

مطالعه و ارزیابی تأثیر برنامه کاهش استرس و اضطراب امتحان در دانش آموزان

ویدا خادمی^۱، سید برزو جمالیان زاده^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی پیوسته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان

^۲ دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شیراز، مدرس دانشگاه فرهنگیان

نویسنده مسئول:

ویدا خادمی

چکیده

اضطراب یکی از اختلالات شایع در بین دانش آموزان بوده و بر عملکرد تحصیلی آنان تأثیر گذار می باشد. در طول ۲۵ سال گذشته حداقل دو جهش اساسی در نظریه و درمان اضطراب وجود داشته است. یکی استفاده از داروها برای تسکین علائم اضطراب بوده، و دیگری رفتار درمانی شناختی بوده است، پژوهش حاضر با هدف مطالعه و ارزیابی تأثیر برنامه کاهش استرس و اضطراب امتحان در دانش آموزان انجام شد. روش پژوهش کتابخانه ای می باشد. یکی از گسترده ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه اخیر، اضطراب و حوزه های وابسته به آن بوده است. بررسی های اخیر نشان داده اند که اختلالات اضطرابی واجد بیشترین فراوانی در سطح کل جمعیت هستند که یکی از اشکال این اختلالات، اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان در میان دانشجویان و دانش آموزان دبیرستانی شایع بوده و از جمله مشکلات جدی آموزش و نیز از جمله نگرانی ها و دغدغه های نظام آموزش محسوب می شود یکی از راه های کاهش اضطراب استفاده از آموزش های مناسب مانند آموزش چشم انداز زمان می باشد. در این مقاله به تأثیر برنامه کاهش استرس و اضطراب امتحان در دانش آموزان می پردازیم. برای این منظور از مقالات پژوهشگران و مقایسه نتایج آن ها با هم می پردازیم و در آخر نتایج ارائه می گردد.

کلمات کلیدی: استرس، اضطراب، امتحان، دانش آموزان

مقدمه و بیان مسئله

اضطراب امتحان ناشی از یک مسیر اشتباه است که از قبل تا بعد از امتحان امتداد دارد. نکاتی که قبل از امتحان باید برای کنترل اضطراب بدانید را در ادامه بیان می‌کنیم (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۱). اختلالات اضطرابی یکی از اختلالات شایع کودکی و نوجوانی است که عدم توجه به درمان آن منجر به ازمان اختلال، تبدیل و یا همراه شدن آن با سایر مشکلات روان پزشکی در بزرگسالی می‌گردد. لذا اقدامات به موقع در مورد این اختلال با استفاده از درمان‌های موثر، به نفع کودک، خانواده و جامعه می‌باشد (اقارب پرست و همکاران ۱۳۹۸).

با فرا رسیدن ایام امتحانات، دلهره دانش آموزان هم شروع می‌شود. آنان در هر سن و سالی که باشند بازهم چون نگرانی‌های مختلف مربوط به درس خواندن در ذهن‌شان شکل می‌گیرد دچار اضطراب و ترس از امتحان می‌شوند. گروهی از دانش آموزان عصبانی، افسرده، پریشان، ناراحت و مضطرب می‌شوند و گروهی دیگر، چنان آشفته و نگران می‌شوند که پاسخ سوالات ساده را هم از یاد می‌برند.

داشتن کمی اضطراب و دلهره در ایام امتحانات امری طبیعی و معقول است چرا که موجب حرکت و انگیزه بچه‌ها برای یادگیری و موفقیت می‌شود. اما اگر این نگرانی به حدی برسد که تأثیر منفی بر روند آموزش روزانه آنان بگذارد و مانعی برای پیشرفت آن‌ها شود، غیرطبیعی و نامعقول است. علت تشویش بیش از اندازه گروهی از دانش آموزان، عدم استفاده درست آن‌ها از نیروی فکری - ذهنی‌شان است. آن‌ها می‌توانند با کمی تلاش، برنامه ریزی و به کارگیری روش‌های گوناگون کاهش اضطراب موفقیت خود را در امتحان‌ها تضمین کنند. لذا در این پژوهش به بررسی تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس و اضطراب امتحان در دانش آموزان می‌پردازیم.

تعاریف

۱- اضطراب امتحان

اضطراب امتحان، حالت تشویش، نگرانی و هیجان ناخوشایندی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان در ایام امتحانات بدان مبتلا می‌شوند. گاهی این اضطراب با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس نیز همراه می‌شود.

اضطراب امتحان، اضطرابی است که با خودپنداره ضعیف دانش آموز درباره توانایی‌های ذهنی‌اش شناخته می‌شود و موجب کاهش عملکرد او در روزهای پایانی سال تحصیلی می‌شود. میزان قابل قبولی از تنش و دلهره در زمان امتحان می‌تواند سیستم عصبی خودکار انسان را فعال کند و موجب هوشیاری بیشتر او برای کسب موفقیت در امتحان شود. دلیل اصلی این اضطراب همیشه کم کاری، تنبلی و یا عدم تسلط بر محتوای درس‌ها نیست، بلکه گاهی دانش آموزان موفق، با انگیزه و درس خوان نیز دچار آثار منفی اضطراب ناشی از امتحان می‌شوند.

بسیاری از دانش آموزان قبول دارند زمانی که دقیق‌تر و عمیق‌تر مطالعه می‌کنند اضطراب امتحان در آن‌ها به حداقل کاهش می‌یابد. این امر نیز بدان دلیل است که هر چه درباره موضوعی بیشتر بدانند مهارت و اعتماد بیشتری نسبت به دانسته‌های خود پیدا می‌کنند. داشتن اعتماد به نفس در زمان گذراندن امتحانات به منزله امید برای موفقیت است. به طور حتم، این گروه از دانش آموزان با اتکا به تلاش و کوشش خود می‌توانند با آرامش و آسودگی سر جلسه امتحان بروند و آزمون‌شان را با کمترین دلهره و تشویش بدهند.

۲- استرس

فشار روانی، تنیدگی یا استرس به انگلیسی stress: در روان‌شناسی به معنی فشار و نیرو است. تنش و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس‌زا یا عامل تنیدگی نامیده می‌شود. استرس یک فشار روانی و احساسی بیش از حد تحمل فرد است. در واقع استرس زمانی ایجاد می‌شود که ما نتوانیم با فشارهای کوچک کنار بیاییم. استرس در افراد مختلف متفاوت است، ممکن است عاملی برای فردی ایجاد استرس کند ولی در فرد دیگر، به هیچ عنوان استرس ایجاد نکند. هر چیزی می‌تواند جزو این فشار کوچک باشد مثلاً پول، کار، درس و ...

۳- اضطراب

پیشینه تحقیق

دارایی و عیسی پور ۱۳۹۷ پژوهشی با هدف بررسی اثر بخشی آموزش شناخت درمانی گروهی در کاهش میزان اضطراب دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان دالاهو انجام دادند. روش: این پژوهش با عنوان بررسی اثر بخشی آموزش شناخت درمانی گروهی در کاهش میزان اضطراب دانش آموزان سال مقطع متوسطه شهرستان دالاهو متوسطه با حجم نمونه ۳۰ نفری (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) از دانش آموزان سال اول متوسطه که با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شده اند، صورت پذیرفته است. روش مورد استفاده ما در این پژوهش روش شبه آزمایشی است، که متداول ترین روش در پژوهش های علوم رفتاری می باشد. ابزار اندازه گیری متغیرها در این پژوهش پرسشنامه استاندارد کتل بوده که پایایی این پرسشنامه نیز به روش آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۵- محاسبه و تایید گردید. این پژوهش در پاسخ به این پژوهش در پاسخ به ۴ فرضیه صورت پذیرفته است که کلیه این فرضیات تایید و تجزیه و تحلیل آماری این پژوهش بر اساس ماهیت داده ها و شیوه بیان فرضیات در قالب آزمون تحلیل کوواریانس با نرم افزار آماری SPSS صورت گرفته است. یافته ها: یافته های این پژوهش نشان داد که آموزش شناخت درمانی به شیوه گروهی در کاهش اضطراب، کاهش اضطراب پنهان و کاهش اضطراب آشکار دانش آموزان موثر می باشد و باعث کاهش میزان اضطراب دانش آموزان می گردد و همچنین اثر به جود آمده از آموزش شناخت درمانی به شیوه گروهی در کاهش اضطراب دانش آموزان در بستر زمان محفوظ است.

جلالی و گل پور (۱۳۹۸) به بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر اصلاح باورهای فراشناختی مختل دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان پرداختند. در این مطالعه روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود و جامعه آماری دانش آموزان پایه هشتم و نهم یکی از مدارس آموزش و پرورش شهر نوشهر بود. نمونه آماری شامل ۲۸ دانش آموز بود که از طریق پرسشنامه اضطراب امتحان مبتلا به اضطراب امتحان تشخیص داده شدند و به شیوه تصادفی در دو گروه ۱۴ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی‌های هر دو گروه پرسشنامه‌های اضطراب امتحان و فراشناخت را در مرحله پیش آزمون و پس آزمون پاسخ دادند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه برنامه آموزش تنظیم هیجان را دریافت کردند ولی گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد. برای تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری و یک متغیری استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر اصلاح باورهای فراشناختی مختل و کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان اثربخش است. براساس یافته های این پژوهش میتوان چنین نتیجه گیری نمود که آموزش تنظیم هیجان برای اصلاح فراشناخت افراد در جهت حل چالش های آنان روش موثری است.

نامدازنگنه (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و شیوه‌های مقابله با اضطراب دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر کرمانشاه پرداخت. بدین منظور جامعه آماری این تحقیق را تمامی دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر کرمانشاه تشکیل می‌دهند. از بین مناطق شهر کرمانشاه با استفاده از روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای راهنمایی‌های منطقه ۲ شهر کرمانشاه انتخاب شدند سپس یکی از ۳۵ راهنمایی منطقه ۲ کرمانشاه انتخاب و از بین ۶ کلاس این مدرسه که مجموعاً ۳۰۰ نفر را تشکیل می‌دادند ۶۰ نفر دانش آموز بطور تصادفی انتخاب شدند که پس از گرفتن پیش آزمون بطور کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند که به گروه آزمایشی در ۱۰ جلسه ۲ ساعته آموزش داده شد و به گروه کنترل آموزشی غیر مرتبط داده شد پس از پایان جلسات آموزشی پس آزمون از دو گروه گرفته شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه‌های اضطراب رگه و حالت اسپیلبرگر (۱۹۷۰) و شیوه‌های مقابله با استرس بلینگز و موس (۱۹۸۱) بود که در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون بر روی دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری، حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی، موجب کاهش معنادار در میانگین نمرات اضطراب آشکار ($P \leq 0/001$) و اضطراب پنهان ($P \leq 0/001$) گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل گردید، همچنین این آموزش موجب افزایش معنادار در میانگین نمرات شیوه مقابله مساله مدار ($P \leq 0/001$) و کاهش معنادار در میانگین نمرات شیوه مقابله هیجان مدار ($P \leq 0/001$) گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل گردید. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید، برای دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی به کار رود.

فرهمنده (۱۳۹۵) در پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی مهارت‌های مقابله با هیجان و استرس بر کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر مقطع سوم متوسطه شهر قوچان انجام شد. مطالعه فوق از نوع نیمه آزمایشی با گروه آزمایش و کنترل و پیش آزمون و پس آزمون می‌باشد جامعه آماری را کلیه دانش آموزان سال سوم مدارس متوسطه دخترانه شهرستان قوچان تشکیل می‌دهد. از بین دبیرستان‌های این شهرستان یک دبیرستان بصورت نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شد. بر این اساس از بین دانش آموزان بصورت تصادفی تعداد ۳۰ دانش آموزان در دو گروه ۱۵ نفری گروه کنترل و گروه آزمایشی به عنوان نمونه انتخاب می‌گردد گروه آزمایش به مدت ۶ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای و دو بار در هفته برنامه آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان به روش مشاوره گروهی را تجربه کردند. قبل از شروع جلسات آزمون‌های اضطراب امتحان و استرس به عنوان پیش آزمون در هر دو گروه اجرا می‌گردد. پس از اتمام جلسات هر دو گروه مورد مطالعه مجدداً به آزمون‌های یاد شده پاسخ دادند. داده‌های حاصل از این پژوهش به وسیله آزمون‌های آماری توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و روش‌های آمار استنباطی از جمله آزمون تحلیل واریانس یک راهه تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی LSD از طریق نرم افزار SPSS-16 مورد تجزیه و تحلیل قرار خواهد گرفت. در این تجزیه و تحلیل تاثیر متغیرهای کنترل پیش آزمون از روی نمرات پس آزمون برداشته شد و سپس دو گروه با توجه به نمرات باقیمانده مقایسه می‌شوند. نتایج بیانگر این است که آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان و استرس موجب ۳۷ درصد تغییرات متغیر وابسته شده است.

سالاریان (۱۳۹۸) در پژوهشی با هدف بررسی اثر بخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه اول به روش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دوره متوسطه

اول در حال تحصیل شهرستان آمل در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۸ بوده است. از میان ۴۰ دانش آموز بعد از پیش آزمون که اضطراب اجتماعی بالایی داشتند غربال شدند، ۲۰ دانش آموز در گروه کنترل و ۲۰ دانش آموز در گروه آزمایشی با توجه به معیارهای ورود و خروج قرار گرفتند. نمونه گیری پژوهش حاضر به صورت تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انجام گرفت. ابتدا ۳ مدرسه مشخص شده سپس در هر مدرسه دو کلاس انتخاب شده است. در این مطالعه با استفاده از پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰) استفاده شد. آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۸ هفته، هر هفته در یک جلسه درمان ۹۰ دقیقه‌ای درمان شناختی - رفتاری را دریافت نموده‌اند. در این مدت گروه کنترل به فعالیت‌های معمول خود مشغول بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که میانگین نمره اضطراب اجتماعی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون در گروه آزمایش کاهش پیدا کرده است. بنابراین نتایج نشان داد که آموزش شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه اول تاثیر داشته است.

اقارب پرست و همکاران ۱۳۹۸ در پژوهشی با هدف، بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب دانش آموزان مقطع ابتدایی پرداختند. این پژوهش از نو نیمه تجربی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی مدارس دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ بودند. ۲۰ دانش آموز که که ملاک‌های ورود را دارا بودند به صورت هدفمند گزینش شده و هر دو گروه پرسشنامه اضطراب اسپنس را قبل و بعد از مداخله برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به آزمودنی‌ها داده شد. گروه آزمایش ۸ جلسه (۹۰ دقیقه‌ای) به صورت گروهی تحت برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند. نتایج: داده‌های حاصل با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل گردید. یافته‌ها نشان داد که در نمره کل اضطراب افرا تغییر ایجاد شده، بنابراین می توان گفت گروه برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش نمره کل اضطراب گردیده است.

نتیجه گیری

استرس و اضطراب پدیده‌های پیچیده و ضروری زندگی است که گاهی مشکل‌ساز می‌شود و اگر انسان قادر به سازگاری با آن نباشد جسم و روان او مورد تهدید قرار می‌گیرد. تمایل به کنار آمدن با استرس راه مثبتی است که باعث دستیابی تدریجی به ارتقاء سلامتی می‌شود. والدین و معلمان با کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان می‌توانند شاهد نتایج بهتری در فرزندان خود باشند؛ چرا که در بسیاری مواقع کودکان علی‌رغم اینکه آمادگی بالایی برای امتحانات خود دارند، به خاطر اضطراب و استرس، عملکرد واقعی خود را نشان نمی‌دهند. استرس کودکان اغلب به خاطر ارزیابی‌ها و باورهای غلط آن‌ها از امتحان و نتایج مربوط به آن است. دانش آموزان با اطلاع از نحوه برخورد با شرایط استرس زا می‌توانند با ذهنی روشن و اطمینان به خود وارد جلسه امتحان بشوند. نتایج و بررسی مطالعات نشان می‌دهد که آموزش شناخت درمانی به شیوه گروهی در کاهش اضطراب، کاهش اضطراب پنهان و کاهش اضطراب آشکار دانش آموزان موثر می‌باشد و باعث کاهش میزان اضطراب دانش آموزان می‌گردد و همچنین اثر به جود آمده از آموزش شناخت درمانی به شیوه گروهی در کاهش اضطراب دانش‌آموزان در بستر زمان محفوظ است. آموزش تنظیم هیجان بر اصلاح باورهای فراشناختی مختل و کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان اثربخش است. براساس یافته‌های پژوهش جلالی و گل پور ۱۳۹۸ می‌توان چنین نتیجه گیری نمود که آموزش تنظیم هیجان برای اصلاح فراشناخت افراد در جهت حل چالش‌های آنان روش موثری است.

یافته‌های اقارب پرست و همکارانش (۱۳۹۸) نشان داد که در نمره کل اضطراب افرا تغییر ایجاد شده، بنابراین می‌توان گفت گروه برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش نمره کل اضطراب گردیده است. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید، برای دانش آموزان جهت کنترل استرس و اضطراب به کار رود.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر در قالب طرح تحقیق درسی پژوهشی دانشگاه فرهنگیان یاسوج به اجرا در آمده است. در پایان از اساتیدم و همکلاسیانم که با جدیت تمام در پیشبرد اهداف این تحقیق بنده را یاری نمودند تشکر و سپاسگزاری می‌گردد.

منابع

- اقارب پرست، نجمه؛ پریسا کلاهی؛ زهره مرتضایی کهرودی و حربه عباس مفرد، ۱۳۹۸. اثر بخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب دانش آموزان مبتلا به اضطراب اجتماعی، پنجمین کنفرانس ملی نوآوری های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان درمانی، تهران، دانشگاه شمس گنبد و با حمایت انجمن ها و گروه های آموزشی دانشگاه های کشور.
- جلالی، فاطمه و رضا گل پور، ۱۳۹۸. اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر اصلاح باورهای فراشناختی مختل دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان، سومین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی.
- دارابی، عبدالله و ایرج عیسی پور، ۱۳۹۸، بررسی اثر بخشی آموزش شناخت درمانی گروهی در کاهش میزان اضطراب (مورد مطالعه: دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان دالاهو، سال ۱۳۹۷)، دومین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی، شیروان، موسسه پژوهشی رهجویان پایا شهر اترک و مجله علمی تخصصی پایا شهر.
- علی شیخ الاسلامی، فریبرز درتاج، علی دلاور، صغری ابراهیمی یقوام. "تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان" دوره ۶، شماره ۱۸، صفحه ۱-۱۵، پاییز ۱۳۹۱.
- فرهمنند، کبری، ۱۳۹۵، بررسی اثربخش مهارت های مقابله با هیجان و استرس بر کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر مقطع سوم متوسطه شهر قوچان، چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان، قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان.
- قمی اوپلی، مهسا، ۱۳۹۹، نقش تعدیلگر ذهن آگاهی در رابطه بین دشواری های تنظیم هیجان و اضطراب امتحان در دانش آموزان مقطع متوسطه، نخستین کنفرانس ملی حقوق، فقه و فرهنگ، شیراز، دانشگاه پیام نور استان فارس-مرکز توسعه آموزش های نوین ایران (متانا).
- سالاریان، جهان آرا، ۱۳۹۸، اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه اول، پنجمین کنفرانس ملی نوآوری های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان درمانی، تهران، دانشگاه شمس گنبد و با حمایت انجمن ها و گروه های آموزشی دانشگاه های کشور.
- نامدارزنگنه، سودابه، ۱۳۹۸، اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب و شیوه های مقابله با اضطراب دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر کرمانشاه، سومین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی.
- سایت از ویکی پدیا، دانشنامه آزاد