیش‌بینی نتایج ارزشیابی، فیدبک.

۴- سرمشق‌گیری از خود - اظهاری‌ها و تصویر سازی ذهنی مرتبط با مهارت‌های شناختی و آشکار.

۵- سرمشق‌گیری، مرور ذهنی و تشویق، خودارزشیابی مثبت و کنار آمدن.

۶- مهارت‌های آموزش توجیه و تمرکز حواس (Attentional-Focusing skill) با استفاده از شیوه‌های متفاوت از قبیل آموزش تن آرامی، آموزش تصویرسازی ذهنی، کنار آمدن و مرور رفتاری.

۷- تکالیف رفتاری عینی که به تدریج سخت‌تر می‌شدند. طرح پژوهشی و روش آماری برای تجزیه و تحلیل اطلاعات: طرح تحقیق به کار رفته در این پژوهش، پیش‌آزمون با گروه کنترل است که از دو گروه، دو بار ارزیابی به عمل می‌آید. اولین بار اندازه‌گیری با اجرای یک پیش‌آزمون و دومین بار به وسیله‌ی پس‌آزمون انجام گردید.

جدول شماره ۱:

مقایسه نمره‌های پیش‌آزمون و آزمون نهایی گروه کنترل:

t	$t \rightarrow 0/05$ $df=15$	$t \rightarrow 0/05$ $df=15$	ΣD	$(\Sigma D-D)^{-2}$	N
۰/۹	۱/۷۵۲	۲/۱۳۱	۱۸	۲۲/۵۶	۱۶

بر اساس یافته‌های مندرج در جدول ۱: آزمون نهایی گروه کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد. اگر چه تفاوت کمی بین نمره‌های این دو مرحله موجود می‌باشد. جدول شماره ۲:

مقایسه نمره‌های پیش‌آزمون و آزمون نهایی گروه آزمایشی:

t	$df=15$ $t \rightarrow 0/05$	$t \rightarrow 0/05$ $df=15$	ΣD	$(\Sigma D-D)^{-2}$	N
۲/۳۵	۱/۷۵۳	۲/۱۳۱	۱۲۹	۱۷۱	۱۶

بر اساس یافته‌های به دست آمده در جدول (۲) بین نمره‌های پیش‌آزمون و آزمون نهایی گروه آزمایشی تفاوت معناداری وجود دارد. یعنی با اطمینان ۹۵٪ تفاوت بین این نمره‌ها ناشی از شانس و خطا و تصادف نبوده بلکه نشان دهنده‌ی تأثیر آزمایش بر آن گروه است. عمل آزمایش عبارت بود از شناخت درمانی گروهی به روش آموزش مهارت‌های کنار آمدن. بنابراین فرض تحقیق که عبارتست از: «شناخت درمانی با روش آموزش مهارت‌های کنار آمدن به طور

معناداری در کاهش اضطراب امتحان مؤثر است» تأیید می‌شود.

جدول شماره ۳:

مقایسه نمره‌های آزمون نهایی گروه آزمایشی با نمره‌های آزمون نهایی

گروه کنترل:

t	$t \rightarrow 0/05$ $df=15$	$t \rightarrow 0/05$ $df=15$	X_E	X_C	S_E	S_C	N
۳/۸	۲/۴۵۷	۱/۶۹۷	۱۵/۴	۲۱/۵	۶/۳	۳/۹	۳۲
	۲/۷۵۰	۲/۰۴۲					

یافته‌های مندرج در جدول (۳) بیانگر آن است که بین میانگین نمره‌های آزمون نهایی گروه آزمایشی و گروه کنترل تفاوت از نظر آماری معنادار بوده و نشان دهنده‌ی تأثیر عمل آزمایشی یعنی شناخت درمانی به روش آموزش مهارت‌های کنار آمدن بر گروه آزمایش می‌باشد و فرض تحقیق از این طریق نیز تأیید می‌گردد که روش آموزش مهارت‌های کنار آمدن به طور معناداری بر کاهش اضطراب امتحان مؤثر است.

یافته‌ها:

پس از اجرای جلسه‌های شناخت درمانی به صورت آموزش مهارت‌های کنار آمدن در گروه آزمایشی، نتایج حاصل از ارزیابی نمره‌های پیش‌آزمون و آزمون نهایی، گروه کنترل و گروه آزمایش و همچنین نتایج حاصل از مقایسه‌ی نمره‌های گروه کنترل و گروه آزمایشی نشان داد که بین نمره‌های پیش‌آزمون و آزمون نهایی گروه کنترل تفاوت کمی وجود دارد که معنادار نمی‌باشد (جدول ۱).

در بررسی نمره‌های پیش‌آزمون و آزمون نهایی در گروه آزمایشی تفاوت معناداری وجود دارد (جدول شماره ۲).

و در پایان می‌توان گفت بین میانگین نمره‌های آزمون نهایی گروه آزمایشی و گروه کنترل از نظر آماری تفاوت معناداری وجود دارد (جدول شماره ۳) که نشان دهنده‌ی تأثیر عمل آزمایشی یعنی شناخت درمانی گروهی به روش آموزش مهارت‌های کنار آمدن بر گروه آزمایش می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری:

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های کنار آمدن تأثیر معنی‌داری بر کاهش شدت اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر (HTA) داشته است.

این یافته‌ها با نتایج مطالعات هولروید (Holroyd) ۱۹۷۹، کاپلان (Kaplan) مک کوردیک (Maccordic)، تیوی چل (Twithel)، ۱۹۷۹ (به‌نقل از هیوز، ترجمه فارسی ۱۳۷۵) هماهنگ است. هم‌چنین نتایج این پژوهش با نتایج مطالعات لیل (Leal)، باکستر (Baxter)، مارتین و مارکس (MarTin & Marx) ۱۹۸۱ هم‌خوانی و هماهنگی دارد.

هم‌چنین این بررسی با نتایج پژوهش‌های میچن بام (Meichen baun) ۱۹۸۲ (به‌نقل از هیوز، ترجمه فارسی ۱۳۷۵) و نتایج پژوهش رابین (Rabin) ۱۹۹۹، داو (Dave)، ۲۰۰۰ (به‌نقل از ربیعی ۱۳۸۰) و پژوهش والکاد و کاتز آرسی (Wachlkd & KayzRe) ۱۹۹۹ هماهنگ می‌باشد.

در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت که تفاوت دو گروه کنترل و آزمایشی در نمره‌های شدت اضطراب امتحان، معنادار می‌باشد و روش آموزش مهارت‌های کنار آمدن بر درمان اضطراب امتحان مؤثر و مفید می‌باشد. مزایای این روش: الف - مشکلات و محدودیت‌های درمان‌های دارویی را ندارد و از این رو بیشتر مورد استقبال دانش‌آموزان و والدین آنان قرار می‌گیرد.

ب - در طول جلسه‌های آموزش، دانش‌آموزان فعال می‌باشند و اعتماد به‌نفس آنان تقویت می‌گردد.

ج - باعث افزایش کارایی و بهبود عملکرد آموزشی - تحصیلی افراد می‌شود.

به‌طور کلی این روش به‌عنوان یکی از روش‌های درمانی شناختی - رفتاری می‌تواند برای افرادی که دچار اضطراب امتحان بالا هستند، مفید باشد.

منابع:

آزاد، حسین، (۱۳۷۴)، آسیب‌شناسی روانی، تهران، بعثت. اتکینسون، هیلگارد، (۱۳۷۱) زمینه روانشناسی. (ترجمه محمدتقی

براهنی و همکاران). تهران، آرین. اخوت، ولی‌الله. (۱۳۶۲). اختلالات روانی، تهران، رز. آیوی بلک برن، کیت دیوید سون (۱۳۷۴). شناخت درمانی، افسردگی و اضطراب (ترجمه حسن تونده جانی). مشهد. آستان قدس رضوی. برنز، دیوید. (۱۳۷۱) روشهای تحقیق در علوم تربیتی (ترجمه مهدی قرچه‌داغی). تهران. آرین کار.

بست، جان. (۱۳۷۱) روشهای تحقیق در علوم تربیتی (ترجمه حسن پاشا شریفی، نرگس طالقانی). تهران، آرین. حسینی، ا. (۱۳۶۵) - روش پیشگیری از اختلالات روانی. مشهد، آستان قدس رضوی.

درک راسل، دوپس (۱۳۷۰). درآمدی بر آسیب‌شناسی روانی (ترجمه، نصرت‌الله پورافکاری). تهران: نیما.

کراونچیل، ت. آر، موریس، آرچی، (۱۳۷۸) روانشناسی بالینی کودک، روشهای درمانگری (ترجمه محمد نائینیان) تهران، رشد.

میلانی‌فر، بهروز (۱۳۷۳). بهداشت روانی، تهران. نشر قدس.

نلسون، ریتاویکس، ایزرایل، الن. سی (۱۳۷۵). اختلالهای رفتاری کودکان، ترجمه محمد تقی منشی طوسی، مشهد، آستان قدس رضوی. هارتون، کرک، سالکوس کیس، کلارک. (۱۳۷۶). رفتار درمانی شناختی (ترجمه حبیب‌الله قاسم‌زاده) تهران، ارجمند.

ربیعی، محمد (۱۳۸۰)، بررسی تأثیر آموزش تن‌آرامی بر اضطراب امتحان، پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

Hffman. lois and paris, scott and Hall, Elizabet (1994) (Developmental psychologytoday) Sixth Edition. Newyork: Mcgraw-Hill Book company

Kaplan. Harold and sadockj. Benjamin and Grebb, A. Jack (1994) (synopsis of psychiatry) seventh Edition, Maryland: williams & wilkins,INC

Ornstenic Allan and Honkins P.F ravcis. (1993) (curriculum Foundation, Priniples and issues). Behead Edition. Boston:Allyn & Bacon.

Printhall, A. Norman and collins W. Andrew (1995) (adolecent psychology). Third Edition. NewYork: Mcgrow-Hill Book company.

Stauh, E. (1980) Social and Presocial beheavir. Personality aspects and currentresearch. Englewoodcliffs. NJ: precticeHell.

National library of Medicine. INTenet. 2003