



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

بررسی اثربخشی مقاله با استرس و اضطراب در امتحانات دانش آموزان

مهسا ناظمی^۱، زهره دعایی^۲، سیده زهرا شاهچراغی^۳، مینا پارسا^۴

۱- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس الزهرای سمنان

۲- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس الزهرای سمنان

۳- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس الزهرای سمنان

۴- فوق لیسانس روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور مرکز سمنان

mahsa.nzm@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مقاله با استرس و اضطراب در امتحانات انجام شد. این تحقیق با توجه به نحوه جمع آوری داده ها، از نوع نیمه آزمایشی با طرح (پیش آزمون- پس آزمون) با گروه کنترل بوده است. در این تحقیق متغیر اضطراب امتحان به عنوان متغیرهای وابسته و آموزش مقابله با استرس به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شده است. جامعه آماری تحقیق را کلیه دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر دامغان تشکیل داد. روش نمونه گیری تحقیق به صورت نمونه گیری تصادفی بود. در این تحقیق، علاوه بر استفاده از آماره های توصیفی، مانند میانگین و انحراف معیار، از تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکووا) استفاده شده است. نتایج به دست آمده از پرسشنامه ها توسط نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که آموزش مقابله با استرس در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. بنابراین این فرضیه تایید می شود

کلمات کلیدی: استرس، اضطراب، امتحانات، دانش آموزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

نظام خلقت خداوند، نظام ویژه و استثنایی است و همه افراد از جهات ذهنی، جسمی و عاطفی با هم تفاوت می کنند. در این میان، در کنار گروهی از افراد جامعه که از نظر ذهنی عقب مانده اند، عده ای نیز در جهت دیگر نمودار هوشی قرار گرفته و از نظر ذهنی، برتر از افراد عادی هستند و در شمار باهوشان قرار می گیرند. عده ای از روان شناسان، باهوشی را استعداد، یادگیری و پیشرفت های تحصیلی نام می برند و عده ای دیگر آن را تغییر و انعطاف پذیری در سازگاری با محیط شناخته اند. کودکان باهوش کودکانی هستند که نیروهای بالقوه هوشی آنها تا میزان زیادی متأثر از اندیشه، در زمینه تفکر تولیدی و تفکر ارزیابی است و می توان تقریباً به طور مطمئن تصور کرد که اگر تجربیات آموزشی مناسبی برایشان فراهم شود، در آینده حلال مشکلات، بدعت گذاران و تعیین کنندگان خط مشی جامعه خود خواهند شد (بابایی کانیاری، ۱۳۸۹). برخی تعاریف ممکن است منطقی تر، دقیق تر، یا مفیدتر از دیگر تعاریف ها باشد، اما هنوز نمی توانیم بگوییم آنها در برخی معانی قطعی، درست تر هستند. تعریف ما از تعریف با هوشی تا حد زیادی تحت تاثیر باورهای فرهنگی قرار دارد. به عبارتی دیگر باهوشی تعریف می شود، کشف نمی شود. باهوشی شامل تفاوت های کیفی و کمی در تفکر با افراد معمولی است. یعنی افراد باهوش هم بهتر از دیگران فکر می کنند و هم بیشتر کار می کنند (گالاگهر^۱، ۳۰۰۲؛ هلر^۲ و همکاران، ۳۰۰۰). نیهارت و همکاران^۳ (۳۰۰۲) سه نوع باهوشی را به نام های باهوشی تحلیلی، باهوشی ترکیبی و باهوشی عملی مشخص کرده است. باهوشی تحلیلی توانایی درک بخش های یک مسئله و چگونگی ارتباط آنها با یکدیگر است، مهارتی که به طور معمول توسط آزمون های هوشی رایج اندازه گیری می شود. باهوشی ترکیبی شامل بینش، شهود، خلاقیت یا سازش در مقابله با موقعیت های جدید است؛ مهارت هایی که نوعاً با پیشرفت ما در هنرها و علوم مرتبط است. باهوشی عملی شامل به کارگیری توانایی های تحلیلی و ترکیبی برای حل مشکلات روزمره است، مهارت های هایی که مشخصه افرادی است که در کارهای خود موفق هستند. دانش آموزان باهوش اغلب نسبت به احساس های خود و دیگران حساس هستند و درباره روابط بین فردی و مسائل اخلاقی تا زیادی نگران هستند. آنها در سنین پایین از راهبردهای سازش یافتگی اجتماعی و هیجانی که توسط بزرگسالان به کار گرفته می شوند، استفاده می کنند. به طور خلاصه بسیاری از دانش آموزان باهوش نسبت به همسالان عادی شان از خود آگاهی، اعتماد به نفس، مهارت اجتماعی و مسئولیت اخلاقی بیشتری برخوردار هستند (کولمن و کروس^۴، ۳۰۰۰). با این حال تصور این که دانش آموزان باهوش هرگز در حوزه اخلاقیات به آموزش نیاز ندارند، کاملاً اشتباه است. باهوشی شامل دامنه ای از توانایی های مختلف است. علاوه بر این ماهیت و میزان باهوشی یک فرد ممکن است بر سازش یافتگی اجتماعی، هیجانی و نیازهای آموزشی و روان شناختی او تاثیر گذارد. خودپنداره، روابط اجتماعی و دیگر ویژگی های روان شناختی دانش آموزان باهوش در پژوهش ها متعدد مورد بررسی قرار گرفته است. بسیاری از این دانش آموزان شاد بوده و مورد علاقه همسالان هستند. آنها همچنین از خود کار آمدی بالا و ثبات هیجانی برخوردار هستند. آنها ممکن است علایق گسترده و متنوع داشته باشند و تصورات مثبتی از خود دارند. بنابراین با توجه به آنچه که گفته شد هدف تحقیق حاضر تعیین اثر بخشی آموزش مقابله با استرس بر اضطراب امتحان دانش آموزان باهوش می باشد.

- 1 . Galagohar
- 2 . Heller
- 3 . Nyhart
- 4 . Coleman & Cross



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱-۲- بیان مسئله

نظام خلقت خداوند، نظام ویژه و استثنایی است و همه افراد از جهات ذهنی، جسمی و عاطفی با هم تفاوت می کنند. در این میان، در کنار گروهی از افراد جامعه که از نظر ذهنی عقب مانده هستند، عده ای نیز در جهت دیگر نمودار هوشی قرار گرفته و از نظر ذهنی، برتر از افراد عادی هستند و در شمار باهوشان قرار می گیرند. عده ای از روان شناسان، باهوشی را استعداد، یادگیری و پیشرفت های تحصیلی عنوان می کنند و عده ای دیگر آن را تغییر و انعطاف پذیری در سازگاری با محیط شناخته اند. کودکان باهوش کودکانی هستند که نیروهای بالقوه هوشی آنها تا میزان زیادی متأثر از اندیشه، در زمینه تفکر تولیدی و تفکر ارزیابی است و می توان تقریباً به طور مطمئن تصور کرد که اگر تجربیات آموزشی مناسبی برایشان فراهم شود، در آینده حلال مشکلات، بدعت گذاران و تعیین کنندگان خط مشی جامعه خود خواهند شد (بابایی کانپاری، ۱۳۸۹). امروزه هوش در زمینه فهم رابطه بین تفکر و هیجان در حوزه های مختلف علم روان شناسی مورد توجه قرار گرفته است. تاکنون تحقیق های زیادی در رابطه باهوش صورت گرفته است که بیانگر نقش هوش در جنبه های مختلف زندگی افراد همچون پیشرفت تحصیلی، آموزش، مشاغل، رشد فردی و ... می باشد (گلمن^۱، ۱۹۹۸). افراد باهوش در طول تاریخ گاه مورد ستایش و گاه مورد حسادت دیگران بوده اند. گروهی بر این باور هستند که کودکان حتماً باید در تمام دروس مدرسه ای نمره های بسیار خوب دریافت کنند و برخی دیگر فکر می کنند کودکی است که مطالب بسیاری به خاطر بسپارد و محاسبات ذهنی را بسیار سریع انجام دهد. از مهمترین عوامل محیطی که در زمینه این بیماری مطرح است استرس است که آن را به عنوان یک واکنش تطبیقی به یک عامل بیرونی می دانیم، که پیامدهای فیزیولوژیکی رفتاری، شناختی و روان شناختی زیادی برای هر فردی در پی داشته فرد را از حالت عادی خارج می کند هانس سلیه پزشک اتریشی پدر استرس در مفهوم جدید آن معتقد است که استرس بیانگر عکس العمل های فیزیکی و شیمیایی و ذهنی و عاطفی بدن در مقابل رویدادها و موقعیت های وحشتناک، هیجان آور خطرناک و حساس است استرس واکنش و پاسخ به موقعیتهای فشار آور است و یا حالتی قلمداد می شود که در آن فرد بر اثر محرکهای خارجی از وضعیت و حالت معمول خود خارج می شود و می کوشد خود را با آن منطبق و سازگار نماید واکنش روان تنی حاصل از این تلاش استرس نام دارد (پورافکاری، ۱۳۷۶). یکی دیگر از موضوعاتی که با استرس در ارتباط است سبک های مقابله ای با استرس است. لازاروس مقابله را به عنوان واکنش در مقابل فشارزاهای روانی تعریف می کند. اصطلاح تنیدگی یا استرس از کلمه لاتین *Stringer* مشتق شده است که به معنای در آغوش گرفتن، فشردن و باز فشردن است؛ فشردن هشدن یا زیر فشار قرار گرفتن به اختناق منتهی می شود و احساس درماندگی و اضطرابی را به وجود می آورد که قلب و روح را در بر می گیرد (دادستان، ۱۳۷۷).

اهمیت و ضرورت انجام تحقیق

شناخت دلایل ایجاد اضطراب و استرس پیامدهای آن همواره مورد توجه پژوهشگران بوده واز این رو تحقیق های زیادی در این حوزه به صورت مجزا یا ترکیب آن با دیگر اختلالات صورت گرفته است و حجم وسیعی از منابع مالی و انسانی را به خود اختصاص داده است، اختلال اضطرابی در طی تاریخ روان شناسی به علت پیامدهای ناگوار و شیوع بالا مورد توجه قرار گرفته اند. اختلال

1 . Goleman



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اضطرابی در طی تاریخ روان شناسی به علت پیامدهای ناگوار و شیوع بالا مورد توجه قرار گرفته اند (اوبلاو و پاولو، ۱۹۸۹؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۵). با در نظر گرفتن مزیت های درمان های گروهی، همچون صرفه جویی در زمان و هزینه و همچنین تاثیر عوامل شفا بخش گروهی، نسبت به درمان های انفرادی، ضرورت اجرای گروهی این شیوه درمانی احساس می گردد. از سوی دیگر بسیاری از مطالعات، عامل نگرش های ناکارآمد را به عنوان عامل زمینه ساز و متغییری میانجی گر در اختلالات مختلف، همچون اضطراب نشان داده اند (اوبلاو و پاولو، ۱۹۸۹؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۵). لذا از آنجایی که دانش آموزان با هوش به علت کمال گرایی بیشتر و توقع و انتظارات بیشتر والدین و اطرافیان در زمینه موفقیت تحصیلی، دچار اضطراب به ویژه در زمان امتحان می شوند انتظار می رود روش درمان مقابله با استرس با روش پیشنهادی آموزش پرورش بتواند در کاهش اضطراب امتحان و استرس دانش آموزان شود. و دستاورد تحقیق بتواند در بهبود وضعیت تحصیلی دانش آموزان کمک نماید.

هدف کلی

تعیین اثر بخشی آموزش مقابله با استرس بر اضطراب امتحان دانش آموزان

اهداف جزئی

۱. تعیین اثربخشی آموزش مقابله با استرس بر اضطراب امتحان دانش آموزان

۲. تعیین اثربخشی آموزش مقابله با استرس بر نگرانی دانش آموزان

۳. تعیین اثربخشی آموزش مقابله با استرس بر هیجان پذیری دانش آموزان

فرضیات تحقیق

۱. آموزش مقابله با استرس بر اضطراب امتحان دانش آموزان تاثیر دارد.

۲. آموزش مقابله با استرس بر نگرانی دانش آموزان تاثیر دارد.

۳. آموزش مقابله با استرس بر هیجان پذیری دانش آموزان تاثیر دارد.

پیشینه تحقیقی اضطراب امتحان

نتایج تحقیق های ساراسون (۲۰۱۷) نشان داده که اکثر استرس ها و اضطراب امتحان دانش آموزان به علت فقدان پیامد مهارت های مقابله با هیجان ها و مدیریت زمان است. یکی از روشهای کاهش اضطراب امتحان، افزایش ظرفیت شناختی و توانایی های روانی- اجتماعی است که از طریق آموزش مهارت ها صورت می پذیرد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

حسینی و همکاران (۱۳۹۴) در بررسی ارتباط اضطراب با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان راهنمایی شهر مشهد، نشان دادند که بین اضطراب با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان رابطه منفی معنادار وجود دارد. بطوری که دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بالا عملکرد تحصیلی پایین و دانش آموزان دارای اضطراب پایین عملکرد تحصیلی بالاتری داشتند.

کرم زاده (۱۳۹۵) طی تحقیقی به بررسی رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با افسردگی و اضطراب در دانش آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان پرداختند، نتایج نشان دادند که بدون توجه به جنسیت پاسخ دهند، راهبردهای شناختی مقصر دانستن خود، تمرکز بر تفکر، باز ارزیابی مثبت، مصیبت بار تلقی کردن، و مقصر دانستن دیگران پیش بینی کننده های مهم افسردگی و اضطراب بودند.

زندوی (۱۳۹۵) در تحقیقی تحت عنوان تعیین رابطه سبک اسنادی بدبینانه (تحریف شناختی) اضطراب و پیشرفت تحصیلی کودکان به عنوان تابعی از سبک اسنادی اضطراب والدین، نشان داد که بین سبک اسنادی بد بینانه در دانش آموزان دارای والدین با تحصیلات پایین و همچنین وضعیت اجتماعی پایین رابطه معنادار وجود دارد. در واقع این دانش آموزان سبک بد بینانه در زندگی خود دارد. همچنین در این تحقیق گفته شده که، بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی، کودکان ارزش ها و رفتار های بزرگسالان را درونی می کنند.

سلیمی شکراب (۱۳۸۹) در تحقیق خود با عنوان «بررسی نقش هوش معنوی و هوش هیجانی در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان دختر با هوش و عادی دبیرستان های شهرستان اردبیل» به این نتایج دست یافت که هوش هیجانی بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر باهوش و عادی اثر مستقیم دارد. اما این فرضیه که هوش هیجانی با واسطه هوش معنوی بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر باهوش و عادی اثر غیرمستقیم دارد، تأیید نشد. همچنین لزوم توجه به نیازهای معنوی دانش آموزان و ارایه آموزشهای لازم برای رشد و پرورش هوش معنوی آنها ضروری به نظر می رسد و می تواند گامی مهم در کاهش اضطراب امتحان و بهبود عملکرد تحصیلی آنها داشته باشد.

موسوی و همکاران (۱۳۹۷) طی تحقیقی به بررسی رابطه بین عدم تحمل بلاتکلیفی و با اضطراب در جمعیت دانشجویی پرداختند، یافته های تحقیق نشان داد که بین عدم تحمل بلاتکلیفی و نشخوار فکری با اضطراب همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین بین عدم تحمل بلاتکلیفی و نشخوار فکری توانستند ۳۰ درصد از تغییرات نگرانی را تبیین کنند. هدف قرار دادن سازه شناختی عدم تحمل بلاتکلیفی و نشخوار فکری در درمان می تواند شیوه ی موثری در کاهش نگرانی باشد.

حسینی و همکاران (۱۳۹۶) طی تحقیقی به بررسی رابطه باورهای فراشناختی با اضطراب اجتماعی و کمرویی با توجه به نقش واسطه گری تنظیم هیجان پرداختند، نتایج تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی نشان داد برخی مولفه های باورهای فراشناختی شامل باورهای منفی و کنترل افکار به واسطه سرکوب، اضطراب اجتماعی را بهتر پیش بینی می کنند و مولفه های باورهای مثبت و اطمینان شناختی به واسطه ارزیابی مجدد شناختی، پیش بینی کننده کمرویی با علایم اضطراب بودند. نتایج نشان داد باورهای فراشناختی به واسطه تنظیم هیجان پیش بینی کننده کمرویی بدون علایم اضطراب نمی باشند.



روش تحقیق

این تحقیق با توجه به نحوه جمع آوری داده ها، از نوع نیمه آزمایشی با طرح (پیش آزمون- پس آزمون) با گروه کنترل بوده است. در این تحقیق متغیر اضطراب امتحان به عنوان متغیرهای وابسته و آموزش مقابله با استرس به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شده است.

جامعه آماری

جامعه آماری تحقیق را کلیه دانش آموزان با هوش مقطع ابتدایی شهر دامغان تشکیل داد؛ که به تعداد آن ۳۰۰ نفر برآورد شده است.

حجم نمونه و روش نمونه گیری

روش نمونه گیری تحقیق به صورت نمونه گیری تصادفی بود. و با توجه به اینکه در تحقیقات آزمایشی باید هر زیر گروه حداقل ۲۰ نفر باشد (دلاور، ۱۳۸۷). در این تحقیق به علت احتمال افت نمونه های تحقیق، ۴۶ نفر (۲۳ نفر برای گروه کنترل، ۲۳ نفر برای گروه آزمایش) در نظر گرفته شد.

ابزارهای تحقیق

در راستای اندازه گیری متغیرهای مورد مطالعه از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه ویژگی های جمعیت شناختی: این پرسشنامه در بردارنده اطلاعاتی همچون سن، سطح تحصیلات، تحصیلات پدر و مادر، شغل پدر و مادر و وضعیت اقتصادی بود که توسط مصاحبه گر طی مصاحبه تکمیل می گردید.

پرسشنامه اضطراب امتحان: توسط اسپیل برگر (۱۹۸۰) ساخته شده است. این پرسشنامه ۲۰ ماده و دو خرده آزمون «نگرانی» و «هیجان پذیری» دارد که تفاوت های فردی افراد را در اضطراب امتحان می سنجد. این پرسشنامه خودسنجی است و هر آزمودنی براساس یک مقیاس چهار گزینه ای به هر ماده پاسخ می گوید. ضرایب پایایی همسانی درونی و بازآزمایی این پرسشنامه به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۹۰ گزارش شده است. ضریب همبستگی پرسشنامه اضطراب امتحان با خرده آزمون های بازدارنده ($r = -0/40$) و تسهیل کننده ($r = 0/67$) اضطراب امتحان و تعریف سازه ($r = 0/47$) معنی دار می باشد. در تحقیقی ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) ضرایب پایایی همسانی درونی، و بازآزمایی این پرسشنامه خوب و رضایت بخش می باشد. همچنین، بین خرده مقیاس هیجان پذیری این پرسشنامه با خرده مقیاس هیجان پذیری موریس و لیبرت در پسران و دختران، به ترتیب، رابطه ۰/۷۷ و ۰/۸۵ وجود دارد (ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۴). در تحقیقی ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در نمونه های دختر و پسر، بالای ۰/۹۲ بوده و ضرایب پایایی بازآزمایی بعد از سه هفته و یک ماه ۰/۸۰ گزارش شده است. همچنین اعتبار درونی این آزمون ۰/۶۷ گزارش شده است (رزمی، ۱۳۹۲).



روش اجرا

روش اجرای تحقیق حاضر به این صورت بود که به منظور دستیابی به اطلاعات تحقیق با مراجعه به آموزش و پرورش شهرستان دامغان، فهرست کامل مرکز تیزهوش مقطع ابتدایی دریافت شد. پس از کسب مجوز از مسئولان مدارس و پرورش شهر دامغان و دسترسی به نمونه تحقیقی در مدارس تیزهوش و دانش آموزان به صورت اختیاری وارد تحقیق شد. به این صورت که ۴۶ نفر از دانش آموزان بعنوان نمونه آماری انتخاب شد و به ۲۳ نفر به عنوان گروه آزمایش آموزش مقابله با استرس به صورت هفته ای یک روز و به مدت تقریبی ۶۰ تا ۸۰ دقیقه داده شد ولی به ۲۳ نفر دیگر که گروه کنترل ما را تشکیل می دهند هیچ آموزشی ارائه نمی شود، در جلسه اول پرسشنامه استرس ادراک شده و اضطراب امتحان روی هر دو گروه اجرا شد (پیش آزمون)، و بعد از ۸ جلسه دوباره پرسشنامه های یاد شده روی همان دانش آموزان به عنوان پس آزمون اجرا شد و نتایج به دست آمده از پرسشنامه ها توسط نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این تحقیق، علاوه بر استفاده از آماره های توصیفی، مانند میانگین و انحراف معیار، از تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکووا) استفاده شده است.

یافته های توصیفی

در این قسمت از داده های به دست آمده از اندازه گیری متغیرهای مختلف، حسب مورد با استفاده از روش های مناسب آمار توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار، شاخص های توزیع نمره ها و نتایج آزمون نرمالیتی توصیف شده اند.

میانگین و انحراف معیار متغیر اضطراب امتحان و مولفه های آن

تعداد	کنترل		آزمایش		متغیرها	
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۲۳	۶/۲۹۳	۲۳/۸۸۲	۵/۹۰۴	۲۲/۱۲۳	پیش آزمون	نگرانی
۲۳	۴/۹۱۱	۲۳/۰۰	۴/۸۷۱	۲۳/۸۸۲	پس آزمون	
۲۳	۶/۳۲۵	۲۴/۴۱۱	۶/۹۹۰	۲۳/۳۵۲	پیش آزمون	هیجان پذیری
۲۳	۵/۷۲۰	۲۳/۲۹۴	۵/۸۶۰	۲۳/۷۰۵	پس آزمون	
۲۳	۱۲/۱۲۳	۴۸/۲۹۴	۱۲/۶۲۰	۴۵/۴۷۰	پیش آزمون	اضطراب (امتحان کل)
۲۳	۹/۶۰۹	۴۶/۲۹۴	۱۰/۵۵۹	۳۵/۵۸۸	پس آزمون	



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در گروه آزمایش میانگین (و انحراف معیار) پیش آزمون و پس آزمون مولفه نگرانی به ترتیب ۲۲/۱۲۳ (۵/۹۰۴) و ۲۳/۸۸۲ (۴/۸۷۱)، مولفه هیجان پذیری ۲۳/۳۵۲ (۶/۹۹۰)، ۲۳/۷۰۵۹ (۵/۸۶۰) و نمره کل اضطراب امتحان به ترتیب ۴۵/۴۷۰ (۱۲/۶۲۰) و ۳۵/۵۸۸ (۱۰/۵۵۹) می باشد. و در گروه کنترل میانگین (و انحراف معیار) پیش آزمون و پس آزمون مولفه نگرانی به ترتیب ۲۳/۸۸۲ (۶/۲۹۳) و ۲۳/۰۰ (۴/۹۱۱)، مولفه هیجان پذیری ۲۴/۴۱۱ (۶/۳۲۵)، ۲۳/۲۹۴ (۵/۷۲۰) و نمره کل اضطراب امتحان به ترتیب ۴۸/۲۹۴ (۱۲/۱۲۳) و ۴۶/۲۹۴ (۹/۶۰۹) می باشد.

نتایج آزمون لوین جهت برابری کواریانس های خطا

متغیرهای وابسته	F	df _۱	df _۲	Si g
پس آزمون نگرانی	۱/۰۳۹	۱	۳۲	۰/۳۱۶
پس آزمون هیجان پذیری	۰/۰۰۵	۱	۳۲	۰/۹۴۶
پس آزمون اضطراب امتحان	۰/۰۲۵	۱	۳۲	۰/۸۷۶

جدول فوق نتایج آزمون لون جهت سنجش برابری کواریانس های خطای پس آزمون های نگرانی، هیجان پذیری و اضطراب امتحان را در بین دو گروه آزمایشی و کنترل نشان می دهد. در این جدول، از آنجا که سطح معناداری آماره F برای پس آزمون های نگرانی، هیجان پذیری و اضطراب امتحان بزرگتر از ۰/۰۵ است، می توان گفت که واریانس خطای دو گروه با همدیگر برابر بوده و تفاوتی بین آنها مشاهده نشده است. بنابراین داده ها مفروضه تساوی خطای واریانس ها را در خصوص این متغیر زیر سوال نبرده اند. که این مسئله حاکی از آن است که شرط یکسانی واریانس ها در گروه ها برای این متغیرها وجود دارد.

نتایج آزمون معناداری تحلیل کواریانس چند متغیری در دو گروه

نام آزمون	مقدار	F	فرضیه df	خطا df	P	مجذوراتا	
مدل	اثر پیلایی	۰/۶۹۹	۳۳/۶۲۴	۲/۰۰۰	۲۹/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۶۹۹
	لامبدا ویلکز	۰/۳۰۱	۳۳/۶۲۴	۲/۰۰۰	۲۹/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۶۹۹
	اثر هتلینگ	۲/۳۱۹	۳۳/۶۲۴	۲/۰۰۰	۲۹/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۶۹۹
	بزرگترین ریشه خطا	۲/۳۱۹	۳۳/۶۲۴	۲/۰۰۰	۲۹/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۶۹۹
گروه	اثر پیلایی	۰/۲۹۷	۶/۱۱۳	۲/۰۰۰	۲۹/۰۰۰	۰/۰۰۶	۰/۲۶۷
	لامبدا ویلکز	۰/۷۰۳	۶/۱۱۳	۲/۰۰۰	۲۹/۰۰۰	۰/۰۰۶	۰/۲۶۷



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۰/۴۲۲	۶/۱۱۳	۲/۰۰۰	۲۹/۰۰۰	۰/۰۰۶	۰/۲۶۷	اثر هتلینگ
۰/۴۲۲	۶/۱۱۳	۲/۰۰۰	۲۹/۰۰۰	۰/۰۰۶	۰/۲۶۷	بزرگترین ریشه خطا

نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) (متغیر اضطراب امتحان) برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	SS	df	MS	F	P	مجذوراتا
مدیا	پس آزمون نگرانی	۱	۱۵۰۶/۵۸۹	۶۷/۸۸۰	۰/۰۰۰	۰/۶۹۴
	پس آزمون هیجان پذیری	۱	۱۵۷۹/۱۸۶	۵۰/۰۴۵	۰/۰۰۰	۰/۶۲۵
	پس آزمون اضطراب امتحان	۱	۶۲۳۰/۶۹۶	۶۵/۸۳۶	۰/۰۰۰	۰/۶۸۷
گروه	پس آزمون نگرانی	۱	۲۶۳/۳۹۵	۱۱/۸۶۷	۰/۰۰۲	۰/۲۸۳
	پس آزمون هیجان پذیری	۱	۳۱۹/۲۹۰	۱۰/۱۱۸	۰/۰۰۳	۰/۲۵۲
	پس آزمون اضطراب امتحان	۱	۱۱۶۲/۶۸۳	۱۲/۴۰۵	۰/۰۰۱	۰/۲۹۳
خطا	پس آزمون نگرانی	۳۰	۶۶۵/۸۴۷	۲۲/۱۹۵		
	پس آزمون هیجان پذیری	۳۰	۹۴۶/۶۵۵	۳۱/۵۵۵		
	پس آزمون اضطراب امتحان	۳۰	۲۸۱۱/۸۶۳	۹۳/۷۲۹		

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول

" آموزش مقابله با استرس بر اضطراب امتحان دانش آموزان باهوش تاثیر دارد."

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که آموزش مقابله با استرس در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. بنابراین این فرضیه تایید می شود و این یافته با نتایج تحقیق های این یافته با نتایج تحقیق های گذشته همسو می باشد، از جمله مطالعه ی میرازی و همکاران (۱۳۹۲)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۱)، سلیمی شکراب (۱۳۸۹) و ساراسون (۳۰۰۴) که نشان داده اند که اکثر استرس ها و اضطراب امتحان دانش آموزان به علت نبود پیامد مهارت های مقابله با هیجان ها است. یکی از روش های کاهش اضطراب امتحان، افزایش ظرفیت شناختی و تواناییهای روانی- اجتماعی است که از طریق آموزش مهارت ها صورت می پذیرد. سلیمی شکراب (۱۳۸۹) در تحقیقی به بررسی نقش هوش معنوی و هوش هیجانی در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان دختر با هوش و عادی پرداخت، به این نتایج دست یافت که هوش هیجانی بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر باهوش و عادی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

رابطه مستقیم دارد. جانسون و باروز(۱۹۹۳)، به نقل از حسن زاده (۱۳۹۰) آموزش ایمن سازی روانی مایکنبام را برای درمان اضطراب امتحان به کار بردند. آنها به دست آوردند که آموزش ایمن سازی در مقابل استرس به طور موثری اضطراب امتحان را کاهش می دهد. در مجموع می توان بیان کرد در خانواده هایی که والدین دارای تحصیلات بالا، شغل و درآمد خوبی هستند، با فراهم آوردن موقعیتهای مناسب و امکانات رفاهی آموزشی منوع برای فرزندان خود می توانند در کاهش اضطراب امتحان آنها موثر باشند. برای تبیین می توان گفت که دانش آموزان با کسب مهارتهای مناسب از آمادگی خوبی برخوردار می شوند و در نتیجه نگرانی کمتر و تمرکز بیشتری در موقعیت امتحان نشان می دهند. در مجموع روش مهارتهای مطالعه برای کاهش اضطراب امتحان موثر می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که دانش آموزان باهوش دارای اضطراب امتحان بالا از دانش آموزان دارای اضطراب امتحان پایین خود تمرکز و خود انتقادی بیشتری دارند. بنابراین دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بالا شخصی سازی بیشتری دارند در نتیجه شناختههای نگرانی خود تحقیر سازی با عملکرد در تکلیف تداخل می کند. همچنین می توان گفت که فرد دارای اضطراب امتحان پایین هنگام امتحان به تکلیف توجه می کند، شخص دارای اضطراب امتحان بالا به شرایط ارزیابی با نشخوار ذهنی و نگرانی از ارزیابی خود پاسخ می دهند و از این رو، توجه کافی و مستقیمی بر متغیرهای مربوط به تکلیف نمی توانند داشته باشند.

محدودیت ها

- با توجه به محدودیت زمانی در تحقیق حاضر مرحله پیگیری انجام نشده است، و این قضیه اظهار نظر قطعی در خصوص تداوم اثر بخشی درمان را با احتیاط مواجه می سازد.
- از آن جا که طرح تحقیقی حاضر طرحی گروهی است و در پایان نتایج نمرات گروه بررسی می - شوند، تغییرات فردی نادیده گرفته شده است.
- کوتاه بودن جلسات درمانی را نیز می توان از محدودیتهای دیگر دانست.
- عدم استفاده از آزمودنی های پسر و عدم امکان مقایسه نتایج نیز تعمیم پذیری را با مشکل روبرو می سازد.

پیشنهادها

- ۱- پیشنهاد می شود برای افزایش اعتبار این روش های درمانی و قابلیت تعمیم پذیری آنها شیوه های مداخله توسط متخصصین متفاوتی اعمال گردد.
- ۲- پیشنهاد می شود از مصاحبه های ساختار یافته در کنار پرسشنامه استفاده گردد.
- ۳- با توجه به اثر بخشی تکنیکهای مقابله با استرس در کاهش مشکلات هیجانی مانند اضطراب امتحان، استرس و .. پیشنهاد می شود که در خصوص ترویج و آموزش این تکنیکها برای دانش آموزان پیش دانشگاهی، برنامه های جامع و پیشگیرانه توسط مسئولین آموزش و پرورش تدوین و به طور کاربردی در سطح مدارس اجرا شود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۴- همچنین به مشاوران مدارس توصیه می شود تکنیکهای مقابله با استرس را که با توجه به یافته های انجام شده موثرترین روش برای دانش آموزانی است که دارای مشکلات هیجانی می باشند، در مدارس اعمال کنند.

۵- از آنجا که اضطراب و استرس باعث می شوند فرد نه تنها عملکرد تحصیلی پایینی داشته باشد بلکه دچار احساس عزت نفس و خودکار آمدی پایین هم شود به مشاوران توصیه می شود تکنیکهای مقابله با استرس را همراه با تکنیکهای رفتاری-شناختی دیگر برای افزایش این متغیرها در دانش آوزان پیش دانشگاهی اعمال کنند.

منابع فارسی

۱. بیجاری، هانیه؛ قنبری هاشم آبادی، بهرام علی؛ محمدیان شعریاف، حمید رضا و همایی شاندیز، فاطمه. (۱۳۸۸). بررسی اثر بخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امید در مانی بر افزایش میزان امید به زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان. مرکز پژوهش ها کامپیوتری علوم اسلامی. *مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی*. دوره دهم، شماره (۱). صص: ۲۳۱-۱۸۴.
۲. حسن زاده، شهناز. (۱۳۹۰). *بررسی اثر بخشی آموزش ایمن سازی روانی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دختر پیش دانشگاهی*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی.
۳. سادوک، بنجامین و سادوک، ویرجینیا. (۳۰۰۰). *خلاصه روانپزشکی*. ترجمه: رفیعی، حسین و رضایی، فرزین (۱۳۸۲). انتشارات ارجمند.
۴. سلیمی شکراب، سمیه. (۱۳۸۹). *بررسی نقش هوش معنوی و هوش هیجانی در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان دختر با هوش و عادی دبیرستان های شهرستان اردبیل*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل. - شکوهی یکتا.
۵. یوسفی، فریده. (۱۳۸۵). *بررسی رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با افسردگی و اضطراب در دانش آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان*. تحقیق در حیطه کودکان استثنایی، ۶ (۴): ۸۹۲-۸۷۱.
۶. لشکری پور، کبری؛ بخشایش، محمد و سلیمانی، محمدجواد. (۱۳۸۴). *بررسی ارتباط اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان راهنمایی شهر مشهد*. مجله طبیب شرق، ۸ (۴): ۲۵۸-۲۵۲.
۷. علیلو، محمود؛ قره قوزلو، مجید. (۱۳۸۷). *بررسی ارتباط سبکهای دلبستگی با بروز بیماری آسم و نقش عامل جنسیت در این بیماری*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز.



1. Seligman, M.(1975). *Classroom goal structures and hopelessness as predictors of day-to-day experience at school: Differences between students with and without learning disabilities. Department of psychology. 31(2), 215-229.*
2. Guida, F. V & Lud Low, L. H.(1989). *Across – Cultural Study Of Test Anxiety Journal Of Across – Cultural Psychology. 20 (1), 238- 190.*
3. Darrodi H. (2010). *Part of couples therapy group hoping to increase the marital satisfaction of married couples and addicts.M.Sc. D issertatatinn. Tehran University of Social Welfare and rehabilitation Sciences,12-15.*
4. Affleck, G.& Tennen, H. (3006). *Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. Journal of Personality, 64.*
5. Tice, T.N.(1990). *Gifted in Two Settings. Journal of Eductional Research, 83(6), 313-26.*
6. Coleman, L.J & Cross, T.L.(3000). *Social- emotional development and the*