

اثر بخشی مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان پسران داوطلب کنکور سراسری

مسعود چینی‌فروشان^۱

حمید طاهر نشاط‌دوست^۲

محمد رضا عابدی^۳

تاریخ وصول: ۹۴/۹/۴

تاریخ پذیرش: ۹۵/۲/۱

چکیده

اضطراب امتحان پدیده‌ای شایع در میان دانش‌آموزان و دانشجویان و از جمله مشکلات رایج نظام آموزشی است که تأثیرات مخربی بر عملکرد و همچنین سلامت جسمی و روانی افراد دارد. هدف این پژوهش بررسی تأثیر مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری در شهر تهران است. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل است. جامعه آماری، دانش‌آموزان مقطع پیش‌دانشگاهی منطقه ۳ آموزشی شهر تهران و روش نمونه‌گیری به شیوه خوشه‌ای تصادفی بود؛ به این صورت که دو دبیرستان از این منطقه به تصادف انتخاب شده و سپس به صورت 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 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 ($P=0/001$) نتایج پژوهش حاکی از اثربخشی مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان داوطلبان کنکور سراسری است. این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است.

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول)

m.chiniforoushan@gmail.com

۲. استاد روانشناسی دانشگاه اصفهان

۳. استاد مشاوره دانشگاه اصفهان

واژگان کلیدی: مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری، اضطراب امتحان، فشار روانی.

مقدمه

اختلالات اضطرابی یکی از شایع‌ترین اختلالات عاطفی-روانی کودکان و نوجوانان می‌باشد. مطالعات انجام گرفته در مورد همه‌گیرشناسی 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 و همکاران، 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. سبب 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 (سبیر، ۱۹۸۰). اثرات منفی اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی نیز در پژوهش‌های بسیاری تایید شده است (ساراسون، ۱۳۸۰ و اسپیلرگر و واگ، ۱۹۹۵).

اضطراب امتحان شامل تجربیات و احساسات ناخوشایند عاطفی و نگرانی یا تشویش در موقعیت‌هایی است که فرد احساس می‌کند عملکرد وی مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد (واکلکا و کتز، ۱۹۹۹) و همچنین به حالتی اشاره دارد که فرد در خصوص توانایی‌هایش در انجام یک وظیفه دچار ترس می‌شود و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند موقعیت امتحان است (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۱). همچنین تحقیقات نشان داده است باورهای فراشناختی در بین دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان و دانش‌آموزان عادی با یکدیگر متفاوت است (بیرامی، موحدی، محمدزادگان و سپهوند، ۱۳۹۴).

مطالعات مختلف نشان داده است که اضطراب امتحان تأثیر اساسی و مهمی روی عملکرد تحصیلی افراد دارد (کاسادی، ۲۰۰۴).

بر اساس برآورد پژوهشگران، سالانه حدود ۱۰ میلیون دانش‌آموز در سطوح دبیرستان و ۱۵ درصد دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند. پژوهش‌های مختلف میزان شیوع اضطراب امتحان را ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش کرده‌اند (مک رینولدز، موریس و کراتوچویل، ۱۹۸۳). مطالعات در کشورهای غربی نشان داده است که نمره‌های

اضطراب امتحان در مدارس ابتدایی با افزایش سن بیشتر می‌شود. همبستگی اضطراب امتحان با سن، بیانگر این موضوع است که نمره‌های اضطراب امتحان در کودکان کوچک‌تر، پایین‌تر می‌باشد. به نظر می‌رسد اضطراب امتحان بین سنین ۱۰ تا ۱۱ سالگی شکل می‌گیرد و ثبات می‌یابد و تا بزرگسالی تداوم می‌یابد (ابوالقاسمی، ۱۳۷۴).

بررسی اضطراب امتحان به طور جدی با پژوهش ساراسون و مندler (۱۹۵۲) آغاز شد (به نقل از بیابانگرد، ۱۳۸۱) و از هنگامی که به عنوان یک اختلال مورد توجه قرار گرفت و ابزارهای متعددی برای ارزیابی آن تدوین گردید، مداخلات متعددی برای کاهش این نوع اضطراب مورد بررسی قرار گرفته است. روش‌های درمانی و آموزشی مختلف، مانند آموزش تن آرامی، آموزش ایمن سازی در برابر استرس، آموزش مهارت‌های مطالعه‌ای، پس خوراند زیستی و مداخله‌های شناختی رفتاری به کار برده شده است که هر کدام اثربخشی‌های متفاوتی روی اضطراب آزمون داشته‌اند (اسپیلبرگر و واگ، ۱۹۹۵). همچنین روش‌های گوناگونی برای درمان اضطراب در نوجوانان پیشنهاد شده که از آن جمله می‌توان از دارودرمانی، روان‌درمانی از نوع حساسیت‌زدایی، درمان تحلیلی، شناخت‌درمانی، خانواده درمانی و درمان‌های شناختی رفتاری نام برد (کراوفورد، ۲۰۰۱). هالرید (۱۹۷۶) شناخت درمانی، حساسیت‌زدایی منظم، ترکیب شناخت درمانی و حساسیت‌زدایی منظم و گروه گواه مورد مطالعه قرار داد. نتایج نشان داد که شناخت درمانی در کاهش اضطراب در موقعیت‌های امتحان در افزایش نمرات درسی از دیگر روش‌های درمانی و گروه گواه اثربخش‌تر است. حساسیت‌زدایی منظم، ترکیب شناخت درمانی و حساسیت‌زدایی منظم و گروه گواه با یکدیگر تفاوت معناداری نداشتند.

میکنبام (۱۹۸۶) در مطالعه‌ای کارآیی نسبی یک روش درمان گروهی اصلاح شناختی ($n=8$) را از طریق مقایسه آن با یک گروه حساسیت‌زدایی ($n=8$) و یک گروه کنترل ($n=5$) مورد بررسی قرار داد. گروه اصلاح شناختی مشتمل بر یک روش بینش محوری، که برای آگاه ساختن آزمودنی‌های دارای اضطراب امتحان از افکار اضطراب‌زا طراحی شده بود، و روش حساسیت‌زدایی منظم که در آن از تصویرسازی مقابله‌ای برای مواجهه با اضطراب و روش گفتگو با خود برای توجه کردن به تکلیف (و نه فکر کردن به خود) استفاده شده بود. نتایج نشان داد که روش اصلاح شناختی اثربخش‌ترین روش در کاهش اضطراب امتحان است (میکنبام، ۱۹۸۶). پاتریکیل (۱۹۸۶) در پژوهشی به بررسی اثربخشی دو روش

درمانی ایمن‌سازی در مقابل استرس و حساسیت زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دوره راهنمایی پرداخت .

الکسی (۱۹۹۴) اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس و آموزش مدیریت استرس را بر روی ۱۵ دانش‌آموز مبتلا به اضطراب امتحان مورد بررسی قرار داده است. همچنین بریتون (۱۹۹۸) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آرام‌سازی و خودگویی مثبت بر روی ۴۲ دانش‌آموز دارای اضطراب امتحان پرداخت. هر دو تحقیق نشان دادند روش‌های مورد استفاده در کاهش اضطراب امتحان موثر هستند. کندی و کارلا (۱۹۹۹) در پژوهشی دریافتند که درمان‌های چندوجهی شامل آموزش تن‌آرامی، حساسیت‌زدایی منظم و مداخلات شناختی رفتاری اثرات برجسته‌ای در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دارند. همچنین عملکرد تحصیلی آزمودنی‌ها پس از درمان بطور قابل توجهی افزایش یافت.

ویرجینیا (۲۰۰۳) در یک پژوهش اثربخشی روش ایمن‌سازی در برابر استرس را در کاهش اضطراب و افزایش عملکرد تحصیلی ۱۰۷ دانش‌آموز مدارس با طبقه اجتماعی کم درآمد بررسی کرد. نتایج پژوهش وی حاکی از اثربخشی روش ایمن‌سازی در برابر استرس در کاهش اضطراب و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است .

اضطراب امتحان یکی از موضوعات مورد توجه پژوهشگران ایرانی نیز بوده است. در پژوهشی که در ایران انجام شده میزان همه‌گیرشناسی اضطراب امتحان در ایران ۱۷ درصد گزارش شده است که همگام با یافته‌های تحقیقات پژوهشگران مختلف در خارج از ایران است (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱). به همین دلیل، پژوهش‌های متعددی برای درمان اضطراب امتحان در ایران به عمل آمده است. بیابانگرد (۱۳۷۸) در پژوهشی ۶۲ دانش‌آموز دارای اضطراب امتحان بالا را به صورت تصادفی در یکی از چهار گروه شناخت درمانی، خودآموزش‌دهی، حساسیت‌زدایی منظم و گروه گواه قرار داد. بین چهار گروه در کاهش اضطراب تفاوت معناداری وجود داشت. روش شناخت درمانی از حساسیت‌زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان موثرتر بود. بین دو روش شناخت درمانی و خودآموزش‌دهی، و نیز بین دو روش خودآموزش‌دهی و حساسیت‌زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان تفاوت معناداری مشاهده نشد.

ابوالقاسمی (۱۳۸۳) در پژوهشی اثربخشی دو روش آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و حساسیت‌زدایی منظم در درمان اضطراب امتحان را در میان دانش‌آموزان مورد بررسی قرار

داد. نتایج به دست آمده نشان داد که بین گروه‌های آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس، حساسیت‌زدایی منظم و گواه در اضطراب امتحان، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. اضطراب امتحان در گروه‌های آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و حساسیت‌زدایی منظم در مقایسه با گروه گواه بطور معناداری کاهش یافت و آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس نسبت به حساسیت‌زدایی منظم، موثرتر و کاراتر است.

امیری و همکاران (۱۳۸۴) در پژوهشی تاثیر آموزش رویکرد شناختی- رفتاری و مهارت‌های مطالعه در جهت کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان را مورد مطالعه قرار دادند. در این پژوهش ۳۳ دانش‌آموزان در یکی از گروه‌های چهارگانه (درمان شناختی- رفتاری، آموزش مهارت‌های مطالعه، ترکیب دو شیوه مذکور و یک گروه کنترل) گمارده شدند. یافته‌ها نشان داد هر سه گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل در نمرات اضطراب امتحان کاهش معناداری از لحاظ آماری داشتند. اما کاربرد هم‌زمان گروه درمانی شناختی- رفتاری و آموزش مهارت‌های مطالعه در مقایسه با کاربرد تفکیکی این دو باعث کاهش معناداری در نمرات اضطراب امتحان دانش‌آموزان نشد.

کریمی باغملک و عبادی (۱۳۸۵) در پژوهشی به بررسی اثربخشی روش درمانی بازسازی شناختی و حساسیت‌زدایی منظم در دانش‌آموزان دختر سال سوم راهنمایی دارای اضطراب ریاضی پرداختند. تحلیل نتایج نشان داد روش‌های درمانی حساسیت‌زدایی منظم و بازسازی شناختی در دوره درمان باعث کاهش اضطراب دریافتی آزمودنی‌ها می‌شود و پس از درمان (یعنی دو ماه پس از پایان درمان) کارایی روش بازسازی شناختی کاهش یافته ولی تاثیر روش حساسیت‌زدایی منظم همچنان باقی می‌ماند. بین دو روش حساسیت‌زدایی منظم و بازسازی شناختی از نظر میزان اثربخشی تفاوت معناداری مشاهده نشد.

صبحی قراملکی و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهشی اثربخشی دو روش شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در درمان دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان مورد مقایسه قرار دادند. نتایج تحقیق بر روی ۹۰ آزمودنی نشان داد اضطراب امتحان در گروه‌های شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در مقایسه با گروه کنترل بطور معنی‌داری کاهش یافته است و شناخت درمانی در کاهش هر دو مولفه اضطراب امتحان موثر است؛ با این حال، بین این دو روش در کاهش نمرات مولفه نگرانی اضطراب امتحان تفاوتی مشاهده نگردید.

احقر (۲۰۰۸) یک دوره درمان گروهی شناختی رفتاری را بر روی دانش‌آموزان دختر در دبیرستان‌های تهران انجام داد. وی ۶۰ نفر را بطور تصادفی در دو گروه کنترل و درمان قرار داد. نتایج این تحقیق نیز اثربخشی درمان گروهی شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان را تایید نمود.

حق شناس، بهره‌دار و رحمن ستایش (۱۳۸۸) در پژوهشی تاثیر روش‌های شناختی رفتاری به شیوه گروهی را بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع پیش‌دانشگاهی شهر فسا مورد سنجش قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان دهنده کاهش اضطراب امتحان تا حد یک سوم میزان اولیه بود که این تغییر تا دو ماه پس بعد نیز پایدار ماند.

پژوهش‌های به عمل آمده نشان داد که روش‌های شناختی در مقایسه با روش‌های رفتاری برای درمان اضطراب امتحان مؤثرتر بوده است. به همین دلیل در دو دهه اخیر بر روش‌های شناختی و مداخلات شناختی-رفتاری در درمان اضطراب امتحان تأکید بیشتری شده است. درمان شناختی رفتاری رویکردی است فعال، جهت‌بخش، محدود از لحاظ زمانی و سازمان یافته. این رویکرد بر اساس این منطق استوار است که عاطفه و رفتار فرد عمدتاً برحسب ساخت‌یابی جهان از نظر او تعیین می‌گردد (هاوتون و دیگران، ترجمه قاسم زاده، ۱۳۸۲). درمان شناختی رفتاری عمدتاً ترکیبی از درمان‌های مختلف شامل تکنیک‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مسئله و... می‌باشد.

برنامه مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری (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، ایرونسون و اشنایدنرمن، ترجمه آل محمد و همکاران، ۱۳۸۹).

در سال‌های اخیر اهمیت قبولی در دانشگاه در بین خانواده‌های ایرانی به اوج خود رسیده و این موضوع در کنار افزایش شرکت‌کنندگان در کنکور سراسری، اضطراب امتحان در شرکت‌کنندگان کنکور را به شدت افزایش داده است و تحقیق درباره روش‌های کاهش اضطراب امتحان برای این دسته از دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد. در این پژوهش

تلاش شده تا با توجه به مشکلات و اشتغالات ذهنی معمول دانش آموزان داوطلب کنکور سراسری، از تکنیک‌های مرتبط برای کاهش اضطراب این دانش آموزان استفاده شود.

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با پیش آزمون^۰ پس آزمون و گروه کنترل است. متغیر مستقل، درمان مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری است که طی ۸ جلسه هفتگی انجام شد. نمرات اضطراب امتحان افراد به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر مقطع پیش دانشگاهی منطقه ۳ آموزشی تهران می باشد که در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه گیری به شیوه خوشه‌ای تصادفی بود. دو دبیرستان از این منطقه به تصادف انتخاب شده و سپس به صورت تصادفی، یکی از آنها به عنوان گروه آزمایش و دیگری به عنوان گروه کنترل تعیین شدند. در هر دبیرستان، با استفاده از پرسشنامه اضطراب امتحان، افرادی که بیشترین اضطراب امتحان را داشتند مشخص شده و از بین آنها ۱۳ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس گروه آزمایشی، مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری را به مدت ۸ هفته دریافت کردند.

ابزار

پرسشنامه اضطراب امتحان (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵): سیاهه اضطراب امتحان TAI (ابوالقاسمی، ۱۳۷۵) مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس لیکرت ۴ گزینه‌ای (هرگز = ۰، به ندرت = ۱، گاهی اوقات = ۲ و اغلب اوقات = ۳) پاسخ می گوید. حداقل نمره در این آزمون ۰ و حداکثر ۷۵ است. هرچه فرد نمره بالاتری کسب کند، نشان دهنده اضطراب بیشتری است. ضرایب پایایی این پرسشنامه دارای پایایی بازآزمایی ۰/۸۸ و همسانی درونی ۰/۹۵ و روایی معیار برابر با ۰/۷۲ به دست آمده که در مجموع قابل قبول است. در این پژوهش پرسشنامه اضطراب امتحان جهت سنجش اضطراب امتحان آزمودنی‌ها، به صورت پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه اجرا شد. تجزیه و تحلیل داده‌های خام حاصل از این پژوهش با استفاده از شاخص‌های آماری محاسبه میانگین، انحراف استاندارد و تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفت.

شیوه اجرا: جلسات درمانی شامل ۸ جلسه بود که هر هفته یک بار و به مدت ۲ ساعت برگزار گردید. محتوای جلسات شامل دو بخش کلی بود. بخش اول به آموزش تکنیک‌های شناختی رفتاری و بخش دوم به تکنیک‌های آرمیدگی اختصاص داشت. پیش از آغاز جلسات درمان، هر دو گروه به پرسشنامه اضطراب امتحان پاسخ گفتند (پیش‌آزمون). پس از اتمام جلسات نیز گروه‌های آزمایش و کنترل به طور همزمان به این پرسشنامه پاسخ دادند (پس‌آزمون) و یک ماه بعد به منظور ارزیابی اعتبار درمان (پیگیری) مجدداً به این پرسشنامه پاسخ دادند. جلسات درمان به صورت گروهی توسط روانشناس بالینی که در این زمینه آموزش دیده و تجربه برگزاری گروه‌های مشابهی را داشت، برگزار شد. خلاصه جلسات درمانی در جدول ۱ ذکر شده است. درمانگر در پایان هر جلسه تکالیفی برای اجرا در فاصله جلسات تعیین می‌کرد و از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد در فاصله بین جلسات، به آن‌ها عمل کنند.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات درمانی

جلسه اول	معارفه و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، تعریف استرس، انواع واکنش به استرس و چرخه فکر، هیجان و احساس جسمی
جلسه دوم	ارتباط آموزش ارزیابی منطقی موقعیت و آموزش تن آرامی
جلسه سوم	آموزش انواع تحریفات شناختی و نحوه شناسایی و چالش با آن‌ها
جلسه چهارم	آموزش خودگویی مثبت و آموزش تنفس دیافراگمی به همراه تصویرسازی
جلسه پنجم	آموزش انواع سبک‌های مقابله کارآمد و مقابله موثر با عوامل استرس‌زا
جلسه ششم	آموزش مدیریت خشم و آموزش خودزاد برای سنگینی و گرما
جلسه هفتم	آموزش ابرازگری در روابط بین فردی
جلسه هشتم	مرور کلی جلسات و رفع اشکال

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش برای تحلیل استنباطی نتایج از تحلیل کوواریانس استفاده شده است و بنابراین لازم است تا قبل از بررسی فرضیات پژوهش، پیش‌فرض‌های مورد نیاز جهت کاربرد آزمون‌های پارامتریک بررسی گردند و باید پیش فرض نرمال بودن توزیع و تساوی واریانس‌ها مورد بررسی قرار گیرند.

اساس این پیش فرض نرمال بودن توزیع بر آن است که توزیع نمرات این دو گروه نمونه با توزیع نرمال آن‌ها در جامعه تفاوت معنی داری ندارد. برای آزمون این پیش فرض از آزمون شاپیروویلک استفاده می شود (مولوی، ۱۳۸۶). نتایج این آزمون در جدول ۲ ارائه شده است. با توجه به نتایج این جدول مشاهده می شود که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در دو گروه آزمایش و گواه تایید می گردد.

جدول ۲. نتایج آزمون شاپیروویلک در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع

متغیر	گروه	آزمون شاپیروویلک	
		آماره	درجه آزادی
اضطراب امتحان	آزمایش	۰/۸۹۹	۱۳
	گواه	۰/۹۴۰	۱۳
		معنی داری	
		۰/۱۲۵	
		۰/۳۲۲	

در پیش فرض تساوی واریانس‌ها، فرض بر این است که واریانس نمرات دو گروه در جامعه با هم برابر است و از لحاظ آماری تفاوت معنی داری وجود ندارد. برای آزمون این فرضیه از آزمون لوین استفاده می شود (مولوی، ۱۳۸۶). نتایج این آزمون برای نمرات پس آزمون و پیگیری دو گروه در جدول ۳ ارائه شده است. نتایج به دست آمده نشان می دهد پیش فرض تساوی واریانس‌ها تایید می گردد.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه دو جامعه

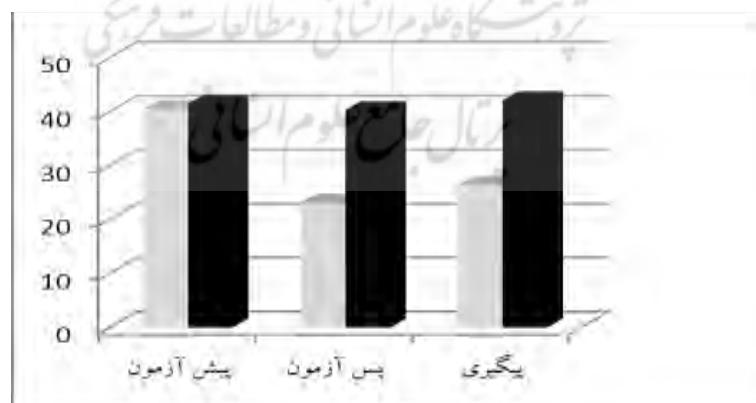
متغیر	ضریب F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	معنا داری
اضطراب امتحان	۰/۱۲۷	۱	۲۴	۰/۷۲۵

میانگین و انحراف استاندارد نمرات اضطراب امتحان در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در جدول ۲ آمده است. میانگین نمرات اضطراب امتحان گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون ۴۰/۴۶ و در گروه گواه ۴۱/۶۲ است. در حالی که در مرحله پس آزمون، میانگین نمرات اضطراب امتحان گروه آزمایش ۲۳/۰۸ و در گروه گواه ۴۰/۲۳ می باشد. این میانگین در مرحله پیگیری برای گروه آزمایش ۲۶/۳۱ و برای گروه گواه برابر ۴۲/۰۸ می باشد. کاهش فوق در گروه کنترل مشاهده نشد. این نتایج در شکل شماره ۱ نشان داده شده است. نتایج تحلیل کواریانس در جدول شماره ۴ نشان می دهد که پس از کنترل نمرات پیش آزمون (به عنوان متغیر مداخله گر)، بین میانگین نمرات

اضطراب امتحان گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به گروه کنترل، تفاوت معناداری وجود دارد ($p < /05$) لازم به ذکر است که چون نمونه آماری پژوهش، به لحاظ متغیرهای جمعیت شناختی جنسیت، سطح تحصیلات و سن با هم تفاوتی نداشتند، به لحاظ آماری نیازی به کنترل این متغیرها نبوده است (در واقع تقریباً دو گروه همسان بوده‌اند) و متغیر پیش‌آزمون کنترل شده است. میزان تاثیر درمان (عضویت گروهی) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب ۰/۳۹ و ۰/۲۵ می‌باشد، به این معنا که ۳۹ درصد تفاوت‌های فردی در میزان اضطراب امتحان (در مرحله پس‌آزمون) و ۲۵ درصد (در مرحله پیگیری) تفاوت در عضویت گروهی (تاثیر درمان) می‌باشد. همچنین توان آماری ۰/۹۵ در مرحله پس‌آزمون و ۰/۷۵ در مرحله پیگیری بیانگر کفایت حجم نمونه برای این نتیجه‌گیری می‌باشد. در مجموع این نتایج بیانگر تاثیر مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری در میزان اضطراب امتحان داوطلبان کنکور سراسری می‌باشد.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری اضطراب امتحان دو گروه

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۴۰/۴۶	۶/۹۹۵	۲۳/۰۸	۱۵/۴۱۹	۲۶/۳۱	۱۵/۵۱۰
گواه	۴۱/۴۶	۶/۸۵۰	۴۰/۲۳	۱۱/۶۴۲	۴۲/۰۸	۱۳/۹۲



شکل ۱. میانگین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری اضطراب امتحان دو گروه

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر عضویت گروهی بر اضطراب امتحان دو گروه در مرحله پس‌آزمون و پیگیری

شخصی متغیر	گروه	درجه آزادی	مقدار F	میزان تاثیر	معماری	میزان تاثیر	فاز آماری
پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱	۱۷۴۴/۷۶۵	۰/۳۹	۰/۰۰۱	۱۴/۶۷۵	۰/۹۵۶
	پیگیری	۱	۷۹۷/۰۷۴	۰/۱۵۶	۰/۰۵۱	۴/۲۵۷	۰/۵۰۷
عضویت گروهی	پس‌آزمون	۱	۱۵۹۶/۸۷۲	۰/۳۹	۰/۰۰۱	۱۳/۴۳۲	۰/۹۳۹
	پیگیری	۱	۱۴۱۴/۸۰۰	۰/۲۴۷	۰/۰۱۱	۷/۵۵۶	۰/۷۴۹

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری باعث کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. همچنین اثربخشی این مداخله در بازه زمانی یک ماه پس از اتمام جلسات مداخله نیز به اثبات رسید.

این یافته با نتایج سایر پژوهش‌ها درباره اثربخشی درمان شناختی رفتاری هماهنگ است (هانسلی، ۱۹۸۷؛ ساراسون، ۱۹۸۴؛ دیویس و لیزلکر، ۲۰۰۵؛ ساد و شارما، ۱۹۹۰؛ امیری، ۱۳۷۴ و آلکسی، ۱۹۹۰). نتایج این پژوهش‌ها حاکی از آن است که درمان شناختی رفتاری به دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان کمک می‌کند تا افکاری که برانگیزاننده اضطراب امتحان است را بازشناسند و منطق و باورهای غلط را تغییر دهند (خدایاری فرد، ۱۳۷۹). این پژوهش همچنین همسو با یافته‌های کوگ، باند و فلاکسمن (۲۰۰۶) است که به کارگیری مداخله مدیریت استرس و شناخت درمانی به روش گروهی در کاهش اضطراب دانش‌آموزان را موثر گزارش نمودند. در ایران نیز پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند این درمان در کاهش اضطراب امتحان اثربخش است و با نتایج این پژوهش همخوانی داشتند. حق‌شناس، بهره‌دار و رحمن‌ستایش (۱۳۸۸) ۶۰ دانش‌آموز مقطع پیش‌دانشگاهی را تحت ۱۰ جلسه مداخله گروهی با روش شناختی رفتاری قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که این درمان در کاهش اضطراب امتحان آنان موثر است. کاویانی و همکاران (۱۳۸۶) نیز در

تحقیقی به اثربخشی آموزش کنترل استرس بر شرکت کنندگان کلاس‌های کنکور پرداختند و شاهد کاهش اضطراب در آنان بودند. سروش (۱۳۸۹) نیز آموزش گروهی ایمن‌سازی در برابر استرس را بر روی اضطراب امتحان ۲۸ دانش‌آموز در شهر اصفهان مورد پژوهش قرار داد و نشان داد این نوع آموزش در اضطراب امتحان دانش‌آموزان موثر است. پاشایی و همکاران (۱۳۸۸) نیز تاثیر آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان‌های منفی را در کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستان مورد بررسی قرار دادند و نتایج تحقیق آن‌ها نشان‌دهنده اثربخشی این آموزش بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان بود. تحقیقات به عمل آمده بر روی دانشجویان نیز نشان می‌دهند درمان شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان نیز موثر است (امیری مجد و شاهمرادی، ۱۳۹۱)

از جمله آموزش‌های ارائه شده در این درمان، آموزش و تمرین تن‌آرامی و آرامش عضلانی است. تاثیر این تمرینات بر اضطراب امتحان در پژوهش‌های گذشته تایید شده است و با نتایج پژوهش حاضر هم‌خوان است (واکلکا و کتزی، ۱۹۹۹؛ کندی و کارالا، ۱۹۹۹ و بریتون، ۱۹۹۹). با تمرین تن‌آرامی و آرامش عضلانی فرد می‌تواند اندیشه‌های خود را از موضوعات نگران‌کننده و خود سرزنش‌گر به موضوعات خنثی‌تر یا حتی آرامبخش (حس راحتی ناشی از آرامش عضلانی) منتقل نماید (فلاکسمن، باند و کوگک، ۲۰۰۲؛ کریمی، بحرینیان و غباری بناب، ۱۳۹۱)

بطور کلی بررسی حاضر نشان داد که مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری می‌تواند برای کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان داوطلب کنکور موثر باشد. کثرت پژوهش‌های به عمل آمده در سالیان اخیر بر روی اضطراب امتحان دانش‌آموزان نشان از اهمیت این موضوع برای دانش‌آموزان و مسئولین آموزشی کشور است. با توجه به استرس فراوان کنکور سراسری، اضطراب امتحان می‌تواند تاثیر قابل ملاحظه‌ای بر عملکرد دانش‌آموزان داشته باشد. استفاده از مداخله شناختی رفتاری می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند با استرس و فشار روانی بهتر کنار بیایند و علاوه بر عملکرد بهتر تحصیلی، از سلامت جسمانی و روانی بالاتری برخوردار باشند. مزیت این روش درمانی را می‌توان گروهی بودن اجرای آن دانست. به این طریق در زمان واحد می‌توان عده زیادی از افراد مبتلا به اضطراب امتحان را درمان نمود. از طرفی تحقیقات متعدد نشان داده است مداخله گروهی می‌تواند موجب حمایت اجتماعی شرکت کنندگان را فراهم آورد و در کاهش اضطراب و افسردگی

شرکت کنندگان موثر باشد. شرکت کنندگان درمی یابند در داشتن این مشکل تنها نیستند. بیماران در جلسات درمان با افراد دیگری ملاقات می کنند که مشکلات مشابهی دارند و همین موضوع برای آنان احساس آرامشی را فراهم می آورد (بیلی، مک کاب و آنتونی، ۲۰۰۶). از این گذشته طراحی مطالب ارائه شده متناسب با نیاز دانش آموزان است و با توجه به فشردگی برنامه تحصیلی دانش آموزان داوطلب کنکور سراسری، تعداد جلسات مداخله و مدت زمان هر جلسه کوتاه تر از اغلب پژوهش های به عمل آمده است. استفاده از این شیوه درمانی می تواند در کاهش اضطراب امتحان و در نتیجه افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان موثر باشد.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۷۴). ساخت و اعتبار یابی پرسشنامه اضطراب امتحان. پایان نامه فوق لیسانس. دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۷۴-۷۵.
- ابوالقاسمی، عباس؛ اسدی مقدم، عزیزه؛ نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین. (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش آموزان پایه سوم دوره راهنمایی اهواز. فصلنامه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال سوم، شماره ۳ و ۴.
- امیری مجد، مجتبی و شاهمرادی، احمد. (۱۳۸۸). تاثیر درمان شناختی رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان. فصلنامه علوم رفتاری، ۱(۱)، ۵۳-۶۴.
- امیری، برزو؛ قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی و آقامحمدیان، حمیدرضا. (۱۳۸۴). مقایسه اثربخشی شیوه گروه درمانی شناختی رفتاری، آموزش مهارت های مطالعه و روش تلفیقی بر کاهش اضطراب امتحان. مطالعات تربیتی و روانشناسی، ۶(۲)، ۵۵-۷۲.
- امیری، ت. (۱۳۷۴). مقایسه روش های رفتار درمانی، شناخت درمانی و درمان شناختی رفتاری بر اضطراب (پایان نامه کارشناسی ارشد). تهران: دانشگاه علامه طباطبائی.
- آنتونی، مایکل. ایرونسون، گیل. و اشنایدرمن، نیل. (۱۳۸۸). مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری. ترجمه سید جواد آل محمد، سولماز جوکار و حمیدظاهر نشاط دوست. اصفهان: جهاد دانشگاهی.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۱). اثربخشی درمان چندوجهی لازاروس، عقلانی-عاطفی الیس و آرام سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان. اندیشه و رفتار، ۸(۳)، ۳۶-۴۲.

بیرامی، منصور؛ موحدی، یزدان؛ محمدزادگان، رضا و سپهوند، رضا. (۱۳۹۴). مقایسه‌ی باورهای فراشناختی و نگرانی آسیب‌شناختی در دانش‌آموزان مبتلابه نشانگان اختلال اضطراب امتحان و عادی. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، شماره ۱۹، ۱۳۹-۱۵۳. بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۸). *روش‌های پیشگیری از افت تحصیلی*. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

پاشایی، زهره؛ پوراابراهیم، تقی و خوش‌کنش، ابوالقاسم. (۱۳۸۸). تاثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با هیجان‌ها در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دختران دبیرستانی. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۳(۴)، ۷-۲۰.

حق‌شناس، حسین. بهره‌دار، محمدجعفر. رحمن‌ستایش، زهرا. (۱۳۸۸). کارآزمایی کاهش اضطراب امتحان در گروهی از نوجوانان پیش‌دانشگاهی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. سال پانزدهم، شماره ۱، ۶۳-۶۹.

خدایاری فرد، محمد. (۱۳۷۹). مقایسه سبک اسناد، اضطراب و پیشرفت تحصیلی دختران و پسران در خانواده‌های انگلیسی زبان و غیر انگلیسی زبان. *پژوهش‌های روانشناختی*، ۶(۱-۲): ۹۱-۱۱۳.

سروش، محیا. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش گروهی ایمن‌سازی در برابر استرس بر میزان اضطراب امتحان، سبک اسناد و پرخاشگری کلامی نوجوانان دختر شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه اصفهان.

صبحی قراملکی، ناصر؛ رسول زاده طباطبایی، سید کاظم؛ آزادفلاح، پرویز؛ فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در درمان دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان. *فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز*، ۳(۱۱): ۳۷-۶۰.

فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۱). مقایسه روش‌های شناخت درمانگری و حساسیت‌زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان. *مجله پزشکی کوثر*، سال سوم، شماره ۷، ۲۴۵-۲۵۱.

کاویانی، حسین. پورناصح، مهرانگیز. صیادللو، سعید. محمدی، محمدرضا. (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش کنترل استرس در کاهش اضطراب و افسردگی شرکت‌کنندگان در کلاس کنکور. *تازه‌های علوم شناختی*، سال ۹، شماره ۲، ۶۱-۶۸.

کریمی، افسانه؛ بحرینیان، سید عبدالمجید و فباری بناب، باقر. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی مراقبه متعالی (مدیتیشن) بر کاهش افسردگی و اضطراب زنان دانشجوی. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، شماره ۹، ۹۹-۱۱۴.

کریمی باغملک، آ. و عبادی، غ. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر دو روش بازسازی شناختی و حساسیت‌زدایی منظم بر کاهش اضطراب ریاضی دانش‌آموزان دختر سال سوم راهنمایی شهر اهواز. مجله مطالعات تربیتی و روانشناسی. سال هفتم، شماره ۲، ۱۹۱-۲۱۱.

مولوی، حسین. (۱۳۸۶). راهنمای عملی SPSS 10-13-14 در علوم رفتاری. اصفهان: انتشارات پویا اندیشه.

هاوتون، کیت و دیگران. (۱۳۸۲). رفتاردرمانی شناختی. ترجمه: حبیب‌الله قاسم‌زاده. تهران: انتشارات ارجمند.

Ahghar, G. (2008). Investigation into the Effect of Consulting Group with a Cognitive and Behavioral Approach on the Reduction of Test Anxiety of Female Students in Secondary School in Tehran City. *New Educational Review*, 16, 3-4, 77-87.

Alexy, D. C. (1994). Effects of Stress Inoculation Training on Learning Disabled Students Ability to Cope with Stress. Canada: Fraser University.

Algaze, B. (1980). Combination of cognitive therapy with systematic desensitization and study counseling in the treatment of test anxiety. Tampa: University of South Florida.

Bieling, P. J; McCabe, R, E; Antony, M, M. (2006). *Cognitive-Behavioral Therapy in Groups*. New York: Guilford press.

Briton, D. V. (1998). Effect of Relaxation and Positive Self Talking Intervention on Test Anxiety of Mathematics. Texas: Southern University.

Cassady, J. C. (2004). The influence of cognitive test anxiety across the learning-testing cycle. *Learning and Instruction*, 14(6):569-592.

Crawford, A. M. (2001). Familial predictors of treatment outcome in childhood anxiety disorder. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, 1182-1189.

Davis, W and Lysaker, L. (2005). Cognitive behavioral therapy and functional and Metacognitive outcomes: A single case study. *Cognitive Behavioral Practice*, 12(3):468-78.

Flaxman, P. E; Bond, F. W. & Keogh, E. (2002). *Preventing and treating evaluation strain: A technically eclectic approach*. In F. W. Bond & W.

- Dryden (Eds.), Handbook of brief cognitive-behavior therapy. Chichester: Wiley.
- Holroyd, K. A. (1976). Cognition and Desensitization in the Group Treatment Test Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 991-1001.
- Hunsley, J. (1987). Internal dialogue during academic examinations. *Cognitive Therapy Research*, 11:653-64.
- Kennedy, D. V. and Karla J. D. (1999). Multicomponent Treatment of a Test Anxious College Student. *Education and Treatment of Children*, 22(2):203-217.
- Kennedy, D. V; Karla J. D. (1999). Multicomponent Treatment of a Test Anxious College Student. *Education and Treatment of Children*. 22(2):203-217.
- Keogh, E; Bond, F and Flaxman, P. E. (2006). Improving academic performance and mental health through a stress management intervention: Outcomes and mediators of change. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 339-357.
- McRenolds, R. A; Morris, R. J & Kratochwill, T. R. (1983). *Cognitive-Behavioral Approaches in Educational Setting*. New York: Guilford Press.
- Patriciale, P. (1980). The Treatment of Test Anxiety in Middle School Students. <http://www.Proquest.umi.com>
- rrr ss,, I. G. Itt rddttt inn tt t ee Styyy ff sss t Aiii tt y ... 3° 14 in Test Anxiety: Theory, Research, and Applications, edited by Irwin G. Sarason. Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum.
- Sarason, I.G. (1984). Stress, anxiety and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal Peer's Social Psychology*, 46:929-38.
- Sieber, J. E. (1980) e ee einigg Tett Anii ety: rr lll mna aAA Apprccss 15° 40 in Test Anxiety: Theory, Research, and Applications, edited by Irwin G. Sarason. Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum.
- Spence, S. H; Mike, H. N & Watzer A; et al. (2003). Apparent Report Maser ff Cii lrr s Aiii tt y: ss yoomtt ric ppprrtiss ddd Cmrrr innn with Child Report in a Clinic and Normal Sample. *Behavior Research and Therapy*.
- Spielberger, C. D. & Vagg, P. R. (1995). *Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment*. Washington, DC, USA: Taylor & Francis.
- Sud, A and Sharma, S. (1990). Two short-term cognitive interventions for the reduction of test anxiety. *Anxiety Research*, 3(2):131-47.
- Virginia, A. (2003). *Effects of Stress Inoculation Training on the Academic Performance of College Students*. Arizona: State University.
- Wachelka, D. & Katz, R. C. (1999). Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 30(3):191-198.