



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی
مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی
با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



اثر بخشی آموزش شناختی بر اضطراب پیش از امتحان در دانش آموزان مقطع متوسطه دوم

هادی بردباری (نویسنده مسئول)^۱، رسول خداپرست اول^۲، مصطفی صفری^۳

^۱ معلم، آموزش و پرورش اسکو bordbarih@gmail.com

^۲ معلم، آموزش و پرورش تیکمه داش rasoul.kh2000@gmail.com

^۳ معلم، آموزش و پرورش خداآفرین mossafari98@gmail.com

چکیده

یکی از متغیرهای تاثیرگذار در بهبود عملکرد تحصیلی کاهش اضطراب پیش از آزمون در دانش آموزان است. از این رو محققان بسیاری به بررسی عواملی پرداخته اند که بر اضطراب دانش آموزان تاثیر گذار است. از این میان این عوامل، آموزش شناختی یکی از مهم ترین آن ها است. هدف این مقاله بررسی رابطه آموزش شناختی با اضطراب پیش از امتحان در دانش آموزان مقطع متوسطه دوم است. در این مقاله علاوه بر رابطه ی مستقیم سبک این دو، عوامل واسطه‌ای که در این تاثیر نقش به سزایی دارند مورد بررسی قرار می گیرند. این تحقیق از نوع مروری بوده و برای جمع آوری اطلاعات از مابع کتابخانه ای استفاده شده است. نتایج مقاله نشان داد که محیط مدرسه مقدار کمی در اضطراب و یادگیری دانش آموزان مؤثر است و همچنین بین دانش آموزان عادی و تیزهوش تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین آموزش شناختی نیز در کنترل اضطراب مهم و قابل توجه است.

واژه‌های کلیدی

اضطراب، آزمون، امتحان، محیط مدرسه، آموزش شناختی



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



۱. مقدمه

اضطراب و ترس از بزرگترین دشمنانی هستند که بشر مجبور است با آن روبه‌رو شود. اضطراب درباره آسیب پذیری خودمان و ترس برای بقای خود. ما در دنیای بیرون خودمان، از جنگ، و مصائب دیگر درهراسیم ولی در ضمن از درون به وسیله نیروی شوم قدرتمندی درباره آینده نزدیک خود نیز هراسانیم. با توجه به اطمینان درباره چیزی که برای ما ممکن است اتفاق بیفتد، ما مضطرب می شویم و احساس عدم امنیت می کنیم. در زندگی ما لحظاتی وجود دارد که باعث نگرانی می شود. همه ما مجبوریم با موقعیت‌های دشوار و ناراحت کننده در زندگی روزمره خود روبه‌رو شویم، اضطراب وضعیت تحریک شده هیجانی است که احساس نگرانی را هم دربردارد. زمانی که نگرانی های فرد شدت یابد ، فرد دچار اضطراب می گردد. فرد مضطرب در مورد خود و هر چیز دیگر دچار تنش، دلشوره و نگرانی است و پیوسته نیازمند است که به او اطمینان خاطر بدهند (دکتر منینج) در کتاب شناخت خود در مورد اضطراب می نویسد که نگرانی معمول ترین علامت بیماری یا اختلالات روانی است. منظور از نگرانی در اینجا عدم تمرکز است که بر یادگیری تاثیر دارد. اصولاً اضطراب یک حالت تاثیرگذار است، از آنجا که یادگیری روندی اساساً ادراکی دارد، اضطراب می تواند بر یادگیری فقط به طور غیرمستقیم و به وسیله اثر بر روندهای یادگیری ادراکی در حالت‌های مختلف اثر بگذارد. اضطراب می تواند به طرق گوناگون فرد را احاطه کند که یکی از مهمترین عوامل در مورد ارتباط بین اضطراب و روشهای ارائه مطالب با آموزش برنامه ای بوده است. به طوری که آزمایش کننده در موقعیت تدریس برنامه ای نسبت به روشهای سنتی تر ارائه یافته ها، نظارت بیشتری بر فعالیت های ویژه دانش آموزان دارد و معمولاً امکان دارد که برآورد بهتری از آنچه را که یاد گرفته است بدست آورد تا در کلاس معمولی که ممکن است به معلم گوش دهد و یا در حال خیال پردازی باشد. اضطراب یکی از رایج ترین اختلالات در بین دانش آموزان است که می توان به عنوان ریشه بعضی از مشکلات از آن نام برد. بسیار شنیده ایم که کودکان به دلیل اضطراب به مدرسه نرفته اند. یا اضطراب از امتحان باعث افت درسی آنها شده است یا یک اضطراب اجتماعی به کناره گیری آنان انجامیده است ، کم نیستند دانش آموزانی که حتی یک کلمه سرکلاس حرف نمی زنند و یا در یک بازی دسته جمعی شرکت نمی کنند، اگر به همه این رفتارها توجه کنیم ریشه ای از اضطراب را در آن ها می بینیم ، قرن بیستم را قرن " اضطراب" نامیده اند. در جوامع صنعتی انسانها دائماً در معرض حوادث گوناگون قرار دارند و نگران حال و آینده خود هستند به عبارت دیگر زندگی مدرن امروزی با پیچیدگی خاص خود شرایط زیستی بشر را تغییر داده و موجب شده است تا آدمی شیوه زندگی گذشته را رها کند و برای سازگاری با شرایط جدید تلاش نماید. کودکان و نوجوانان که بیش از هر گروه دیگر در معرض خطر روزافزون ناشی از اضطراب قرار گرفته اند. اثر آن را می توان در رفتارهای اجتماعی و فعالیتهای ذهنی آنها مشاهده کرد ، در یادگیریهای کلامی نوجوانان مضطرب پاسخهای نامربوط و نامفهوم می دهند و هر قدر مطلب مورد یادگیری دشوارتر باشد این نوع پاسخها شدت زیاده تر می خواهند داشت گاه حتی صدای و تکلم او را نیز تحت تاثیر قرار می دهد بدیهی است که اضطراب در نوجوانان مزاحمت بیشتری ایجاد خواهد کرد [۱].

اساساً خانواده ، مدرسه و جامعه، سه عامل مهم در بروز و ظهور اختلالات رفتاری در افراد محسوب می شوند. محیط زندگی ، طرز رفتار اطرافیان ، تصویرهایی را در ذهن نوجوان به جای می گذارد. که ممکن است اثرات مطلوب و نامطلوب آن در تمام مدت زندگی باقی بماند و نتایج آن هم تنها به خود فرد منتهی نمی شود. بلکه در چگونگی روابط او با افراد دیگر هم تاثیر می گذارد ، علمای امر تعلیم و تربیت در مورد نقش مدرسه و نوع نگرش دانش آموزان به محیط مدرسه و اهمیت تاثیر نوع روابط بین دانش آموزان و مربیان ، معتقدند که هرگاه نوجوان از اعتماد به نفس ، آرامش درون ، صفای قلب و نگرش مثبت به مربی خود ، برخوردار است آموزش نیز برایش لذت بخش خواهد بود و بالعکس ، موجب اضطراب و دلهره و مدرسه گریزی وی می گردد. از آنجا که سن نوجوانی مخصوصاً دوره راهنمایی تحصیلی یکی از بحرانی ترین مرحله از زندگی هر نوجوان است لذا باید برآن باشیم تا خصوصیات فردی در نوجوان را در این دوره از زندگی او بدقت بشناسیم و درباره آن تحقیق کنیم تا در برخورد و روبرو شدن با نوجوانان که این برهه بسیار حساس زندگی خود را می گذرانند هوشیارانه و با اطلاع کافی عمل نمائیم. بندرت اتفاق می افتد که در خلال دوره نوجوانی ، بحرانهای اضطراب مشاهده نگردد. گاهی این اضطراب به طور ناگهانی و زمانی به صورت تدریجی ظاهر می شود ، گاهی هفته ها طول می کشد و زمانی بالعکس فقط در خلال چند



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



ساعت پایان می پذیرد. اما صرف نظر از چگونگی بروز، شدت و مدت آن، اضطراب یک احساس بنیادی است که کمتر نوجوانی با آن بیگانه است [۲].

اضطراب یکی از شایع ترین پدیده های مرضی است که آدمی در تمامی اعصار در طیف گسترده ای به شکل مبهم و پیچیده با آن دست به گریبان بوده است [۳]. فروید اضطراب را هسته مرکزی حالات نوروتیک را اضطراب می داند. در مکتب فروید اضطراب یک ترس درونی شده است ترس از اینکه مبدا تجارب دردآور گذشته یادآوری شوند. تجاربی که با تنبیه و ممانعت از ارضای کشش های غریزی همراه بوده اند. آدلر اضطراب را یک خصوصیت فوق العاده گسترده و همه گیر میدانند که از همان روزهای اول کودکی تا سن پیری با کودک همراه است. اضطراب زندگی فرد را تا حد زیادی تلخ می کند و او را از تمام تماس های انسانی باز می دارد و امید او را به ایجاد یک زندگی آرام ناپود می کند [۴].

چهار مکتب عمده تفکر روانکاوی، رفتاری، وجودی و بیولوژیکی فرضیه های مهمی در مورد علل اضطراب بیان کرده اند که هر یک از آنها از نظر مفهومی و علمی در درمان بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی مزایایی دارند. عباس ابوالقاسمی (۱۳۹۶) در پژوهشی «ساخت و اعتبار یابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان و بررسی رابطه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی، عزت نفس، پایگاه اجتماعی اقتصادی، انتظارات معلم و عملکرد تحصیلی» انجام داده است. بر اساس یافته های این پژوهش اضطراب امتحان با اضطراب عمومی و انتظارات معلم همبستگی مثبت معنی دار و با عزت نفس و پایگاه اجتماعی - اقتصادی همبستگی منفی معنی دار نشان می دهد. بین عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان همبستگی معنی داری ملاحظه نشده و ضرایب همبستگی چند گانه بین متغیرهای مورد مطالعه و اضطراب امتحان نشان می دهد که تنها اضطراب عمومی تغییر معنی داری به وجود می آورد. وی به این نتایج رسید که بر اساس تحلیل عوامل، دو عامل در آزمون اضطراب امتحان استخراج گردید. عامل اول اضطراب مربوط به موقعیت امتحان و عامل دوم اضطراب مربوط به نتیجه امتحان را می سنجد. بر اساس یافته های این پژوهش، اضطراب امتحان با اضطراب عمومی و انتظارات معلم همبستگی مثبت معنی دار با عزت نفس و پایگاه اجتماعی - اقتصادی همبستگی منفی نشان می دهد. بین عملکرد تحصیلی (معدل کل) و اضطراب امتحان همبستگی معنی دار ملاحظه نشد. همچنین رگرسیون چند متغیری نشان داد که بهترین پیش بینی برای اضطراب امتحان، اضطراب عمومی است [۵].

زهره کیانی نژاد (۱۳۹۲) در پژوهشی دیگر تحت عنوان مقایسه «اضطراب مدرسه» در دانش آموزان «تیز هوش» و «عادی» سال اول راهمایی شهر بیرجند انجام داده است. پژوهشگر تلاش کرده است رابطه تحصیلات والدین، نوع شغل آنها را با اضطراب مدرسه در دو گروه دانش آموزان «عادی» و «تیز هوش» مورد بررسی قرار دهد. نتیجه تحلیل داده ها نشانگر آن است که اضطراب مدرسه در دانش آموزان تیز هوش و عادی تفاوت معناداری وجود ندارد و نیز اضطراب مدرسه در بین دانش آموزان دختر و پسر عادی یکسان نیست و عدم تفاوت گروه ها را نمی توان رد نمود و همین مسأله در مورد دانش آموزان تیز هوش دختر و پسر نیز صادق است. بنابراین جنسیت در دو گروه عادی و تیز هوش بر میزان اضطراب مدرسه مؤثر بوده است. در زمینه تحصیلات پدر و مادر و تأثیر آن بر اضطراب مدرسه رابطه معناداری وجود داشته که نمی توان این رابطه را به سادگی نادیده گرفت و همین رابطه در ارتباط شغل پدر و مادر و اضطراب مدرسه در بین دانش آموزان تیز هوش و عادی وجود داشته است. «پینتر» و «لیو» (۱۹۸۵) مطالعه ای را پیرامون احساسات مربوط به مدرسه روی صدها دانش آموز پایه پنجم و ششم شهریور نیویورک انجام دادند. آنچه کودکان بیشتر بعنوان عامل نگرانی خود ذکر کردند شکست و رد شدن در امتحان بود. در میان پسرها ۲۹٪ خودشان را بعنوان افرادی توصیف کردند که اغلب اوقات نگران چنین موضوعی هستند این نسبت در دخترها ۳۷٪ بود. «اتکینسون» (۱۹۵۴) اضطراب را در دختران بیش از پسران گزارش نمود او این وضعیت را به ترس دختران از موفقیت نسبت داد و «فیلیس» (۱۹۷۸) نیز همین نتیجه را گزارش کرد. وی به این نکته اشاره کرد که بسیاری از پسران نیز از موفقیت ترس دارند چرا که ممکن است مردم آنها را زن صفت و ترسو تصور کنند. «پترسن» (۱۹۷۷) اثرات تعاملی اضطراب دانش آموزان جهت یادگیری و پیشرفت رفتار معلم بر نگرش دانش آموزان را بررسی نمود و به این نتیجه رسید که دانش آموزان مضطرب زمانی در فرآیند یادگیری بهتر عمل می کنند که روش تدریس به تعامل زیاد دانش آموز نیاز ندارد و در حقیقت بیشتر معلم محور است. «گاپتا» (۱۹۹۳) اثر معلمان بر بهداشت روانی دانش آموزان را مورد بررسی قرار داد. معلمان به دو گروه تقسیم شدند، یک گروه به صورت مستقیم و گروه دیگر با روشهای غیر مستقیم با دانش آموزان رفتار می کردند. دانش آموزان دختر و پسر (۱۰-۱۲) ساله از مدارس راهنمایی شهری و



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



روستایی بودند. بهداشت روانی دانش آموزان نیز با یک پرسشنامه ارزیابی شد. معلمان مدارس مناطق شهری از روشهای غیر مستقیم در تدریس استفاده کردند، بر عکس معلمان روستایی علایمی از ناامنی، عدم ثبات هیجانی و ناسازگاری و بهداشت روانی پایین را از خود نشان دادند. در ادبیات مربوط به اضطراب امتحان، تفاوت‌های معناداری بین دختران و پسران گزارش شده است. چنین به نظر می‌رسد که دختران بیشتر از پسران اضطراب امتحان را تجربه می‌نمایند. «برودی و میلز»^۱ (۱۹۹۷) مشکلات یادگیری دانش آموزان تیز هوش: بسیاری از مردم مشکلاتی دارند و کودکان تیز هوش نیز ممکن است مشکلاتی داشته باشند [۶].

اضطراب به میزان کم غالباً اثرات سازنده ای دارد و به عنوان محرکی برای خلاقیت حل مسائل و فعالیت موثر می‌باشد. اضطراب در نوجوانی علل مختلفی دارد، گاهی ناشی از رفتار غلط والدین و در اثر شکست‌های مکرری است که برای فرد پیش آمده و یا در اثر سرزنش و تحقیر و یا در اثر برداشت غلط و تعبیر و تفسیرهای نادرستی می‌باشد که نوجوان از خود دارد. در تحقیقی که تحت عنوان شناسایی و تنوع و فراوانی ناهنجاریهای دانش آموزان کشور در سال ۱۳۷۱ توسط سازمان مشاوره و تحقیق وزارت آموزش و پرورش با نظارت خانم شکوه نوایی نژاد انجام شده از میان انواع اختلافات رفتاری در میان دانش آموزان استان اصفهان، یک نوع اختلال، اضطراب، است. از طرفی وجود اضطراب در نوجوانان اگر از حد متوسط آن بالاتر رود باعث می‌شود که روی یادگیری و پیشرفت تحصیلی آنها تاثیر گذارد و باعث به وجود آمدن پی آمدهای ناگوار و گاهی غیرقابل جبران می‌گردد. این پیامدها ممکن است به اشکال گوناگون مانند: خلق و خوی نامناسب، بدبینی، زودرنجی، نارضایتی، احساس گناه، نفرت از خود، اتهام به خود، گوشه گیری از اجتماع، بی تصمیمی و مشکلات در تصمیم گیری، اختلال در خواب و خوراک، بی اشتهاپی و اشتغالات ذهنی بروز کند. این موارد که ذکر گردید می‌تواند موانعی در سر راه پیشرفت نوجوان باشد. لذا شناخت انواع اضطراب‌ها و نگرانی‌ها، انسان را بدنبال راههای مقابله با آن راهنمایی خواهد کرد [۷]. شناخت مسئله مهمی است. انسان با شناخت یک چیز بر آن احاطه پیدا می‌کند و به درستی می‌تواند با آن برخورد کند. آموزش شناختی باعث شناخته شدن درس و علم توسط دانش آموز می‌شود و همین مورد باعث می‌شود او در برخورد با امتحان دچار اضطراب نشود لذا در این مقاله ما به دنبال بررسی این مورد هستیم.

۲. مبانی نظری

اضطراب به عنوان بخشی از زندگی هر انسان در همه‌ی افراد در حد متوسطی وجود دارد و در این حد به عنوان پاسخ انطباقی تلقی می‌شود. نبود اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل توجهی مواجه کند. از طرفی دیگر اضطراب به عنوان بخشی از زندگی هر انسان یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت را نیز تشکیل می‌دهد. اساساً به وسیله‌ی اضطراب این فرصت برای افراد فراهم می‌شود تا مکانیسم‌های انطباقی خود را جهت مقابله با عوامل فشارزا و اضطراب برانگیز توسعه دهند. در مقابل، اضطراب مرضی نیز وجود دارد که نه تنها سازنده و مفید نیست، بلکه امکان دارد باعث خطراتی نیز برای فرد شود و آن را باید به منزله‌ی منبع شکست، ناسازگاری و درماندگی وسیعی دانست که شخص را از بخش مهمی از امکاناتش محروم می‌سازد و طیف گسترده‌ای از اختلالات اضطرابی، که از اختلالات شناختی و جسمی تا ترس‌های غیر قابل توجیه و هراس گسترش یافته‌اند را در شخص ایجاد میکنند. یکی از شایع ترین اختلالات روانپزشکی، اختلالات اضطرابی هستند چنانکه در ایالات متحده آمریکا هر ساله بیش از ۲۳ میلیون نفر به آن مبتلا می‌شوند و یک نفر از هر چهار نفر با آن درگیر است. اشخاصی که دارای اختلال اضطرابی هستند به وسیله احساس‌های مزمن و شدید اضطراب درمانده می‌شوند. این حس‌ها به حدی قدرتمند هستند که اشخاص دارای این اختلال‌ها توانایی انجام فعالیت‌های روزمره خود را ندارند. اضطراب آنها ناپسند می‌باشد و سبب می‌شود آنها نتوانند از اتفاقات و موقعیت‌های عادی اطراف خود لذت ببرند [۸].

پیدا کردن تعریفی جامع و کامل برای اضطراب همانند بسیاری از حالات هیجانی کاری دشوار می‌باشد و متخصصان هرکدام تعریف خاصی ارائه کرده‌اند. شاید بتوان گفت که بیشترین تحقیقات انجام شده در زمینه اضطراب توسط روان‌شناسان انجام گرفته است و آنان از میان حالات هیجانی انسان بیش از هر حالت دیگری به مطالعه اضطراب پرداخته‌اند. اغلب روان‌شناسان اضطراب را با اندکی تفاوت از ترس متمایز می‌کنند. از نظر آنان گرچه اضطراب و ترس شامل نشانه‌های بالینی هستند ولی بر خلاف ترس، اضطراب پاسخی در مقابل خطر ناواضح مبهم است. به عبارت دیگر اضطراب احساس ناخوشایند بیمناکی و ترس ناراحتی کننده‌ای از پیش‌بینی خطری است که



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



منبع آن نامشخص است. اضطراب عبارت است از پاسخ عاطفی و فیزیولوژیکی به احساس خطر همه جانبه ی درونی که به سادگی کنار می رود. اضطراب عموماً اختلال افراد کم سن است که شروع آن عمدتاً در اواسط دهه سوم عمر است. اضطراب با علائم بدنی ویژه ای همراه است [۹]. اضطراب یک نشانه هشدار دهنده است که خبر از خطری در آینده نزدیک می دهد و شخص را برای مقابله با آن آماده می کند [۱۱]. اضطراب عبارت از یک ناراحتی دردناک ذهنی درمورد پیش بینی یک تهدید و ناخوشی در آینده است [۱۰]. به نظر بک اضطراب، حالت هیجانی، نامطلوب و مبهم همراه با نمایه بیرونی، وحشت و آشفتگی می باشد که در اثر یک تهدید و عدم مقابله صحیح با آن به وقوع می پیوندد. به اعتقاد سالیوان اضطراب، حالت ناخوشایند شدیدی از تنیدگی است که ناشی از تجربه نارضایتی در روابط میان فردی می باشد. اضطراب عبارت است از ناآرامی، هراس و ترس نامطلوب و فراگیر با احساس خطر قریب الوقوع که منشا آن قابل تشخیص نیست و در آن عامل مبهمی از ترس ناشی از پیش بینی وقایع نامطبوع در آینده وجود دارد. این حالت در فرد حتی قبل از اینکه محرک واقعی ترس را حضور داشته باشد، رخ می دهد [۱۲].

در راستا مقابله با اضطراب رویکرد آموز شنناختی با تاکید بر ارتقا امید اسنایدر^۱ که رویکردی جدید در روانشناسی مثبت نگر محسوب شده با توجه بر هدفمند کردن زندگی فرد برای مشکلات زندگی و تعیین گذرگاه هایی برای رسیدن به اهداف و مقابله با چالشهای زندگی میتواند باعث تبدیل احساس درماندگی فرد به امیدواری، بالارفتن عزت نفس و خودکارآمدی، احساس خود ارزشمندی شود. افزایش معنادار شجاعت و جسارت افراد (نامداری و همکاری، ۱۳۸۸) برانگیختن فرد برای ایجاد رفتارهای انطباقی و مدیریت کردن و تغییر مشکلات خود در محیط (استفن و اسمیت^۲، ۲۰۱۳) و در نهایت عملکرد روانشناختی بهتر در روابط بین فردی شود [۱۳].

نظریه آموزش شناختی ارتقاء امید که برگرفته از نظریه اسنایدر است یک ساختار انگیزشی-شناختی است که در دهه اخیر به عنوان یک نیروی روانشناختی بالقوه که قادر است به عنوان یک عامل حمایتی برای نوجوانان در مواجهه با اتفاقات ناگوار زندگی مفید باشد مورد توجه قرار گرفته است. نظریه ی امید اسنایدر بر سه مؤلفه ی مرکزی بنیان گذاشته شده است. اهداف، تفکرات گذرگاه و تفکرات عامل اسنایدر (۲۰۰۰) در جریان مصاحبه های زیادی که با افراد داشت، فهمید که اهداف نقاط پایان و یا زنجیره عمل ذهنی را ایجاد کرده و مرجع تئوری امید هستند. در واقع عنصر اصلی تئوری امید داشتن انتظار مثبت در رسیدن به اهدافی است که تصور میشود برای فرد قابل دستیابی هستند [۱۴]. همچنین تفکرات گذرگاه توانایی ادراک شده ی فرد برای شناسایی و ایجاد مسیریایی به سمت هدف است. در واقع تفکرات گذرگاه به این شناخت که فرد مسیریهای محتمل گوناگونی را برای رسیدن به اهداف تعیین شده مد نظر دارد، اشاره می کند [۱۵]. تفکرات گذرگاه اغلب از طریق گفتارهای درونی، از قبیل «من راهی برای انجام این کار پیدا خواهم کرد» نمود پیدا می کند. بیشتر افرادی که دارای سطوح امید بیشتری هستند این توانایی را دارند که چندین گذرگاه مختلف را متصور شوند و از تفکر واگرا استفاده می کنند. این راه های چندگانه هنگامی که فرد در راه رسیدن موفقیت آمیز به هدف با مانع یا مشکل مواجه می شود تعیین کننده هستند [۱۶]. در همین راستا تفکرات عامل مؤلفه ی انگیزشی نظریه امید محسوب میشود و به شخص اطمینان میدهد که قادر به شروع و تحمل تلاشهای ضروری برای دنبال کردن گذرگاه های خاص می باشد. تفکرات عامل مستقیماً شناختهای افراد را در مورد توانایی آنها برای شروع و تحمل رفتارهای هدف گرا منعکس میکند و با گفتارهای درونی مانند «من میتوانم این کار را انجام دهم» و «من قصد ندارم متوقف شوم» مشخص میشود. بنابراین آموزش شناختی ارتقاء امید رویکردی است که به افراد کمک میکند تا اهداف روشنی را در نظر بگیرند. گذرگاه های متعددی را برای رسیدن به آنها بسازند، خود را برای پیگیری اهداف برانگیزند و موانع را به صورت چالشهایی که باید بر آنها غلبه شود، از نو چارچوب بندی کنند. از این رو ارتقاء امید میتواند نقش مهمی را در تعدیل رویدادهای تنش زای زندگی که قربانی اضطراب شدن میتواند یکی از آنها باشد، بازی کند. امید به ویژه در این موقعیتهای با افزایش مثبت اندیشی، اعتماد به نفس، احساس خود ارزشی و سطح خود کنترلی بالاتر و افزایش سرسختی روان شناختی در فرد که در آن شخص در مقابل فشارهای روان شناختی مقاوم تر شده و کنترل اتفاقات زندگی را به دست می گیرد [۱۷]. سبب بالا بردن احتمال استفاده فرد از رفتارهای انطباقی و کنار آمدن موثر با موقعیتهای و رویدادهای فشارزای زندگی و در نهایت غلبه بر آن موقعیتهای می شود [۱۸]. همچنین تحقیقات کیفی در این زمینه نشان داده اند که ارتقاء امید سبب اهمیت یافتن ارتباطات اجتماعی و حمایتی متقابل شده و باعث می شود که فرد در این موقعیتهای به سمت جلب حمایت اجتماعی از دوستان و افراد مهم زندگی خود برود [۱۹] که می تواند نقشی اساسی در کاهش مشکلات روانی داشته باشد.

^۱ - Snyder

^۲ - Steffen & Smith



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



۳. یافته ها

به نظر می‌آید که هفت نوع اضطراب گریبانگیر انسان می‌شود که ضعیف‌ترین آنها مرضی و شدیدترین آنها هیستری می‌باشد. این هفت اضطراب عبارتند از: ترس مرضی، وسواس، اضطراب عمومی، بیماری‌های خیالی، اضطراب غیرعادی انفکاک و هیستری [۲۰]. اضطراب در یک تقسیم‌بندی دیگر دو نوع است: الف) اضطراب طبیعی (ب) اضطراب بیمارگونه. در ارزیابی یک بیمار، پزشک باید بین سطوح طبیعی و بیمارگونه اضطراب تفکیک قائل شود. بیماران مبتلا به اضطراب طبیعی را می‌توان با اطمینان دادن و در صورت نیاز با روان‌درمانی کوتاه مدت درمان نمود. از نظر علمی اضطراب بیمارگونه با این واقعیت تفکیک می‌شود که خود بیمار، خانواده و دوستان او و پزشک قبول می‌کنند که اضطراب بیمارگونه‌ای در کار است. بیماران مبتلا به اضطراب بیمارگونه مستلزم ارزیابی کامل عصبی-روانی و درمان انفرادی خاص هستند [۲۱].

کیت راسل مدیر مرکز بهداشت روانی ایالت ماساچوست در یک بررسی با همیاری معلم مدارس ابتدایی نتیجه‌گیری کرده است، دلواپسی و پریشانی کودکان، آنان را از یادگیری در مدرسه باز می‌دارد. به نوشته روزنامه واشنگتن پست ۱۲۰ معلم مدارس ابتدایی در یکی از شهرهای ماساچوست تحت راهنمایی کیت راسل از دانش‌آموزان خود خواستند، مشکلات احساسی خود را بر روی کاغذ بیاورند، بررسی نوشته‌های دانش‌آموزان نشان می‌دهد آنان همان دلواپسی‌ها را دارند که بزرگسالان فعلی در زمان کودکی خود داشته‌اند، مثلاً اغلب بچه‌ها نگرانند که برای پدر و مادرشان اتفاق بدی در خانه رخ دهد. بر اساس این نوشته‌ها، کودکانی که پدرشان خشن است غالباً بیم دارند در زمانی که آنان در مدرسه هستند به مادرشان صدمه بزنند، این تصور باعث می‌شود که آنان با تظاهر به بیماری از رفتن به مدرسه خودداری کنند. بیماری مادر، مرگ یکی از اعضای خانواده و محبت بیشتر به کودک دیگر، نیز باعث می‌شود که بچه‌ها به وحشت از دست دادن مادر و بی‌پناهی گرفتار شوند. این بررسی نشان داده است کودکان شدیداً تحت تأثیر والدین خویش هستند و در برابر عصبانیت و غمگینی و مشکلات روحی آنان نه تنها احساس مسئولیت می‌کنند بلکه غالباً می‌کوشند در خانه تعادل و آرامش روحی را به آنان بازگردانند.

از نوشته کودکان استنباط می‌شود که روابط دوستانه و حفظ دوستان برای آنان اهمیت زیادی دارد. در عین حال کودکانی که خود یا مادرشان از دست پدرشان کتک می‌خورند، مایلند پدر هیچوقت به خانه برنگردد و یا بمیرد.

"اضطراب" یک حالت منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که بایک یا چند احساس جسمی همراه می‌گردد. این احساسات عبارتند از: احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق سرد، میل جبری برای دفع ادرار، بیقراری و میل برای حرکت [۲۲].

"هیگلارد" اضطراب را این گونه تعریف می‌کند: حالت نگرانی و دلشوره با ترس پیوند دارد معمولاً نامشخص و غیر اختصاصی از موضوع ترس (مانند یک حیوان وحشی) است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) اضطراب را چنین تعریف می‌کند "مجموعه‌ای از تظاهرات عضوی و روانی که نتوان به خطر مشخصی نسبت داد و علائم آن به صورت حمله یا حالت مداومی ادامه یابد [۲۳]. اضطراب حالتی مبهم و نامعلوم است و یک احساس تعمیم یافته از رنج و ناراحتی می‌باشد که با ترس و هراس همراه است و فرد اغلب قادر به توضیح و تفسیر آن نیست [۲۴].

۴. نتیجه گیری

در تبیین این یافته‌ها می‌توان اظهار داشت که پژوهشگران زیادی ارتقاء سطح توانمندی‌های شخصیتی باعث ایجاد تغییرات مشخصی در جنبه‌های عاطفی، شناختی و رفتاری شود. از آن جا که توانمندی‌های شناختی یک حالت هیجانی و انگیزشی و همچنین تفکر به سوی آینده را نمایان می‌کند؛ انتظار پیامدهای مطلوب و اعتقاد به اینکه امور به خوبی پیش خواهند رفت و همچنین احساس باور به این که همه‌ی امور و اتفاقات خوب در اثر تلاش به دست خواهد آمد باعث هدفمندی اعمال در یک فرد می‌گردد. بنابراین اثر گذاری آموزش شناخت بر افراد که دچار اضطراب شدید هستند تاثیرات خوبی دارد. فردی که آموزش شناختی ندیده باشد فردی مایوس به بار می‌آید. این افراد درونگرا، واجد احساس درماندگی و باورمند به ناتوانی خود، عزت نفس و خودکارآمدی پایین، فاقد جرأت کافی برای دفاع از خود و بسیاری مشکلات شناختی دیگر هستند که آنها را مستعد قربانی شدن ساخته است. این در حالی است که رویکرد شناختی آموزش با توجه بر هدفمندی فرد برای مشکلات زندگی و تعیین گذرگاه‌هایی برای رسیدن به اهداف و مقابله با چالش‌های زندگی قادر است باعث



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



تبدیل احساس درماندگی فرد به امیدواری، بالارفتن عزت نفس، خودکارآمدی و احساس خود ارزشمندی شود. افزایش معنادار شهامت و جسارت افراد، ایجاد انگیزه در فرد برای ایجاد رفتارهای انطباقی و مدیریت کردن و تغییر مشکلات خود در محیط و سرانجام عملکرد روان شناختی بهتر در روابط بین فردی از نتایج آموزش شناختی است. علاوه تحقیقات کیفی در این حوزه نشان داده اند که ارتقاء آموزش های شناختی سبب اهمیت یافتن ارتباطات اجتماعی و حمایتی متقابل شده و باعث میشود که فرد در این موقعیت ها به سمت جلب حمایت اجتماعی از دوستان و افراد مهم زندگی خود برود. فرد با روابط گسترده اعتماد به نفس قوی دارد و در مواجهه با مشکلات دچار اضطراب نمی شود. از این مورد می توان نتیجه گرفت که دانش آموزان که آموزش شناختی دیده اند در مواجهه با مسئله مثل کنکور یا آزمون های ترم مدرسه دچار اضطراب نمی شوند و می دانند با تلاش و کوشش می توانند موفقیت لازم را در این آزمون ها کسب کنند. در واقع میتوان گفت که چون آموزش شناختی باعث ایجاد تغییرات گسترده ای به خصوص در عواطف و شناخت افراد می شود در نتیجه فرد دیگر اجازه نخواهد داد در یک موقعیت چالش انگیز زندگی مانند مواجهه با امتحانات به راحتی درمانده شده و درگیر اضطراب ناشی از آن شود. این آموزش های شناختی می تواند همانند یک کاتالیزگر در زندگی اثر کرده و به افراد توانایی رها شدن از مشکلات جاری را داده و رضایت از زندگی را جایگزین آنها می کند. همچنان که سلیگمن (۲۰۰۲) در طی اجرای برنامه های مداخله ای مثبت خود دریافت که استفاده از این گونه مداخلات حسی از مالکیت و اعتماد به واقعی بودن توانمندی ها را به مراجع منتقل کرده و فرد در به کارگیری آنها احساس نیاز و ضرورت می کند. پژوهش های صورت گرفته در زمینه ی روانشناسی مثبت نشان داده است که مداخلات مثبت نگر مانند امید درمانی ظرفیت زیادی را برای پربار کردن زندگی افراد دارند. در این پژوهش هم تحت تأثیر مداخله ی آموزشی ارتقاء امید که در مورد گروه آزمایش اعمال شد قربانی شدن بطور معنادار و به میزان بالایی کاهش یافت. بنابراین در کل میتوان نتیجه گرفت که آموزش شناختی و ارتقاء امید می تواند به عنوان مداخله ای موثر موجب کاهش مشکلاتی مانند اضطراب در زندگی دانش آموزان شود. لازم به ذکر است که با توجه به یافته حاضر و پیشینه موجود که نشانگر پشتوانه علمی و تجربی بالای آموزش شناختی است پیشنهاد میشود که این برنامه بعنوان بخشی از برنامه های آموزش ضمن خدمت مشاوران مدارس قرار گیرد تا بتوانند با بهره گیری از آن سطح توانمندی های شناختی، عاطفی و رفتاری دانش آموزان را ارتقاء دهند. همچنین پیشنهاد میشود شیوه ی آموزش شناختی امید در قالب طرح های آزمایشی با نمونه های بزرگتر و همچنین در قالب طرح های تک آزمودنی بکار گرفته شود.



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



منابع

- [۱] زهرا فلاحتکار، ۱۳۹۷. رابطه اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی، پنجمین همایش ملی روان‌شناسی مدرسه، تهران.
- [۲] سیما کاهنی، ۱۳۷۹. بررسی اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و بزهکاری نوجوانان ۱۲-۱۹ سال در خانواده‌های گسسته و پیوسته، مجله اسرار، ۴، ۷، ۲۲-۲۸.
- [۳] شهین تدین، ۱۳۷۲. بررسی تیپ دانشجویان پزشکی با وضعیت تحصیلی آنها در شهر زاهدان، پایان‌نامه دوره دکتری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی زاهدان.
- [۴] میشل راس، ۱۳۹۲. روان‌شناس، ترجمه علی بهرامی و امیر راسترو، انتشارات راهنما.
- [۵] رابرت بولاند، پدرو روئیز، ۱۴۰۲، خلاصه روانشناسی کاپلان و سادوک، جلد اول، ترجمه فرزین رضاعی و همکاران، انتشارات ارجمند.
- [۶] پریخ دادستان، ۱۳۷۶. سنجش و درمان اضطراب امتحان، مجله روانشناسی، ۱، ۱، ۳۱-۶۰.
- [۷] عباس ابوالقاسمی، ۱۳۷۸. اضطراب امتحان، علل، سنجش و درمان. پژوهش‌های روانشناختی، ۵، ۴، ۸۲-۹۷.
- [۸] سیروس عظیمی، ۱۳۹۳. روانشناس کودک-سیروس عظیمی، انتشارات دهخدا، تهران.
- [۹] فرانک جعفری، ۱۳۸۳. عوامل استرس‌زا در نوجوانان ۱۳ ساله مدارس راهنمایی منتخب شهر کرمانشاه در سال ۱۳۸۰. مجله بهبود، ۱، ۴۲-۳۵.
- [۱۰] پرورین کدیور، ۱۳۹۲. روانشناسی تربیتی، نشر سمت، تهران.
- [۱۱] کرینگ آن، جرالد دیویسون، شری جانسون، جان نیل، ۱۴۰۲. گزیده آسیب‌شناسی روانی بر اساس DSM-۵، ویراست ۱۲، انتشارات ارجمند.
- [۱۲] مهسا محمد علی زاده، ۱۴۰۱. بررسی نقش دلبستگی به خدا، خودشکوفایی و رشد معنوی در نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس بیماران فشارخون، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه.
- [۱۳] زهرا کیانی نژاد، ۱۳۹۶. مقایسه اضطراب مدرسه عادی و تیزهوش سال اول شهر بیرجند، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی بیرجند.
- [۱۴] ویکتور امیل فرانکل، (۱۹۹۷). فریاد ناشنیده برای معنی، ترجمه مصطفی تبریزی و علی علوی نیا، انتشارات فراروان.

[۱۵] Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (۲۰۰۷). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, ۵۵, ۵-۱۴.

[۱۶] Snyder, C. R. (۱۹۹۴). The psychology of hope: You can get there from here. Simon and Schuster.

[۱۷] Rand, K. L. Martin, A. D. & Shea, A. M. (۲۰۱۱). Hope, but not optimism, predicts academic performance of law students beyond previous academic achievement. Journal of Research in Personality, ۴۵(۶), ۶۸۳-۶۸۶.

[۱۸] Safarzadeh, S. (۲۰۱۲). Connection Hope to Life with Psychology Obstnacy in Scholars Girl and Boy of Islamic Azad University Ahvaz Branch. Procedia-Social and Behavioral Sciences, ۴۶, ۱۸۵۵-۱۸۵۹.



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی
مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی
با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



- [۱۹] Du, H. & King, R. B. (۲۰۱۲). Placing hope in self and others: Exploring the relationships among self-construals, locus of hope, and adjustment. *Personality and Individual Differences*, ۵۴, ۳۳۲-۳۳۷.
- [۲۰] Kaplan H, sadok, v, (۲۰۰۵). *Comprehensive text book of psychiatry*, eighth edition, volume one, philadelphia, lippincott company.
- [۲۱] Schwartz, C., & Waddell, Ch. (۲۰۱۲). Treating anxiety disorders. *Journal of Children's Mental Health Research*, vol. ۶, ۱۴۵-۱۶۳.
- [۲۲] Shamir, G., Ungerer, J.A., & Rapee, R.M. (۲۰۰۵). Allotment Behavioral Inhibition and Anxiety in Preschool Children. *Journal of Abnormal Child Psychology* ۳۳, ۱۳۱-۴۳.
- [۲۳] Lewin K. (۲۰۰۷). Depression assessment. *Practice Nurse Journal*, ۳۳(۱۲), ۴۳-۴۵.
- [۲۴] Lovibond PF, Lovibond SH. (۱۹۹۵). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*. ۳۳(۳), ۳۳۵- ۳۴۳.