

بررسی تاثیر برنامه آموزشی مصون سازی در برابر تنیدگی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان پایه اول دبیرستان

صمد آسانی ترکمبور^۱، حکیمه آسانی ترکمبور^۲، یعقوب رنجبری^۳

چکیده

در این پژوهش، اثربخشی روش مصون سازی در برابر تنیدگی بر کاهش اضطراب در دانش آموزان دختر و پسر پایه اول مقطع دبیرستان شهر بستان آباد بررسی شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر و پسر پایه اول مقطع دبیرستان شهر بستان آباد و نمونه آن 554 نفر از این دانش آموزان را شامل می شود که به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ایی انتخاب و در دو گروه آزمایشی و گواه گمارده شده اند. مقیاس استفاده شده در این پژوهش پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون بود. طرح پژوهش، از نوع طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه است. پس از انتخاب تصادفی گروه های آزمایشی و گواه ابتدا در هر دو گروه پیش آزمون اجرا شد. سپس، مداخله آزمایشی (مصون سازی) در گروه آزمایشی اجرا شد و پس از اتمام برنامه آموزشی، از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها علاوه بر روش های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار از روش آمار استنباطی t تست استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که روش مصون سازی در برابر تنیدگی، باعث کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر گروه آزمایشی را در مقایسه با گروه گواه باعث شد.

واژگان کلیدی: مصون سازی، تنیدگی، اضطراب امتحان، دانش آموز.

^۱کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه تهران sam_asani777@yahoo.com

^۲کارشناس علوم تربیتی - دانشگاه فرهنگیان

^۳ کارشناسی ارشد آموزش زبان انگلیسی، دبیر آموزش و پرورش ranjbariyagub@gmail.com

مقدمه

از گسترده ترین قلمرو های تحقیق در چند دهه اخیر اضطراب و حوزه های وابسته به آن می باشد. انسان از دیر باز تلاش کرده است با کلمات و واژه های مختلف حالات و احساسات و هیجانات خویش را ابراز کند. به همین منظور در هنگام کشمکش درونی از اصطلاحاتی چون و دلهره ، دلشوره و نگرانی استفاده کرده است که در زبان کنونی روان شناسی اضطراب¹ نامیده است (بیابانگرد، 1384).

همه انسان ها در دوره ها یا موقعیت هایی از اضطراب را تجربه نموده اند، در واقع اضطراب به عنوان یک احساس و یا حالت هیجانی شایع در نظر گرفته می شود. اضطراب به منزله بخشی از زندگی فرد در همه جوامع به عنوان پاسخ مناسب و سازگار تلقی می شود. اضطراب در حد متوسط و سازنده ما را وا می دارد که برای انجام امور خود به موقع و مناسب تلاش کرده و بدین ترتیب زندگی خود را بارور تر و بادوام تر سازیم (دادستان، 1376).

یکی از این هیجانات و اضطراب ها ، اضطراب امتحان² است. اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی رابطه تنگاتنگی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد (ابوالقاسمی و نجاریان، 1378).

اضطراب امتحان حالت مرضی و بیمار گونه اضطراب در موقعیت های تحصیلی است ، که می تواند به کاهش عملکرد تحصیلی ، ضعف در یاد گیری و یا کاهش سطح نمرات درسی منجر شود . الیس³ نیز اضطراب و اختلالات عاطفی را نتیجه طرز تفکر غیره منطقی و غیر عقلانی می داند (شفیع آبادی و ناصری ، 1381).

اضطراب امتحان اصطلاحی کلی است که به نوعی از اضطراب خاص اشاره دارد که فرد را درباره توانیهایش دچار تردید می کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت های مانند امتحان است (دادستان، 1376) . اسپیلبرگر⁴ (1980) اضطراب امتحان را به عنوان یک صفت موقعیتی در نظر می گیرد یعنی تحت شرایط و موقعیت های خاص بروز آن متفاوت خواهد بود (میرزایی، 1380).

از نظر ساراسون⁵ (1980) اضطراب امتحان یک پدیده شایع و مهم آموزشی است که رابطه نزدیکی با اضطراب عمومی دارد با این حال دارای ویژگی های شخصی می باشد که آن را از اضطراب عمومی متمایز می سازد (ساراسون، 1980).

¹Anxiety psychology

² Anxiety examination

³ Ellis

⁴ Spielberger

⁵ Sarason

بیان مسئله

اضطراب، جزء لاینفک زندگی دروان کودکی است و به روشنی بیانگر روند رشد طبیعی می باشد. در حالی که اضطراب و ترس عموماً در سالهای اولیه زندگی رایج است؛ اما اضطراب از مدرسه، به ویژه اضطراب امتحان، در دوران دبستان و بعد از آن رخ میدهد (ساراسون و استوپ، 1978).

مطالعات بسیاری (مایکنام و نوواکو، 1987؛ فرانگو و سانتو، 1990؛ بیابانگرد، 1379 و حقانی پور، 1386) به ساختار اضطراب امتحان (مؤلفه های نگرانی و هیجان پذیری) توجه کرده اند و نظریات متفاوتی را در مورد شکل گیری و عوامل ایجاد کننده آن عنوان نموده اند. اضطراب امتحان یکی از موانع متعدد در بهره گیری کامل از دانسته ها، اندوخته ها و اطلاعات قبلی است. اضطراب امتحان یک حالت هیجانی یا احساسی ناخوشایند است که با مسایل رفتاری و فیزیولوژیکی توأم بوده و در امتحانات رسمی یا دیگر شرایط ارزیابی تجربه می شود (دوسک¹، به نقل از جمعه پور، 1385).

بر اساس بر آورد پژوهشگران در پژوهش های مختلف (مک رینولدز²، موریس و کراچ ویل³ 1983، به نقل از ابوالقاسمی و نجاریان، 1378) میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش آموزان از 10 تا 30 و در ایران 17/2 درصد (ابوالقاسمی و همکاران، 1381) گزارش شده است.

اثرات منفی اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی در تحقیقات زیادی تأیید شده است (سارا سون 1980، به نقل از ولایتی نژاد 1385). این بررسی ها نشان می دهد که نمرات اضطراب امتحان در مدارس ابتدایی با افزایش سن بیشتر می شود. در مطالعات مختلف، رابطه اضطراب امتحان با متغیرهای شخصیتی، فیزیولوژیک، تحصیلی، و اجتماعی مورد بررسی قرار گرفته است (ابوالقاسمی و نجاریان، 1378).

در ایران نیز اضطراب امتحان از جمله مشکلاتی است که در فصل امتحانات به خوبی خودنمایی میکند (عابدی و رشیدی، 1376). با توجه به پژوهش های انجام شده و اینکه میزان شیوع اضطراب امتحان در سطح ایران 17/2 می باشد (ابوالقاسمی و همکاران، 1381) و این عامل در افت تحصیلی و اتلاف منابع انسانی و اجتماعی تأثیر بسزایی در افت آنچه که پژوهشگر در این پژوهش به دنبال آن است.

آموزش مصون سازی در مقابل تنیدگی یک تکنیک منفرد نیست این عنوان یک اصطلاح عام است که به الگوی درمانی مرکب از برنامه آموزشی نیمه سازمان یافته از نظر بالینی حساس اطلاق می شود این شیوه به

¹ Dosek

² Mak Rinoldos

³ Muris & Will Crach

منظور تعلیم و رشد مهارت‌های مقابله طرح شده است و نه تنها در حل مشکلات فعلی فرد بلکه حل مشکلات آتی نیز در نظر گرفته می شود و بر آنها مؤثر است . این شیوه افراد یا گروهها را با دفاع پیش گستر یا مجموعه ای از مهارت‌های مقابله ای برای مواجهه با موقعیت های پر تنیدگی آینده آماده می سازد (مایکنام ، 2005) .

پژوهش حاضر بر آن است که با ارائه آموزش های لازم در ارتباط با مصون سازی بر تنیدگی اضطراب امتحان را کاهش دهد و زمینه های ارتقاء سلامت روانی و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی افراد را فراهم نماید . با توجه به این که حدود یک سوم جمعیت کشور را دانش آموزان تشکیل می دهند و تأثیر مخربی که اضطراب در فرد بویژه بر نظام آموزش به جای می گذارد . لزوم کمک رسانی برای پیشبرد اهداف بهداشت روانی دانش آموزان احساس می شود . همچنین نتایج این تحقیق می تواند به برنامه ریزی پیشگیری از خسارات روانی، آموزشی و اقتصادی و اتخاذ و روشهای درمانی مناسب برای مقابله با اضطراب امتحان کمک کند . در این پژوهش تلاش بر آن است تأثیر آموزش مصون سازی در برابر تنیدگی بر کاهش اضطراب در دانش آموزان پایه اول دبیرستان مطالعه شود .

فرضیه پژوهش :

آموزش مصون سازی بر تنیدگی منجر به کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر می شود.

آموزش مصون سازی بر تنیدگی منجر به کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان پسر می شود.

معرفی متغیرها :

آموزش مصون سازی در برابر تنیدگی به عنوان متغییر مستقل و اضطراب امتحان به عنوان متغییر وابسته در نظر گرفته شده است

تعریف مفهومی:

آمورش مصون سازی: آمورش مصون سازی روشی است به منظور ایجاد مهارت‌های مقابله با موقعیت تنیدگی در مددجو به کار می‌رود(سیف،1378) .

اضطراب امتحان : ساراسون (1975) اضطراب امتحان را نوعی خود اشتغالی ذهنی تعریف می کند که با خود کم انگاری و تردید درباره ی توانایی هایی فرد مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی ، عدم تمرکز حواس و افت تحصیلی منجر می شود (ابوالقاسمی و نجاریان،1378) .



تعریف عملیاتی:

اضطراب امتحان:

میزان اضطراب امتحان، در این پژوهش میزان اضطراب امتحان نمره یا کمیتی است که دانش آموز، با توجه به پاسخ هایش به مقیاس اضطراب امتحان کسب می کند و این نمره شاخص عددی برای اندازه گیری میزان اضطراب امتحان دانش آموز است. نمره ای که دانش آموز در این مقیاس کسب می کند، بیانگر شدت و میزان اضطراب امتحان وی است. در این پژوهش قبل و بعد از اعمال آموزش راهبرد های کاهش اضطراب امتحان، میزان اضطراب امتحان آموزان با استفاده از مقیاس اضطراب امتحان اندازه گیری شد.

تعریف عملیاتی از دانش آموزان دارای اضطراب امتحان:

در این پژوهش به دانش آموزی اطلاق می شود که نمره ی اضطراب امتحان وی در مقیاس اضطراب امتحان ساراسون^۱ (1978) بین 12-37 باشد.

پیشینه

بررسی متون روانشناسی نشان می دهد که پژوهش درباره اضطراب امتحان به طور جدی از سال 1952 توسط مندler و ساراسون شروع شده است. این پژوهشگران نشان دادند که اضطراب امتحان در دوره ابتدایی شروع می ود و در پایه های بالاتر افزایش می یابد و همواره به گونه ای پایدار، دختران در مقایسه با پسران اضطراب امتحان بالاتری نشان می دادند.

کینگ و همکاران (1995 به نقل از فخر رحیمی، 1386) در پژوهشی به بررسی آسیب شناسی روانی و شناخت در نوجوانان که تجربه شدید اضطراب امتحان دارند می پردازند و نتیجه گرفتند که وجود سطح بالای اضطراب امتحان با افکار منفی بیشتر و ارزشیابی های مثبت کمتر همبستگی.

صبحی قرا ملکی (1385) در پژوهشی با موضوع اثربخشی شناخت درمانی و آموزش مهارتهای مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی با توجه به مؤلفه های شخصیتی بر روی نمونه ای 102 نفری انجام داد نتایج نشان داد اضطراب امتحان در گروه های شناخت درمانی و آموزش مهارتهای مطالعه در مقایسه با گروه کنترل بطور معنی داری کاهش یافت.

¹ Sarason Test Anxiety Scale

حقانی پور ، فرنوش (1386) در پژوهش خود که به بررسی اثربخشی آموزش تنش زدایی بر کاهش اضطراب امتحان و میزان همه گیر شناسی اضطراب امتحان بود . به این نتیجه رسید که استودنت ، تفاوت عملکرد در پیش آزمون و پس آزمون در گروه های آزمایش و کنترل معنادار بوده است

در مطالعه جی والیوت¹ (2002) تأثیر برنامه آموزش ایمن سازی در برابر تنیدگی را در مورد مادرانی که کودکانشان تحت روشهای جراحی سخت بودند بررسی کردند . در این تحقیق 72 نفر از مادران به روش تصادفی انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایشی جای گرفتند . نتایج نشان داد که والدینی که در برنامه آموزشی شرکت داشتند میزان تنیدگی کمتری را گزارش دادند و خود گویی های مثبت آنها نسبت به مادران گروه و کنترل خیلی بالا بود خود را باز می یابند.

روش تحقیق

یکی از انواع طرحهای آزمایشی ، طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل است که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفته است . مراحل اجرایی عبارتند از

1- جایگزین کردن آزمودنی ها به صورت تصادفی در گروه 2- اجرای پیش آزمون و جمع آوری داده ها ناشی از اجرای این آزمون 3- اجرای متغیر مستقل برای آزمودنی ها که به صورت تصادفی در گروه های مختلف قرار گرفته اند و 4- اجرای پس آزمون .

جامعه آماری، نمونه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان پسر و دختر مقطع اول دبیرستان تشکیل می دهد که در سال تحصیلی 90-91 در مراکز دبیرستانی شهری شهرستان بستان آباد (آذربایجان شرقی) به تحصیل اشتغال داشته اند کلیه مدارس غیر انتفاعی ، دولتی و نمونه دولتی مردمی که به نوعی معرف جامعه می باشند لحاظ شده است (جدول 1) .

تعداد کل این افراد 554 نفر بوده اند که مشغول تحصیل بوده اند. از بین آزمودنی ها نمونه آماری 339 نفر پسر هستند که 61/2 درصد کل افراد نمونه را تشکیل می دهند و 215 نفر دختر هستند که حدود 38/8 درصد کل افراد نمونه را شامل می شوند.

¹ Jay & Elliot

جدول (1)

| جنس | فراوانی | درصد فراوانی |
|-----|---------|--------------|
| مرد | 339 | 61/2 |
| زن | 215 | 38/8 |
| کل | 554 | 100 |

با توجه به هدف در این پژوهش دو نمونه مورد بررسی قرار گرفتند در نمونه اولیه پژوهش که برای سنجش میزان اضطراب امتحان دانش آموزان کل نمونه بود که 554 نفر بودند در نمونه دوم پژوهش که با هدف برنامه مداخله ای انتخاب شده بودند 40 نفر از دانش آموزان پسر 40 نفر از دانش آموزان دختر با اضطراب بالا شرکت داده شدند .

دانش آموزان در کلاسهای خود با راهنمایی پژوهشگر به سوالات پرسشنامه پاسخ دادند . پس از نمره گذاری 226 نفر دانش آموز دارای ویژگی های تشخیص اضطراب امتحان بودند . در نمونه دوم پژوهش با هدف اجرای برنامه مداخله ای بود 40 نفر از دانش آموزان دختر و 40 نفر از دانش آموزان پسر که بالاترین اضطرابی را کسب کرده بودند با روش تصادفی ساده در چهار گروه 20 نفری تقسیم شدند .

جدول (2) : تعداد آزمودنی ها در هر یک از گروه ها

| گروه | تعداد آزمودنی دختر | تعداد آزمودنی پسر |
|--------|--------------------|-------------------|
| آزمایش | 20 | 20 |
| کنترل | 20 | 20 |
| کل | 40 | 40 |

ابزار گردآوری داده ها: مقیاس اضطراب امتحان ساراسون¹

روش تجزیه و تحلیل داده ها:

در این پژوهش از روشهای آماری توصیفی فراوانی ، در صد ، میانگین ، انحراف معیار و آزمون t تست مستقل و وابسته استفاده شده است و از نرم افزار پژوهشی SPSS برای تحلیل داده ها به کار رفته است .

¹ Sarason Test Anxiety Scale

آزمون فرضیه کلی

آزمون فرضیه اول

- آموزش مصون سازی بر کاهش اضطراب امتحان پسران تاثیر دارد.

از آنجایی که فرضیه فوق معنی دار بودن نتایج آموزش مصون سازی و تاثیر آن بر کاهش اضطراب امتحان بررسی می کند لذا برای سنجش این فرضیه از آزمون t با دو نمونه جفت (paired samples t test) استفاده شده است.

جدول (3) آمار توصیفی اضطراب امتحان پسران به تفکیک گروه کنترل و آزمایش

| اختلاف میانگین | اشتباه معیار | انحراف معیار | میانگین | تعداد مشاهدات | جفت ها | گروه آزمایش | اضطراب امتحان |
|----------------|--------------|--------------|---------|---------------|-----------|-------------|---------------|
| 7/40 | 0/556 | 2/48 | 25/10 | 20 | پیش آزمون | گروه آزمایش | |
| | 0/894 | 4/00 | 17/70 | 20 | پس آزمون | | |
| 1/9 | 0/542 | 2/42 | 25/25 | 20 | پیش آزمون | گروه کنترل | |
| | 0/599 | 2/68 | 23/35 | 20 | پس آزمون | | |

اولین جدول خروجی آزمون t با دو نمونه جفتی (جدول 3) خلاصه آمار توصیفی میزان اضطراب پسران به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون را نشان می دهد. بر اساس نتایج این جدول مشخص می شود که میانگین نمرات اضطراب آزمودنی های پسر در گروه آزمایش قبل از اجرای برنامه آموزش مصون سازی برای کاهش اضطراب امتحان (پیش آزمون) برابر 25/10 بوده و در زمان بعد از اجرای برنامه آموزش مصون سازی (پس آزمون) برابر با 17/70 می باشد. نتایج مقایسه میانگین ها حاکی از این است که اجرای برنامه آموزش مصون سازی در کاهش اضطراب امتحان آزمودنی های پسر موثر بوده و میانگین نمرات اضطراب را از 25/10 در پیش آزمون به 17/70 در پس آزمون در گروه آزمایش تقلیل داده است.

جدول (4) آزمون I پیرسون برای همبستگی نمونه جفتی دختران در تفکیک گروه کنترل و آزمایش

| Sig (معناداری) | همبستگی r | تعداد مشاهدات | پسران | |
|----------------|-----------|---------------|-----------|-------------|
| 0/019 | 0/521 | 20 | پیش آزمون | گروه آزمایش |
| | | | پس آزمون | |
| 0/000 | 0/812 | 20 | پیش آزمون | گروه کنترل |
| | | | پس آزمون | |

جدول (4) نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر جفتی مورد بررسی را نشان می دهد. در آزمون t با دو نمونه جفتی ضریب همبستگی بین دو متغیر باید نسبتاً قوی و در سطح معنی داری نیز کوچکتر از $0/05$ باشد تا بتوان به نتایج درست و دقیقتری از آزمون t با دو نمونه جفتی رسید. از آنجایی که مقدار $0/521$ $r =$ مقدار $p < 0/01$ بوده نشان می دهد که همبستگی متوسط به بالایی بین نمرات اضطراب در دو زمان قبل و بعد از اجرای برنامه مصون سازی در برابر اضطراب امتحان در گروه آزمایش با اطمینان $99/0$ درصد و در سطح $p < 0/01$ وجود دارد.

جدول (5) آزمون t با دو نمونه جفتی (paired-samples t test) برای تاثیر آموزش مصون سازی بر کاهش اضطراب امتحان پسران به تفکیک گروه کنترل و آزمایش

| sig (معناداری) | Df (درجه آزادی) | t | تفاوت جفت ها | | | پیش آزمون و پس آزمون | گروه آزمایش |
|-------------------|--------------------|------|--------------|--------------|---------|-------------------------|-------------|
| | | | اشتباه معیار | انحراف معیار | میانگین | | |
| 0/000 | 19 | 9/62 | 0/769 | 3/43 | 7/40 | پیش آزمون و پس آزمون | گروه آزمایش |
| 0/000 | 19 | 5/35 | 0/354 | 1/58 | 1/900 | پیش آزمون و پس آزمون | گروه کنترل |

بررسی اطلاعات بدست آمده از جدول (5) نشان می دهد که از آنجایی که مقدار $t = 9/62$ و $p < 0/001$ می باشد تفاوت معناداری بین میانگین نمرات اضطراب در گروه آزمایش در دو زمان پیش آزمون و پس آزمون (قبل و بعد از اجرای برنامه آموزش مصون سازی برای کاهش اضطراب امتحان) با اطمینان $0/99$ و در سطح $p < 0/01$ وجود دارد. بنابراین فرضیه فوق که مدعی است آموزش مصون سازی بر کاهش اضطراب امتحان پسران تاثیر دارد مورد تایید قرار می گیرد. هرچند در گروه کنترل نیز تفاوت معناداری بین میانگین نمرات اضطراب در پیش آزمون و پس آزمون وجود دارد منتها تفاوت در میانگین نمرات اضطراب در گروه آزمایش فاحش تر است.

آزمون فرضیه دوم

- آموزش مصون سازی بر کاهش اضطراب امتحان دختران تاثیر دارد.

از آنجایی که فرضیه فوق معنی دار بودن نتایج آموزش مصون سازی و تاثیر آن بر کاهش اضطراب امتحان را بررسی می کند لذا برای سنجش این فرضیه از آزمون t با دو نمونه جفتی استفاده شده است.

جدول (6) آمار توصیفی اضطراب امتحان دختران به تفکیک گروه کنترل و آزمایش

| اختلاف میانگین | اشتباه معیار | انحراف معیار | میانگین | تعداد مشاهدات | جفت ها | گروه آزمایش | اضطراب امتحان |
|----------------|--------------|--------------|---------|---------------|-----------|-------------|---------------|
| 7/75 | 0/487 | 2/17 | 26/25 | 20 | پیش آزمون | گروه آزمایش | |
| | 0/604 | 2/68 | 18/50 | 20 | پس آزمون | | |
| 2/10 | 0/627 | 2/80 | 27/10 | 20 | پیش آزمون | گروه کنترل | |
| | 0/619 | 2/77 | 25/00 | 20 | پس آزمون | | |

اولین جدول خروجی آزمون t با دو نمونه جفتی (جدول 6) خلاصه آمار توصیفی میزان اضطراب پسران به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون را نشان می دهد. بر اساس نتایج این جدول مشخص می شود که میانگین نمرات اضطراب آزمودنی های دختر در قبل از اجرای برنامه آموزش مصون سازی برای کاهش اضطراب امتحان (پیش آزمون) برابر 26/25 بوده و در زمان بعد از اجرای برنامه آموزش مصون سازی (پس آزمون) برابر با 18/50 می باشد. نتایج مقایسه میانگین ها حاکی از این است که اجرای برنامه آموزش مصون سازی در کاهش اضطراب امتحان آزمودنی های دختر موثر بوده و میانگین نمرات اضطراب را از 26/25 در پیش آزمون به 18/50 در پس آزمون تقلیل داده است. اختلاف بین دو میانگین در پیش آزمون و پس آزمون برابر 7/75 می باشد در حالی که اختلاف میانگین ها در گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون آزمودنی ها اختلاف اندکی (2/10) دارد ولی در گروه آزمایش (7/75) این اختلاف میانگین محسوس تر است.

جدول (7) آزمون r پیرسون برای همبستگی نمونه جفتی دختران تفکیک گروه کنترل و آزمایش

| Sig (معناداری) | همبستگی r | تعداد مشاهدات | دختران | |
|----------------|-----------|---------------|-----------|-------------|
| 0/044 | 0/455 | 20 | پیش آزمون | گروه آزمایش |
| | | | پس آزمون | |
| 0/000 | 0/818 | 20 | پیش آزمون | گروه کنترل |
| | | | پس آزمون | |

جدول (7) نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر جفتی مورد بررسی را نشان می دهد. در آزمون t با دو نمونه جفتی ضریب همبستگی بین دو متغیر باید نسبتاً قوی و در سطح معنی داری نیز کوچکتر از 0/05 باشد تا بتوان به نتایج درست و دقیقتری از آزمون t با دو نمونه جفتی رسید. از آنجایی که مقدار $r=0/445$ و مقدار $p < 0/05$ بوده نشان می دهد که همبستگی متوسطی بین نمرات اضطراب دختران در گروه آزمایش در

دو زمان قبل و بعد از اجرای برنامه مصون سازی در برابر اضطراب امتحان با اطمینان 99/0 درصد و در سطح $p < 0/01$ وجود دارد. در گروه کنترل نیز این همبستگی بین دو گروه نمرات پیش آزمون و پس آزمون مشاهده می شود.

جدول (8) آزمون t با دو نمونه جفتی برای تاثیر آموزش مصون سازی بر کاهش اضطراب امتحان دختران تفکیک گروه کنترل و

آزمایش

| sig (معناداری) | Df (درجه آزادی) | t | تفاوت جفت ها | | | پیش آزمون و پس آزمون | گروه آزمایش |
|-------------------|--------------------|-------|--------------|--------------|---------|-------------------------|-------------|
| | | | اشتباه معیار | انحراف معیار | میانگین | | |
| 0/000 | 19 | 13/47 | 0/575 | 2/57 | 7/75 | | |
| 0/000 | 19 | 5/58 | 0/376 | 1/68 | 2/10 | پیش آزمون و پس آزمون | گروه کنترل |

بررسی اطلاعات بدست آمده از جدول (8) نشان می دهد که از آنجایی که مقدار $t = 13/47$ و $p < 0/001$ می باشد تفاوت معناداری بین میانگین نمرات اضطراب دختران در دو زمان پیش آزمون و پس آزمون (قبل و بعد از اجرای برنامه آموزش مصون سازی برای کاهش اضطراب امتحان) با اطمینان 99/0 و در سطح $p < 0/01$ وجود دارد. بنابراین فرضیه فوق که مدعی است آموزش مصون سازی بر کاهش اضطراب امتحان دختران تاثیر دارد مورد تایید قرار می گیرد. هرچند در گروه کنترل نیز تفاوت معناداری بین میانگین نمرات اضطراب در پیش آزمون و پس آزمون وجود دارد منتها تفاوت در میانگین نمرات اضطراب در گروه آزمایش (7/75) فاحش تر است.

مقایسه گروه آزمایش و کنترل در نمرات تفاضل پیش آزمون و پس آزمون

بررسی اطلاعات ارائه شده در جدول (9) نشان می دهد که میانگین میزان اضطراب در نمرات تفاضل پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش اختلاف میانگینی برابر 3/62 را دارا می باشند. میانگین نمرات تفاضل در پیش آزمون برابر 3/00 و در پس آزمون برابر 6/62 می باشد.

جدول (9) آمار توصیفی برای میزان اضطراب امتحان در نمرات تفاضل پیش آزمون و پس آزمون در گروه کنترل و آزمایش

| میزان اضطراب امتحان | تعداد مشاهدات | میانگین | انحراف معیار | اشتباه معیار | اختلاف میانگین |
|---------------------|---------------|---------|--------------|--------------|----------------|
| 3/62 | پیش آزمون | 3/00 | 1/81 | 0/286 | |
| | پس آزمون | 6/62 | 3/79 | 0/599 | |

همچنین اطلاعات جدول (10) حاکی از آن است که نتایج آزمون t ($p < 0/001$ و $t = -5/43$) موید این امر است که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات تفاضل پیش آزمون و میانگین نمرات تفاضل پس آزمون در گروه کنترل و آزمایش وجود دارد. بنابراین می توان نتیجه گیری کرد که آموزش مصون سازی بر کاهش اضطراب امتحان، بر میانگین نمرات اضطراب گروه آزمایش تاثیر مثبتی داشته (باعث کاهش آن شده) و باعث افزایش تفاوت تفاضل نمرات پس آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش شده است که این تفاوت به خوبی در تفاوت میانگین های نمرات تفاضل پیش آزمون (3/00) و پس آزمون (6/62) گروه ها دیده می شود.

جدول (10) آزمون t test برای تفاوت میزان اضطراب امتحان در نمرات تفاضل پیش آزمون و پس آزمون در گروه کنترل و آزمایش

| میزان اضطراب امتحان | F یکنواختی واریانسها | معنی داری F | تفاوت میانگین ها | کمیت T | درجه آزادی | معنی داری T |
|---------------------|----------------------|-------------|------------------|--------|------------|-------------|
| | 27/22 | 0/000 | -3/62 | -5/43 | 78 | 0/000 |

بحث و نتیجه گیری :

نتایج به طور کلی نشانگر این است که روش آموزش برنامه مصون سازی در برابر تنیدگی موجب کاهش اضطراب امتحان می شود و این که مجموعه 554 دانش آموز مورد بررسی 40/8 در صد آنان به اضطراب امتحان دچار هستند .

مشخص کردن وضعیت اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر و پسر مقطع اول دبیرستانهای شهر بستان- آباد بر اساس یافته های حاصل از این پژوهش مشخص شد که تعدادی از دانش آموزان دختر و پسر دبیرستان های شهر بستان آباد به اضطراب امتحان مبتلا هستند از تعداد 554 نفر دانش آموز دختر و پسر مقطع اول دبیرستان که با سیاهه اضطراب امتحان ساراسیون پاسخ دادند 226 نفر دارای ویژگی های اضطراب امتحان بودند . بر اساس یافته های حاصل از این پژوهش میزان همه گیری شناسی اضطراب امتحان برای دانش آموزان دوره اول دبیرستان شهرستان بستان آباد 40/8 در صد بر آورد شده است . این یافته بر آورد میزان همه گیرشناسی اضطراب امتحان توسط سایر پژوهشگران را مورد تأیید قرار می دهد (برای مثال هیل 1984) در این پژوهش ها میزان همه گیری شناسی اضطراب امتحان بین 10-30 در صد برآورد شده . این یافته بیانگر این مسئله است که اضطراب امتحان به عنوان یکی از مشکلات و مسائل مهم آموزشی کشورهای مختلف می باشد و میزان شیوع آن در سطح وسیعی گسترده است تبیین های احتمالی میزان شیوع و بالای اضطراب امتحان در دانش آموزان به متغیرها و عوامل زیادی وابسته است .

در برخی از پژوهشها به اهمیت مسأله سن در فراوانی و میزان اضطراب امتحان اشاره شده است . براساس این پژوهش ها در گروه های سنس بالاتر دانش آموزان اضطراب امتحان بالاتری را گزارش می کنند از دیدگاه این پژوهشگران اضطراب امتحان در دوره ابتدایی شکل می گیرد و در سنین بالاتر تحت شرایط گوناگون شدت می یابد (واتسون¹ 1988؛ به نقل از ابوالقاسمی ، 1381) .

آموزش برنامه مصون سازی در برابر تنیدگی در کاهش اضطراب امتحان به طور معناداری موثر بود . به بیان دیگر میزان اضطراب امتحان دانش آموزانی که تحت آموزش مصون سازی در برابر تنیدگی قرار گرفته بودند به طور معناداری بیشتر از دانش آموزان گروه گواه که هیچ آموزشی را دریافت نکرده بودند کاهش یافته بود .

آموزش مصون سازی یکی از آسان ترین روش های در مانی رفتار برای اضطراب امتحان دانش آموزان است . این روش با هدف قرار دادن جنبه های فیزیولوژیکی و هیجانی، در پی کاهش اضطراب و تنش های ناشی از امتحان است . لذا در طول جلسات مداخله تلاش شد که اولاً دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان بدانند که

¹ Watson

اضطراب امتحان نتیجه ای از تفکر غیر منطقی آنهاست . چون این افکار آنها را از پیشرفت در اهدافشان باز می دارد . ثانیاً اینکه دانش آموزان بدانند که این باورها غیر منطقی درباره اضطراب امتحان را به خود تلقین می کنند چون این تمایلات به حفظ اضطراب آنها کمک می کند و آنها باید تلاش نمایند که باورهای غیر منطقی خود را تغییر دهند (سپ^۱ ۱۹۸۹ ، به نقل ابوالقاسمی ۱۳۸۱) .

محدودیت‌های تحقیق :

- 1- به لحاظ روش شناختی طرح آزمایشی، تعداد افراد شرکت کننده در پژوهش اندک بودند اعتبار بیرونی یافته های پژوهشی بر اساس تعداد کم آزمودنی ها می تواند مورد سوال باشد .
- 2- به دلیل محدودیت های زمانی و اعتباری / مرحله پیگیری نداریم.

پیشنهادهای کاربردی

- 1- نتایج حاصل به عنوان یک روش مقرون به صرفه و اقتصادی نقطه عطفی برای به ثمر رساندن پژوهش هایی قلمداد می شود که می توانند با صرف منابع اقتصادی بیشتر، آزمودنی ها پژوهشگران متعدد تحقق یابند .
- 2- در صورت کاربست صحیح و موفق مداخله گر و ملاحظات اثرات قابل ملاحظه آنها می توان میزان اضطراب امتحان را کاهش داد و از اثرات جانبی زیان بار و دراز مدت آنها بر حذر بود
- 3- با توجه به تجارب حاصله پژوهشگر در فرآیند اجرای پژوهش / لزوم توجه به ویژگی های منحصر به فرد و یگانه دانش آموزان و منطبق ساختن برنامه های مداخله به این ویژگی ها / با در نظر گرفتن ناهمگونی بیشتر گروهها در شهرهای مختلف / در پژوهش های آینده احساس می شود.
- 4- در این پژوهش نتایج ارائه شده بر اهمیت کاهش اضطراب امتحان تأکید دارند با استفاده از این راهبردها می توان اعتبار یافته های مربوطه به سنجش امتحان اضطراب امتحان اثر بخشی مصون سازی در آینده قوت بخشید .

پیشنهادهای پژوهشی :

- پژوهش هایی برای بررسی اثر بخشی بلند مدت مصون سازی در برابر تنیدگی با استفاده از طرح های تک آزمودنی و گروهی در موقعیت های بالینی یا بررسی های پی گیرانه انجام گیرد

¹ Supp

- آموزش مهارتهای فرا شناختی به دانش آموزان مضطرب که علیرغم مطالعه کافی به نتیجه مطلوب دست نمی یابند می توان موضوع پژوهش های مناسبی در این راستا باشند .
- به پژوهشگران توصیه می شود در مطالعات بعدی پژوهش هایی را در مورد سبب شناسی اضطراب امتحان و عواملی که موجب آن می شوند انجام دهند . بر این منظور رابطه بین اضطراب امتحان و مغیبرهایی مانند جنس و پایه تحصیلی و درماندگی آموخته شده /هوش / خودکار آمدی تفکرات غیر منطقی و... پیشنهاد می شود .
- راهکارهای موثری را بر کاهش اضطراب امتحان با هماهنگ ساختن برنامه های مداخله گرانه با رفتار معلمان و والدین می توان جلسات آموزش والدین و معلمان را تشکیل داد .
- به دانشگاهها و مراکز تربیت معلم و آموزش ضمن خدمت توصیه می شود که در بخشی از دروس دانشجویان تربیت معلم موضوع اضطراب امتحان و روش های کاهش آن مورد آموزش و تدریس قرار دهند.
- حضور دایم و مستمر مشاور تخصصی در مدارس در طول سال تحصیلی به نظر لازم و ضروری است تا دانش آموزان از خدمات مشاوره و راهنمایی ایشان بهرمنند گردند .

منابع :

- ابوالقاسمی، عباس و نجاریان، بهمن(1378). اضطراب امتحان و علل سنجش و درمان ،مجله پژوهش های روانشناختی، دوره 5، شماره 3و4 ، 98- 82.
- ابوالقاسمی ، عباس (1381). بررسی میزان همه گیر شناسی اضطراب امتحان و اثر بخشی روشهای درمانی حساسیت زدایی متعلم و آموزش ایمن سازی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان سال دوم دبیرستان شهر اهواز . رساله دکترای روانشناسی عمومی دانشگاه شهید چمران اهواز .
- بیابانگرد ، اسماعیل (1384) . اضطراب امتحان ماهیت علل ، درمان ، همراه آزمونهای مربوطه، تهران ، نشر فرهنگ اسلامی ، چاپ دوم .
- جمعه پور، احمد(1385). رهایی از اضطراب امتحان . مشهد : انتشارات فرانگیزش .
- حقانی پور ، فرنوش(1386). تاثیر آموزش تنش زدایی بر میزان اضطراب امتحان دانش آموزان . پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی تهران .
- دادستان، پریخ(1376). سنجش اضطراب امتحان ، مجله روان شناسی، سال اول، شماره 1، 60- 31 .

سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس و حجازی؛ الهه (1384). روشهای تحقیق در علوم رفتاری، تهران: آگاه .

سیف، علی اکبر (1378). روشهای تغییر و اصلاح رفتار، تهران: دوران .

شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (1381). تأثیر آموزش شیوه های مقابله ای بر کاهش تنیدگی، مجله تازه های علوم شناختی، شماره 17، 43-52 .

صبحی قراملکی، ناصر (1385). بررسی اثر بخشی شناخت در مانی و آموزش مهارتهای مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد مولفه های تشخیصی، رساله دکترا دانشگاه تربیت مدرس تهران.

عابدی، علی (1376). تأثیر روش ایمن سازی روانی به کاهش اضطراب ناشی از امتحان در دانش آموزان دختر سال دوم نظام جدید ناحیه 2 شهر اصفهان. پایان نامه ی کارشناسی ارشد / دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه اهواز.

فخررحیمی، سعید (1386). بررسی نظرات غیر منطقی و اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی تهران.

میرزایی، پروین (1380). روشهای نوین غلبه بر اضطراب امتحان و کنکور، مجله تازه های روز.

ولایتی نژاد، رهام (1384). اثر بخشی فنون باز سازی شناختی و آموزش آرمیدگی عضلاتی به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان پیش دانشگاهی، کارشناس ارشد مشاوره تحصیلی دانشگاه علوم تهران.

Hill, K.T.(1984). **Debilitation motivation and testing** . New York: Academic Press.

Jay, S. M . Elliot, Ch.(2002). A stress inoculation program for parents whose children are under going painful medical procedure. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**.58 (6).799 -804.

Meichenbaum, D.(2005). Stress inoculation training : **A preventative and Treatment Approach**.7.30-58.

Meichenbaum, D & Novaco, R (1987) . Stress inoculation: A preventative approach. In C.Spilberger & E.Sarson(Eds), **Stress and anxiety** (vol.5). New York; Halsted Press .



Sarason,I.G.(1980). Text anxiety Theory,research and applications.
Hilldale,NJ:Lawrence Erlboun.

Sarason ,I.G &Stoops,R(1978) Test anxiety and the passage of time. **Journal of Counseling and Clilinal Psychology**, 46,102-109.

Archive of SID