

اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری بر کاهش اضطراب و سازگاری اجتماعی دانش آموزان

دکتر حسینعلی تقی پور*

دکتر محمد غفاری**

افسانه سام دلیری***

فرزانه فرضی****

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری بر کاهش اضطراب و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دوم دبیرستان شهرستان چالوس انجام شده است. محقق در این مطالعه از روش پژوهش شبه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه استفاده کرده است. ابزار تحقیق، پرسشنامه استاندارد شده اضطراب و سازگاری اجتماعی وایلند با مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت می‌باشد. جامعه آماری مطالعه حاضر شامل ۲۷۴ دانش آموز مقطع دوم دبیرستان شهرستان چالوس از ۱۶ کلاس می‌باشد. و نمونه آماری از ۲ کلاس که هر کدام ۲۵ نفر به‌طور گواه و آزمایش هستند، انتخاب شده‌اند. در تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی و آزمون تحلیل کوواریانس بهره گرفته شد. و با توجه به F بدست آمده (۱۰/۶۱۱)، یافته‌ها نشان می‌دهند که آموزش شناختی رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان موثر است. و همچنین با توجه به F بدست آمده ۲۴/۸۳ یافته نشان می‌دهند که آموزش شناختی رفتاری بر اضطراب دانش آموزان مؤثر می‌باشد.

کلیدواژه: اضطراب، شناختی- رفتاری، سازگاری اجتماعی

مقدمه

یکی از مباحث عمده در روانشناسی امروز که توجه بسیاری از پژوهشگران و روانشناسان را به خود جلب کرده

*دکتری مدیریت آموزشی و هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی چالوس، ایران.

**دکتری مدیریت آموزشی و هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی چالوس، ایران

m.ghafari51@gmail.com

***کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی چالوس، ایران.

****کارشناس ارشد و دبیر آموزش و پرورش.

است، مسئله اضطراب می باشد. اضطراب واکنش طبیعی و سالم انسان است. بسیاری از نظریه پردازان عقیده دارند که اضطراب حالت تکامل یافته‌ای است که ما را از خطرات قریب الوقوع آگاه می‌سازد تا بتوانیم با آن خطرات بهتر مقابله کنیم. با وجود این، اگر شدت یا مدت زمان حالت اضطرابی زیاد باشد یا بدون علت خاصی رخ دهد، ممکن است واکنشی بیمارگونه و نابهنجار به همراه داشته باشد (دانشنامه علوم^۵، ۲۰۰۵). در واقع می‌توانیم اضطراب را به عنوان احساس نگرانی، خطر، تهدید، و تردید تعریف کنیم که با بی‌قراری و تنش همراه می‌شود. علاوه بر این، اضطراب با ویژگی‌های جسمی، مثل تپش قلب، عرق کردن، و فشار خون مشخص می‌شود (اوستیس و اوستیس، ۲۰۰۸؛ به نقل از امیری مجد، ۱۳۹۰). اگر فرد دانشجوی یا دانش‌آموزی، با شنیدن خبر شروع امتحان، دیدن برنامه امتحانی، یا در هنگام امتحان دادن، تشویش پیدا کند و از خود دلهره نشان دهد، می‌توان از «اضطراب امتحان»^۶ سخن به میان آورد (ساراسون، ۱۹۸۸). اضطراب امتحان یک پدیده جهانی است و انبوه نوشته‌ها و پژوهش‌های انجام شده در دهه‌های اخیر اهمیت و توجه خاص کشورهای مختلف را به این پدیده نشان داده است.

اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه منفی تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو دارد. این پدیده مهم «شناختی - هیجانی»^۷ که نقش منفی به‌سزایی در عملکرد تحصیلی نوجوانان و جوانان ایفا می‌کند، مدت‌هاست که مورد توجه روانشناسان قرار داشته است. در واقع، اضطراب امتحان نوعی احساس «خود - کم‌انگاری»^۸ است که فرد درباره توانایی خود تردید داشته و منجر به ارزیابی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت کارکرد تحصیلی می‌شود (کلارک، ۱۹۹۹). و به همین دلیل در سلامت روانی و آموزشی نقشی مخرب و بازدارنده دارد (ساراسون، ۱۹۷۵؛ به نقل از کاظمیان مقدم و همکاران، ۱۳۸۷). این اضطراب به عنوان تجربه‌ای ناخوشایند با درجات مختلف، نگرش فرد را به انگیزه‌ها، کسب معلومات، چگونگی پردازش اطلاعات، کارکرد تحصیلی و در نهایت سازگاری با اجتماع دگرگون می‌سازد و با ساز و کار خود، توان پیشرفت و بروز خلاقیت و استعداد را در فرد کاهش داده و نه تنها مانع رشد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شده، بلکه باعث دوری از اجتماع و در نهایت مقوله‌ای به نام ناسازگاری اجتماعی را موجب خواهد شد (کاظمیان، ۱۳۸۷).

در میانه‌های دهه شصت، پژوهشگران برای درمان اضطراب امتحان از روش‌های تن آرامی استفاده می‌کردند. اما در دو دهه اخیر از روش‌های شناختی و اخیراً مداخله‌های شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان بسیار مؤثر واقع شده‌اند. چندین مطالعه که با روش فراتحلیل انجام شده‌اند نشان می‌دهند که روش‌های شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی مؤثرند (اشپیلبرگر، ۱۹۹۵، ساپ، ۱۹۹۹؛ به نقل از ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۳). و اضطراب امتحان با کاهش کارآمدی تحصیلی همراه است (کاوینگتون و اوملیچ، ۱۹۸۷). به خصوص افرادی که اضطراب بالایی دارند، حاصل کمتری از امتحان نصیبشان می‌شود. نکته اصلی این کاهش امتیاز در این است که فرد مضطرب موقعیت‌های امتحانی را به منزله تهدیدی نسبت به خود و حرمت خویش به حساب می‌آورد و به نتایج نامطلوب خود نگران می‌شود (کاوینگتون و اوملیچ، ۱۹۸۷).

براساس برآورد پژوهشگران در پژوهش‌های مختلف میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان ۱۰ تا ۳۰

^۵. Encyclopedia of Science

^۶. Test Anxiety

^۷. Cognitive - Emotional

^۸. Self- Criticism

درصد گزارش شده است (رینولدز، موریس و ویل^۹، ۱۹۸۳؛ به نقل از ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۳). این برآورد در ایران برای دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد گزارش شده است. که با توجه به شیوع زیاد اضطراب امتحان در دانش‌آموزان و دانشجویان، مداخله شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان ضروری است (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۳).

باس، جنیفر؛ بروگرز، مولی؛ والین، هودن (۲۰۰۲) در تحقیقی به بررسی راه‌های کاهش اضطراب دانش‌آموزان در طول امتحان به این نتایج رسیده‌اند که در زمینه اتکای به نفس، دانش‌آموزان در مورد پاسخ معلم به یک نمره امتحانی پایین‌تر، نگرانی کمتری دارند. به علاوه، دانش‌آموزان احساس می‌کردند که وضوح و نظم افکار آنها در حین امتحان دادن بالا رفت. معنادارترین تغییری که دانش‌آموزان مشاهده کردند، کاهش اضطراب در موقعی است که برای امتحان احساس آمادگی دارد.

فتحی آشتیانی، امام قلی‌وند (۱۳۸۱) و کریمی باغملک، عبادی (۱۳۸۵) در مطالعه‌ای به مقایسه روش‌های شناخت درمانگری و حساسیت‌زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان و کاظمیان مقدم و همکاران (۱۳۸۷)، اثربخشی روش حساسیت‌زدایی منظم را در اضطراب امتحان و کارکرد تحصیلی پرداخته‌اند. نتایج پژوهش‌ها نشان داد که روش حساسیت‌زدایی منظم و شناخت درمانگری باعث کاهش اضطراب امتحان و افزایش کارکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

بیابانگرد (۱۳۸۱)، اثربخشی درمان چند وجهی لازاروس، عقلانی - عاطفی الیس و آرام سازی را در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان بررسی کرد. نتایج نشان داد که روش‌های درمانی در کاهش اضطراب امتحان اثربخش‌تر از گروه کنترل بوده است. و روش لازاروس از روش‌های آرام سازی، دارونما و گروه کنترل مؤثرتر بود. بین روش درمان چند وجهی لازاروس و روش عقلانی - عاطفی الیس تفاوت معنی‌داری دیده نشد. بین روش آرام‌سازی و روش دارونما تفاوت معنی‌داری در کاهش اضطراب امتحان مشاهده نشد.

امیری و همکاران (۱۳۸۴)، نیز اثر بخشی شیوه‌های گروه درمانی شناختی-رفتاری، آموزش مهارت‌های مطالعه و روش تلفیقی را در کاهش اضطراب امتحان مقایسه کردند. یافته‌ها نشان داد که هر سه گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل، در نمرات اضطراب امتحان کاهش معنی‌داری نشان دادند، اما کاربرد همزمان گروه درمانی شناختی - رفتاری و آموزش مهارت‌های مطالعه در مقایسه با کاربرد جداگانه آنها باعث کاهش معنی‌داری در نمرات اضطراب امتحان دانش‌آموزان نشد.

بیرامی (۱۳۸۸) در تحقیقی که به بررسی تأثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پرداخته است، نشان داد که به دنبال اعمال روش‌های مداخله‌ای؛ تفاوت معنی‌داری بین نمرات اضطراب امتحان دو گروه ایجاد شده است. به این نحو که گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل کاهش معناداری را در میزان نمرات اضطراب امتحان نشان داده است.

نتایج تحقیق بهرامی و همکاران (۱۳۸۸) در تأثیر آموزش هوش عملی بر اضطراب و تمرکز دانش‌آموزان دخترانه پایه سوم راهنمایی نشان داد که دانش‌آموزانی که در زمینه هوش عملی آموزش دیده بودند نسبت به گروهی که آموزش ندیده بودند، از اضطراب کمتر و تمرکز بیشتر برای مطالعه برخوردار بودند.

یافته‌های نانسی رای، کوری (۲۰۰۵) در تحقیقی تحت عنوان «آیا ماندالاهای (شکل‌های اساطیری) رنگی می‌تواند اضطراب را کم کند؟» نشان داد که رنگ‌آمیزی منسجم یک الگوی هندسی پیچیده منطقی می‌تواند باعث القای یک حالت وسطی می‌شود که برای افراد دچار اضطراب، مفید است.

^۹. Rinold & mouris & wiil

مایکوک، جورج (۱۹۸۸) در تحقیقی تحت عنوان «تکنیک‌های سه انگشتی: آیا باعث کاهش اضطراب امتحان می‌شود؟» به نتایج زیر دست یافته است: تقریباً همه دانشجویان احساس می‌کردند که تمرین آرامش، خوب است. همه دانشجویان گزارش کردند که در امتحانات قبلی اضطراب داشتند. از بین ۱۳ دانشجویی که از این تکنیک در طول امتحان استفاده کردند، ۸ نفر از امتحانات قبلی اضطراب کمتری داشتند، ۳ نفر سطح یکسانی را با امتحانات قبلی حفظ کردند و ۲ نفر از امتحان قبلی اضطراب بیشتری داشتند، در ارزیابی جنبه‌های آموزش، دانش‌آموزان تمرین آرامش را پس از کتاب درسی و سخنرانی، در رتبه سوم قرار دادند.

براساس نظریات ارایه شده و پژوهش‌های انجام گرفته در دهه های اخیر، رویکردهای درمانی متعدد جهت کاهش مقوله اضطراب و سازگارتر شدن افراد، ارایه شده است. از جمله این شیوه ها، درمان شناختی رفتاری است (فرقانی طرقي و همکاران، ۱۳۹۱). از آن جایی که رفتار آدمی تحت تاثیر عوامل اجتماعی قرار دارد و فشارهای اجتماعی نیز تاثیر فراوانی بر رفتار فرد دارند و از سوی دیگر انسان موجودی انعطاف پذیر است، او نه تنها می تواند خود را با محیط سازگار کند؛ بلکه محیط را نیز بر خواسته خود دگرگون سازد (ولش و کارن^۱، ۲۰۰۱). انسان به واسطه قدرت تفکر و یادگیری و رای واکنش‌های غریزی اولیه باید همه چیز را بیاموزد به ویژه اعمالی که وی را در سازگاری با محیط اجتماعی یاری می‌نماید. بدین سان سازگاری از نظر آدمی یعنی سازگاری اجتماعی و اجتماعی شدن روندی است که در طی آن فرد ارزش، باورها و نگرش‌ها و آداب و رسوم مورد پسند جامعه را از طریق تماس با دیگران می‌آموزد و درونی می‌سازد و سپس در اثر تجارب و عوامل اجتماعی آن‌ها را همانند می‌کند تا بتواند خود را با محیط اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، تطبیق دهد (توزنده جانی و همکاران، ۱۳۸۶).

سازگاری اجتماعی فرآیندی است که در آن فرد با فراگیری اصول و آداب پذیرفته شده در گروه یا اجتماع و هم‌سو نمودن نیازها و خواسته‌های خود با گروهی که در آن فرد زندگی می‌کند توانایی جذب شدن در آن گروه را پیدا می‌کند. به‌طور کلی سازگاری اجتماعی شخص با محیط اوست و این سازگاری ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط بدست آید (حیدری، ۱۳۸۵).

پاول اوهمیبا (۲۰۰۴) در بررسی تاثیر شیوه‌های مقابله با استرس روی سازگاری اجتماعی نشان داد که شیوه‌ی مقابله با استرس روی سطح استرس، پرخاشگری، حمایت اجتماعی و سطح شناختی افراد تاثیرگذار است و رابطه‌ی مستقیم بین شناخت و حمایت اجتماعی وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش ویلیام اندرسون (۲۰۰۷) در بررسی شیوه‌های مقابله با استرس روی سلطه‌گری اجتماعی عمده‌ترین تاثیر را نشان داده است. دالتون (۲۰۰۲) نیز نشان داد که شیوه‌ی مقابله با استرس بر سازگاری اجتماعی و خودکفایی افراد تاثیر عمده‌ای دارد. هالاسید (۲۰۰۶) در بررسی شیوه‌ی مقابله با استرس روی حمایت و سازگاری اجتماعی نشان داد، خانواده‌هایی که فرزندان آنها مشکل قلبی مادرزادی داشتند، سطح استرس بالایی داشتند و از شیوه‌ی مقابله هیجان مدار استفاده می‌کنند.

توزنده‌جانی و همکاران (۱۳۸۶) و پاشا و همکاران (۱۳۸۶) تاثیر آموزش شناختی رفتاری را بر عزت‌نفس و سازگاری اجتماعی بررسی کردند. نتایج تحلیل واریانس حاکی از اثربخشی شیوه‌های مختلف آموزش رفتاری شناختی و افزایش معنادار سازگاری اجتماعی و عزت‌نفس بود.

نتایج بررسی تاثیر مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری در اضطراب و سازگاری کودکان مبتلا به لکنت زبان توزنده جانی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داده است که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی رفتاری در کاهش اضطراب و افزایش سازگاری با لکنت زبان در آزمودنی‌ها موثر بوده است. پریز (۲۰۰۶) در پژوهشی نشان داد که

^۱. Welsh & Karen

حمایت اجتماعی با سازگاری اجتماعی، رابطه ای مستقیم دارد و چگونگی مقابله با استرس روی این دو مولفه تاثیرگذار است. مطالعه میجرسون (۲۰۱۰) نشان داد که شیوهی مقابله با استرس بر سطح عزت نفس، اضطراب اجتماعی و سازگاری اجتماعی افراد موثر است. کریستینا (۲۰۰۷) در پژوهشی نشان داد که شیوهی مقابله با استرس روی سطح استرس و شناخت سازگاری افراد عمدهترین تاثیر را دارد.

در طی پنجاه سال گذشته درمان های شناختی رفتاری^{۱۱} جزء مهمی از درمان های روانشناختی موثر برای بسیاری از مشکلات رفتاری بوده است و شامل روش های مختلفی است که وجه اشتراک تمام آنها تاکید بر نقش فرآیندهای شناختی رفتاری در شکل گیری و تداوم اختلالات روانشناختی و به کارگیری روش های تجربی مبتنی بر رفتارگرایی و شناخت گرایی برای درمان و کنترل پاسخ دهی نادرست است. هازلت^{۱۲} درمان شناختی رفتاری را مداخله ای درمانی از طریق کاهش فراوانی و شدت پاسخ های سازش نایافته ی درمان جویان و آموزش مهارت های جدید شناختی رفتاری آن ها می داند که موجب کاهش معنی دار در رفتارهای ناخواسته و افزایش معنی دار در رفتارهای سازش یافته تر می شود (خدایاری فرد، ۲۰۰۳؛ به نقل از فرقانی طرقي و همکاران، ۱۳۹۱).

درمان شناختی - رفتاری بر این فرض استوار است که اغلب تغییرات درمانی، بین جلسات مشاوره و درمان و در اثر تمرین فرد و بهره گیری از فنون شناختی - رفتاری صورت می گیرد؛ بنابراین درمانگر باید مطمئن شود که فرد کاملاً روش و ارزش کاربرد هر یک از فنون و اهمیت تمرین منظم را درک کرده است. در این روش به فرد کمک می شود تا بیاموزد که تفکر ما و تصورات خود در مورد رخدادهای ناخوشایند را به طور عینی ارزیابی کند و به آزمون بگذارد. تعریف های شناختی را تصحیح و طرح واره های ناکارآمد را کاهش دهد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۵).

درمان شناختی - رفتاری یکی از موارد متعدد آموزش کنترل و مدیریت استرس، محسوب می شود. اصطلاح شناختی - رفتاری در مورد درمان هایی به کار می رود که تلاش می کنند رفتار آشکار را به واسطه تغییر افکار، تعابیر فرضیه ها و شیوه های واکنش گری افراد، تغییر دهند. این نوع از مداخلات، دارای دو پیش فرض اساسی هستند: فعالیت شناختی را می توان مورد پایش قرار داده و تغییر داد و از طریق تغییر شناختی، می توان تغییر مورد نظر را در رفتار ایجاد کرد (همان منبع).

اثربخشی در اختلالات شناختی - رفتاری در درمان بسیاری از مشکلات روان شناختی (از جمله مشکلات مرتبط با استرس و اضطراب) تأیید شده است. برای مثال لیگر^{۱۳} و همکاران (۲۰۰۳)، ۱۰ نوجوان مبتلا به اضطراب امتحان را تحت درمان با روش شناختی - رفتاری قرار دارند و در پایان ۷ نفر از آزمون ها به طور کامل بهبود یافتند. فرض بنیادین رویکردهای شناختی رفتاری بر این است که شناخت بر احساس و رفتار فرد تأثیر می گذارد. به علاوه، اعتقاد بر این است که بیش از خود رویدادها، افراد با بازنمایی های شناختی خود از رویدادها پاسخ می دهند. مشاوره شناختی رفتاری نیز بر کاهش اثر باورها یا بازخوردهایی ناسازگار یا ناکارآمد تأکید دارد (ایزدی فرد، سپاسی آشتیانی، ۱۳۸۹).

وحیدی مطلق و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی اثربخشی درمان گری شناختی - رفتاری و شناخت درمان گری مذهبی بر اضطراب دانش آموزان را بررسی کرده اند. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که میانگین نمرات اضطراب در گروه های آزمایشی در مرحله پس از آزمون و پیگیری به طور معناداری پایین تر از گروه کنترل بود. لیکن بین

^{۱۱}. Cognitive Behavioral Therapy

^{۱۲}. Hazelt

^{۱۳}. Liger

اثربخشی درمان گری شناختی- رفتاری و شناخت درمان گری مذهبی در کاهش اضطراب دو گروه تفاوت معنی داری یافت نشد. ابراهیمی دهشیری و همکاران (۱۳۹۰) در مطالعه‌ای به اثربخشی بازی درمانی با رویکرد شناختی- رفتاری در کاهش ترس شب کودکان پرداخته و نتایج این مطالعه نشان داده است که اثربخشی بازی درمانی شناختی رفتاری در کاهش ترس از شب کودکان بود.

با توجه به اهمیت دو مقوله اضطراب و سازگاری اجتماعی، و تاثیر درمان شناختی رفتاری بر آنها، محقق بر آن شد تا اثر بخشی آموزش شناختی رفتاری را بر کاهش اضطراب و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان بررسی نماید. از این رو لازم است که در کنار شناسایی عوامل موثر در بروز اضطراب، اثربخشی روش‌های درمانی نیز مورد بررسی قرار گیرد، تا با ایجاد زمینه‌های پیش گیرانه، از صرف هزینه‌های گزاف مادی و معنوی جلوگیری به عمل آید. نتایج این پژوهش می‌تواند به برنامه‌ریزی برای پیش‌گیری از خسارت‌های جسمانی، روانی، آموزشی و اقتصادی و نیز دست یابی به روش‌های درمانی مناسب برای مقابله با اضطراب آزمون کمک کند؛ افزون بر آن با ارائه راهکارهای مناسب جهت درمان این پدیده‌ی مهم آموزشی، تاثیر بسزایی را در رشد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان که هسته‌های اصلی و مرکزی جامعه هستند، مشاهده خواهد شد.

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- آموزش‌های شناختی رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است.
- ۲- آموزش شناختی رفتاری بر اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است.

روش پژوهش

این پژوهش با توجه به ماهیت موضوع مورد بررسی، هدف ابزار گردآوری اطلاعات و داده‌ها، شیوه انتخاب و دستیابی به جامعه آماری و آزمودنی‌ها از نوع توصیفی و از میان زیرگروه‌های این نوع نیز، در گروه توصیفی پیمایشی قرار می‌گیرد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه محقق ساخته بوده است و از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت استفاده شده است. پاسخ‌دهنده به این مقیاس، میزان موافقت خود را به هر یک از سوال‌ها در مقیاس درجه‌بندی شده از یک تا ۵ درجه نشان می‌دهد. در ساخت مقیاس لیکرت برای این پژوهش مراحل زیر مدعی گردید: مقوله‌های تشکیل دهنده پدیده مورد اندازه‌گیری، یعنی پرسشنامه‌ای با ۱۷ سوال درخصوص بررسی اثربخشی آموزشی شناختی رفتاری بر سازگاری اجتماعی و اضطراب دانش‌آموزان مقطع دوم دبیرستان و پس از توزیع پرسشنامه و پاسخ آنها معدل هر یک به‌عنوان داده خام وارد نرم‌افزار SPSS قرار گرفت.

روش تجزیه و تحلیل

داده‌های جمع‌آوری شده، ابتدا کدگذاری و سپس با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار، خطای استاندارد. از میانگین پاسخ‌دهندگان و برای تحلیل استنباط‌های فرضیه‌های پژوهش از آزمون (Mankova) به‌عنوان بهترین آزمون برای این گونه داده‌ها استفاده شده است.

نتایج

جدول ۱. آمار توصیفی

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف میانگین
-------	--------	---------	---------	----------------

معیار	معیار	معیار	معیار	معیار	معیار	
۰/۵۰۵۰۸	۰/۰۷۱۴۳	۱/۵	۲	۱	۵۰	گروه
۰/۹۲۵۸۲	۰/۱۳۰۹۳	۱۶/۵	۱۷/۵	۱۵	۵۰	اضطراب پیش‌آزمون
۰/۵۲۵۵۹	۰/۰۷۴۳۳	۱۶/۳۰۵	۱۷	۱۵/۵	۵۰	سازگاری پیش‌آزمون
۰/۵۴۸۹۱	۰/۰۷۷۶۳	۱۶/۸۶۸	۱۸/۲۵	۱۶	۵۰	اضطراب پس‌آزمون
۰/۵۱۰۳۶	۰/۰۷۲۱۸	۷/۱۳۳	۱۸	۱۶/۵	۵۰	سازگاری پس‌آزمون
					۵۰	Valid N (listwise)

در جدول (فوق) تعداد ۵۰ نفر در دو گروه ۲۵ نفره با میانگین هر یک از گروه‌ها اضطراب پیش‌آزمون ۱۶/۵۰ و پیش‌آزمون سازگاری با میانگین ۱۶/۳۰ و پس‌آزمون اضطراب با میانگین ۱۶/۸۶ و پس‌آزمون سازگاری با میانگین ۱۷/۱۳ می‌باشد. با توجه به ملاحظه میانگین‌ها می‌توانیم پی ببریم به این که آزمون‌های صورت گرفته متمرثر بوده است.

جدول ۲. جدول آنالیز کوواریانس

مولفه	مجموع مربعات ۳ گروه	درجه آزادی	میانگین مربع	فراوانی	.Sig	Partial Eta Squared
مدل اصلاحی	۵/۱۹۳۸	۲	۲/۵۹۷	۱۲/۷۵۲	۰	۰/۳۵۲
جدا کردن	۳۹/۰۰۴	۱	۳۹/۰۰۴	۱۹۱/۵۴۷	۰	۰/۸۰۳
اضطراب	۰/۱۳۷	۱	۰/۱۳۷	۰/۶۷۴	۰/۴۱۶	۰/۰۱۴
پس‌آزمون						
گروه	۵/۰۵۶	۱	۵/۰۵۶	۲۴/۸۳۱	۰	۰/۳۴۶
خطا	۹/۵۷	۴۷	۰/۲۰۴			
جمع	۱۴۲۴۱/۲۳۵	۵۰				
جمع اصلاحی	۱۴/۷۶۴	۴۹				

a. R Squared = .352 (Adjusted R Squared = .324)

نتایج جدول فوق حاکی از آن است که متغیر تصادفی با ضریب $F = 24/831$ در سطح $p \leq 0/01$ معنی‌دار

است لذا با اطمینان ۰/۹۹ می‌توان اذعان نمود که فرض‌های $Partol \eta^2 = 0/346$ $F/47.01 = 24/831, P \leq y.1$

آموزش شناختی - رفتاری بر اضطراب دانش‌آموزان مؤثر است.

جدول ۳. جدول آموزش شناختی - رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان

منبع	مجموع مربعات ۳ گروه	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	.Sig	Partial Eta Squared
مدل اصلاحی	۲/۶۳۸ ^a	۲	۱/۳۱۹	۶/۱۲۴	۰/۰۰۴	۰/۲۰۷
جدا کردن	۱۰/۶۰۱	۱	۱۰/۶۰۱	۴۹/۲۱۳	۰	۰/۵۱۱
سازگاری پس‌آزمون	۰/۳۷	۱	۰/۳۷	۱/۷۱۷	۰/۱۹۶	۰/۰۳۵
گروه	۲/۲۸۶	۱	۲/۲۸۶	۱۰/۶۱۱	۰/۰۰۲	۰/۱۸۴
خطا	۱۰/۱۲۵	۴۷	۰/۲۱۵			
کلی	۱۴۶۸۹/۷۴۸	۵۰				
جمع اصلاحی	۱۲/۷۶۳	۴۹				

a. R Squared = .207 (Adjusted R Squared = .173)

نتایج جدول فوق حکایت از آن دارد که متغیر تصادفی با ضریب $F=10/611$ در سطح $P \leq 0/01$ معنی‌دار است؛ لذا با اطمینان ۹۹٪ می‌توان اذعان نمود که فرض‌های $Partol\eta^2 = 0/184$ ($P \leq 0/01$) $F/47/1 = 10/611$ ، $P \leq 0/01$ آموزش شناختی - رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های مربوط به آمار توصیفی پژوهش نشان می‌دهد که میانگین پیش‌آزمون هر یک از گروه‌ها اضطراب ۱۶/۵۰ و سازگاری با ۱۶/۳۰ بوده است و میانگین پس‌آزمون اضطراب با ۱۶/۸۶ و سازگاری ۱۷/۱۳ می‌باشد. با توجه به ملاحظه میانگین‌ها می‌توانیم پی ببریم به اینکه آزمون‌های صورت گرفته مثمرتر بوده است. فرضیه اول: آموزش شناختی رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است. نتایج تفاسیر حاکی از آن است که متغیر تصادفی با ضریب ($F=10/611$) در سطح ($P \leq 0/01$) معنی‌دار است لذا با اطمینان ۹۹٪ می‌توان ادعا نمود که آموزش شناختی - رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است (جدول ۳). در ضمن آنالیز کوواریانس ($F/47,1 = 10/611$) $P \leq 0/01$ بیانگر اثر آموزش شناختی رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان می‌باشد.

نتایج فرضیه فوق با تحقیقات شهامت و همکاران (۱۳۸۷)، که در آن مشخص شد، دانش‌آموزانی که در بعد کلاسی - تصویری در سبک شناختی کلاس می‌گنجند در محیط یادگیری به کمک کامپیوتر در مقایسه با محیط یادگیری سنتی عملکرد بهتری دارند، همسو بوده و آن را مورد تأیید قرار می‌دهد. در بعد کل‌گرا - تحلیلی تفاوتی میان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در این دو محیط دیده نشد همچنین در زمینه رابطه خود - تنظیمی با پیشرفت در این دو محیط تفاوت معنی‌داری به‌دست نیامد.

هم‌چنین، با تحقیقات رضایی و همکاران (۱۳۸۷) که نتایج آن نشان داد، نوجوانان عادی و بزهکار به غیر از ترتیب تولد و فصل تولد، توانایی برقراری ارتباط اجتماعی و میزان تحصیلات مادر در سایر ویژگی‌های مرتبط با

ابعاد خانوادگی، اجتماعی و شخصی شناختی تفاوت معنی داری با یکدیگر نشان می‌دهند، نیز همسو بوده است. فرضیه دوم: آموزش شناختی بر کاهش اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. نتایج بیانگر آن است که آموزش شناختی رفتاری بر اضطراب دانش‌آموزان مؤثر می‌باشد. نتیجه این فرضیه با تحقیقات (امیری‌مجد، شاهمرادی، ۱۳۸۸)، (الهی فر و همکاران، ۱۳۸۷)، (کاکاوند و پارسامنش، ۱۳۹۰)، (پاشایی و همکاران، ۱۳۸۸) همسو بوده و آن را مورد تأیید قرار می‌دهد.

نتایج تحقیق امیری‌مجد و شاهمرادی (۱۳۸۸)، حاکی از آن است که ۲۴٪ از دانش‌جویان اضطراب داشتند و میانگین اضطراب در دختران بیش از پسران بود. مداخله شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌جویان مؤثر بوده است. در تحقیق الهی‌فر و همکاران (۱۳۸۷)، نتایج نشان داد که تفاوت دو گروه معنی‌دار است و مشاوره گروهی به روش عقلایی- عاطفی اضطراب امتحان دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد. همچنین، نتایج تحقیق کاکاوند، پارسامنش (۱۳۹۰)، نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در کاهش عامل کلی اضطراب و دو خرده‌مقیاس آن؛ اضطراب ذهنی و جسمی در دانش‌آموزان گروه آزمایشی به‌طور معنی‌داری مؤثر است.

این نتایج از پیش‌بینی‌های الگوی ناهماهنگ‌شناختی معیارهای خودپشتیبانی می‌کند یعنی این الگو می‌تواند تناقض‌های بین دیدگاه‌های جدید درباره ناهماهنگی را تبیین کند. بدین ترتیب که در موقعیت‌های ناهماهنگی را می‌توان با توجه به سطح عزت‌نفس افراد، تکالیف دربردارنده معیارهای شخصی با هنجاری را ارائه کرد و زمینه کاهش ناهماهنگی و حل تعارض‌های ناشی از آن را فراهم کرد.

پیشنهادات پژوهشی

پیشنهاد‌های برگرفته از تحقیق به استناد یافته‌های حاصل از این پژوهش درباره بررسی اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوم دبیرستان شهرستان چالوس پیشنهادات زیر ارائه می‌گردد:

- پژوهشگران آتی می‌توانند این تحقیق را در سنین مختلف و مقاطع مختلف تحصیلی بررسی نمایند.
- پیشنهاد می‌گردد این پژوهش برای دختران و برای پسران بطور همزمان به‌منظور مقایسه همزمان نیز صورت گیرد.
- محققان دیگر می‌توانند این تحقیق را با گزارش شخصی، گزارش والدین و گزارش ناظر متخصص نیز به حیطه آزمایش گذارند.
- این تحقیق را می‌توان با تعداد جلسات بیشتر، پس‌آزمون‌های مکرر در زمان‌های مختلف و یا به صورت طولی نیز انجام داد.
- جهت آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان از بسته‌های آموزشی دیگر و مدل‌های ارائه مطلب متفاوت استفاده نمود و نتایج را بررسی کرد.
- پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با ابزارهای متفاوتی، که در این حیطه وجود دارد، انجام گردد.
- انجام این پژوهش در گروه‌های مختلف فرهنگی، اقتصادی و قومیتی نیز پیشنهاد می‌گردد.

محدودیت‌ها

- ۱- محدودیت زمانی: برای اینکه، در کار تجربی بایستی یک دوره یک ساله را طی می‌کنیم.
- ۲- محدودیت مکانی: امکاناتی نبود که به معلمین آموزش داده شود.
- ۳- عدم همکاری آموزش و پرورش

۴- عدم وجود بانک اطلاعاتی در این خصوص

Archive of SID

منابع

- ابوالقاسمی عباس و همکاران (۱۳۸۳). اثربخشی دو روش در کاهش اضطراب امتحان، مجله روان شناسی، شماره ۲۹، ص ۳.
- ابوالقاسمی، عباس؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ نجاریان، بهمن؛ شکرشکن، حسین. (۱۳۸۳). اثربخشی روش درمانی آموزش ایمن سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت زدایی منظم در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. مجله روان شناسی. ۸ (۱): ۳ تا ۲۱.
- ابوالقاسمی، عباس؛ مهربانی زاده هنرمند مهناز کیامرثی، آذر؛ درتاج، فریبرز (۱۳۸۵). بررسی کارآمدی دو روش شناختی و منطقی- هیجانی در کاهش اضطراب آزمون و بهبود کارکرد تحصیلی. اندیشه های نوین تربیتی ۱۳۷: (۱-۲). صص ۱۲۳-۱۳۴.
- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۷۴). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه اضطراب امتحان، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز.
- امیری و همکاران (۱۳۸۴). مقایسه اثربخشی شیوه گروه درمانی شناختی رفتاری، آموزش مهارت های مطالعه و روش تلفیقی بر کاهش اضطراب امتحان. مطالعات تربیتی و روان شناسی. ۵۵ (۲) ۷۲.
- ایزدی فرد، رضیه؛ سپاسی آشتیانی، میترا. (۱۳۸۹). اثربخشی درمان شناختی رفتاری با مهارت حل مسئله در کاهش علائم اضطراب امتحان. مجله علوم رفتاری. دوره ۴، شماره ۱، صص ۲۷-۲۳.
- بیانی، علی اصغر؛ گودرزی، حسین؛ کوچکی، عاشور محمد. (۱۳۸۷). رابطه ابعاد بهزیستی روان شناختی و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر (۸۶-۱۳۸۵). دانش و پژوهش در روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره ۳۵ و ۳۶، صص ۱۶۴-۱۵۳.
- بهرامی (۱۳۸۸). تاثیر آموزش هوش عملی بر اضطراب و تمرکز دانش آموزان دخترانه پایه سوم راهنمایی.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۱). اثربخشی درمان چندوجهی لازاروس، عقلانی - عاطفی الیس و آرام سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان، مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران. ۸ (۳).
- بیرامی، منصور؛ عبدی، رضا. (۱۳۸۸). بررسی تاثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان، مجله علوم تربیتی، شماره ۶.
- پاسالاری فیض آباد، هاجر. (۱۳۸۶). تاثیر مشاوره گروهی راه حل محور بر کاهش فشار روانی و نشانگان بر دانش آموزان دختر دبیرستان های شهرستاندیشه، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- پاشایی، زهره؛ پورابراهیم، تقی؛ خوش کنش، ابوالقاسم. (۱۳۸۸). تاثیر آموزشی مهارت های مقابله با هیجان ها در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دختران دبیرستانی.
- پاشا (۱۳۸۶). تاثیر آموزش گروهی بر شیوه های رفتاری و رفتاری شناختی بر عزت نفس دانشجویان دختر خوابگاه دانشگاه اصفهان.
- تقوی، نغمه. (۱۳۸۷). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر هوش هیجانی دختران نوجوان، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- تونزنده جانی، حسن؛ صدیقی، کاظم؛ نجات، حمید؛ کمال پور، نسرين. (۱۳۸۶). اثربخشی نسبی آموزش شناخت - رفتاری عزت نفس بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان، مجله دانش و پژوهش در علوم تربیتی، شماره

- سهرابی، نادره؛ شهنی ییلاق، منیجه. (۱۳۸۸). بررسی متغیرهای انگیزشی و شخصیتی به عنوان پیش‌بینی‌های بروز استعدادهای درخشان در دانشجویان دانشگاه شهید چمران، مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی).
- سلیمانی، محمد جواد. (۱۳۸۵). بررسی فراوانی اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر زاهدان، پایان‌نامه دکترای عمومی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۶). روان‌شناسی پرورشی. تهران: انتشارات آگاه.
- سودانی، منصور. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزشی به شیوه شناختی- رفتاری بر بهبود عملکرد خانواده زوجین ناسازگار، مهناز مهربابی‌زا، سارا فرحبخش.
- شریفی درآمدی، پرویز؛ عسگریان، مهناز. (۱۳۸۸). مقایسه ویژگی‌های عاطفی، شناختی رفتاری معلم از دید دانش‌آموزان نابینا، کم‌بینا و عادی دختر و پسر، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، شماره ۳ (۱۱).
- شیلینگ، لوئیس. (۱۳۷۲). نظریه‌های مشاوره (دیدگاه‌های مشاوره)، ترجمه خدیجه ارین. تهران: نشر اطلاعات.
- خزایی، کامیان. (۱۳۸۶). ارزیابی تراز توانایی‌های شناختی ریاضی (فضا و عدد) و همبستگی آن با پیشرفت تحصیلی و سن عقلی و جنسیت. دانش و پژوهش در روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان). شماره سی و چهارم. زمستان ۱۳۸۶. صص ۶۰-۳۹.
- نوایی فر (۱۳۸۷). اثربخشی و مقایسه گروه درمانی شناختی به شیوه منطقی- عاطفی- رفتاری و روش هومیوپاتی بر اختلال افسردگی زنان.
- فرقانی طرقي، ام البنین؛ جوانبخت، مریم؛ بیافی، محمدحسین (۱۳۹۱). مقایسه ی اثربخشی آموزش گروهی شناختی رفتاری و واقعیت درمانی بر عزت نفس دانش‌آموزان دبیرستانی. مجله اصول بهداشت روانی. تابستان ۱۳۹۱، سال ۱۴ (۲)، صفحه ۸۰-۱۷۲.
- حافظی کن‌کت، حسین و همکاران. (۱۳۸۸). بررسی مدل غلی عملکرد گذشته، باورهای معرفت‌شناختی، جهت‌گیری هدف، مهارت‌های خودتنظیمی، خودکارآمدی و عملکرد بعدی در درس ریاضی دانش‌آموزان سال اول دبیرستان‌های شهر، مجله علوم تربیتی (علوم تربیتی و روان‌شناسی).
- حدادی کوهسار، علی اکبر. (۱۳۸۸). رابطه مؤلفه‌های هوش هیجانی با سلامت روان‌شناختی و موفقیت تحصیلی: نقش تعدیل‌کنندگی جنس، دانش و پژوهش در علوم تربیتی- برنامه‌ریزی درسی.
- حسین پور، محمد؛ عنایتی، میرصلاح الدین؛ کریمی؛ بهینا، غلامرضا؛ نصیری، ماریا. (۱۳۸۶). رابطه سرسختی روان‌شناختی و انگیزه پیشرفت با فرسودگی شغلی کارکنان منطقه ۶ دانشگاه آزاد اسلامی، مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی.
- حسینی، حسین. (۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش سبک سالم زندگی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان مشروط و غیرمشروط دانشگاه کاشان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.
- حیدری، اسماء. (۱۳۸۵). اثربخشی آموزش برنامه مداخله ترکیبی شناختی، رفتاری و مهارت‌های زندگی بر کاهش استرس دانش‌آموزان تیزهوش دبیرستان‌های شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی،

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.

- درتاج، فریرز. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر شبیه‌سازی ذهنی فرآیندی و فرآورده‌ای بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان، ساخت و اعتباریابی آزمون عملکرد تحصیلی، رساله دکترا، روان‌شناسی تربیتی. تهران، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبایی.

- رضایی، اکبر؛ خداخواه، شبنم. (۱۳۸۸). رابطه بین سبک‌های فرزندپروری و باورهای معرفت‌شناختی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه، مجله علوم تربیتی، شماره ۵.

- صادقی، احمد. (۱۳۸۱). رتبه‌بندی استرس‌های آموزشگاه‌های دختر و پسر دوره تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و متوسطه شهر اصفهان. طرح پژوهشی آموزش و پرورش اصفهان.

- صبحی قراملکی، ناصر. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی شناخت‌درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی با توجه به مؤلفه‌های شخصیتی، پایان‌نامه دکتری چاپ نشده دانشگاه تربیت مدرس تهران.

- عابدی، محمدرضا. و رشیدی، علی. (۱۳۷۵). تأثیر ایمن‌سازی روانی در کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر سال دوم متوسطه نظام جدید ناحیه ۲ اصفهان. طرح پژوهشی. آموزش و پرورش اصفهان.

- عباس، ابوالقاسمی و همکاران. (۱۳۸۳). اثربخشی دو روش در کاهش اضطراب امتحان، مجله روان‌شناسی، شماره ۲۹.

- علیلو، مجید محمود. (۱۳۸۶). راهنمای مهارت‌های زندگی. تهران، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت.

- فتحی آشتیانی، علی و امام قلی‌وند، فاطمه (۱۳۸۱). مقایسه روش‌های شناخت‌درمانگری و حساسیت‌زدایی

منظم در کاهش اضطراب امتحان. مجله پزشکی کوثر ۷: (۳). صص ۲۴۵-۲۵۱.

- کاظمیان مقدم، کبری؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ سودانی، منصور (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی روش

حساسیت‌زدایی منظم بر اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی. مطالعات زنان ۶: (۱). صص ۱۲۳-۱۳۹.

- کریمی باغملک، آیت‌اله؛ عبادی، غلام حسین (۱۳۸۵). بررسی تأثیر دو روش بازسازی شناختی و حساسیت

زدایی منظم بر کاهش اضطراب ریاضی دانش‌آموزان دختر سال سوم راهنمایی شهر. مطالعات تربیتی و روان‌شناسی ۷: (۲). صص ۱۹۱-۲۱۱.

- فتحی آشتیانی، علی؛ امام قلی‌وند، فاطمه (۱۳۸۱). مقایسه روش‌های شناخت‌درمانگری و حساسیت‌زدایی

منظم در کاهش اضطراب امتحان، مجله پزشکی کوثر ۷: (۳).

- کاظمیان مقدم، کبری؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ سودانی، منصور. (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی روش

حساسیت‌زدایی منظم بر اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی. مطالعات زنان ۶: (۱).

- کلینکه، کریس ال. (۱۳۸۴). مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی. تهران: انتشارات اسپند.

- گنجی، حمزه. (۱۳۸۰). بهداشت روان: نشر ارسباران.

- مایکنبام، دونالد. (۱۳۸۶). آموزش ایمن‌سازی در مقابل با استرس، ترجمه سیروس مبینی. مجله

دست‌آوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی) تهران: انتشارات رشد، چاپ دوم، دوره چهارم، ۱۳۸۶، شماره ۲.

- مصطفی‌زاده، عباس؛ جهان‌سیر، خسرو؛ اشرفی، سیامک. (۱۳۸۸). مقایسه میزان اضطراب دانشجویان در

دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بناب، علوم تربیتی.

- مظاهری، اکرم؛ باغبان، ایران؛ فاتحی‌زاده، مریم. (۱۳۸۵). تأثیر آموزش گروهی به شیوه‌های رفتاری و

رفتاری شناختی بر عزت نفس دانشجویان دختر خوابگاه دانشگاه اصفهان، مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی.
 - مظاهری، مینا؛ آقایی، اصغر و همکاران. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش شیوه‌های رفتاری گروهی بر سازگاری اجتماعی کودکان و نوجوانان دانش و پژوهش در روان‌شناسی.
 - مهرابی زاده هنرمند؛ مهناز، کاظمیان مقدم، کبری. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی روش حساسیت‌زدایی منظم بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی، روان‌شناسی کاربردی.

- Bass, Jennifer; Burroughs, Molly; Ralynn; Hodel, Jill. (2002). Investigating Ways to Reduce Student Anxiety during Testing.
- Battistich, Victor. (2001). Effects of an Elementary School Intervention on Students' "Connectedness" to School and Social Adjustment during Middle School.
- Brandon A. Gaudiano. (2006). The Cognitive-Behavioral Treatment of Schizophrenia: The State of the Art and Evidence, Volume 2, No. 1.
- Cillessen, Antonius, N., and others. (1997). Early peer Interaction as a Predictor of Later Social Adjustment: Results from a five-year Longitudinal study.
- Clark, D. (1999). Anxiety disorders: why they persist and how to treat them. Behavior research and therapy. [homepag pay.utexas.edu](http://homepag.pay.utexas.edu).
- Covington, M. and Omelich, C. (1987). I knew it could before the exam: A test of anxiety blockage hypothesis. *Journal of educational psychology*. 79:44, 393-400.
- Davis, W. Lysaker, L. (2004). Cognitive behavioral therapy and functional and metacognitive outcomes in schizophrenia: A single case study. *Cognitive Behavior Therapy*. 12(3):468-78.
- Encyclopedia of science. (2005). anxiety. www.findarticles.com.
- Gregory, J. Benner; Diana Rogers-Adkinson; Poul Mooney; and Douglas, A. Abbott. (2007). An Investigation of the Relationship between Receptive language and social adjustment a general sample of elementary school children.
- Hayli R. Stock & Jac Andrews. (2004). A ten-year review of the efficacy of cognitive-behavioral treatment for obsessive-compulsive Disorder in children and adolescents, *Developmental Disabilities Bulletin*, Vol. 32, No. 2, pp. 173-190.
- Jack A. Apsche, Christopher K. Bass & Marsha-Ann Huston. (2008). Family mode Deactivation therapy as a Manualized cognitive behavioral therapy treatment, *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, Volume. 4, No. 2.
- Liger A. (2003). Comparison of two measures of perfectionism. *Persinidivid Dif*. 14:119-26.
- Linda; Ungere, J. (1996). Child care Experience and Attachment Security as Predictors of Children's Social Adjustment age two-and-a-half.
- Maycock, George. (1988). The three-Fingers Technique: Does It Reduce Test Anxiety?
- Nancy A. Curry and Tim Kasser, Galesburg, L. (2005). Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety?
- Sarason, I. (1988). Anxiety, self preoccupation and attention. Routledge.
- Sato, Koichi. (2003). Improving our student's speaking skills: Using Selective Error Correction and Group Work to Reduce Anxiety and Encourage Real Communication.
- Thomas, Terry A. (1993). The Achievement and Social Adjustment of Accelerated Student: the Impact of Academic Talent Search after Seven Years.
- Welsh, A. & Karen, L. S. (2001). Social competence. Pennsylvania state university. 268.
- Zeynep, KARATAS. (2009). A comparative Investigation of Cognitive-

Behavioral Group Practices and Psychodrama on Adolescent.

Archive of SID