

تأثیر آموزش مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کاهش اضطراب کنکور سراسری دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی شهر همدان

زهرا فامیل زرگریان^۱

دکتر نصراله عرفانی^۲

دکتر ایرج صفایی راد^۳

چکیده

هدف: بررسی تأثیر آموزش مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کاهش اضطراب کنکور سراسری دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی شهر همدان. روش: روش تحقیق آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. آزمودنی‌ها، دانش‌آموزان دختر سال چهارم (پیش‌دانشگاهی) شهر همدان بوده که تعداد ۳۰ نفر از آنان از طریق روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از بین داوطلبان شرکت‌کننده در دوره‌های آمادگی کنکور که نمرات بالایی در آزمون اضطراب کنکور داشته‌اند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شده است (هر گروه ۱۵ نفر). ابزار اصلی جهت جمع‌آوری داده پرسشنامه اضطراب امتحان (TAI) بود، قبل از آموزش مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر از هر دو گروه آزمون اضطراب امتحان به عمل آمد (پیش‌آزمون). پس از انتخاب جایگزینی تصادفی افراد دو گروه ۱۵ نفری با توجه به وضعیت اضطراب، گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه تحت آموزش قرار گرفتند و در پایان طرح آزمون اضطراب امتحان از هر دو گروه به عمل آمده و نتایج با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد مقایسه قرار گرفت، یافته‌ها: میزان اضطراب کنکور در گروه آزمایش در حد معناداری در طی اجرای طرح کاهش یافته است. نتیجه‌گیری: با استفاده از آموزش مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌توان میزان اضطراب کنکور داوطلبان کنکور را کاهش داد.

کلید واژه: مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، اضطراب کنکور سراسری، دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

^۲ دانشیار دانشگاه پیام نور همدان

^۳ استادیار دانشگاه آزاد اسلامی همدان

اضطراب امتحان، حالتی است که سبب کاهش توجه، تمرکز و کسب اطلاعات در فراگیران می شود (بمبوتی، ۲۰۰۸) و دانشجویانی که اضطراب امتحان در سطح بالایی دارند، هم در زمان مطالعه و هم در زمان امتحان مهارت های مطالعه و یادگیری کمتر از توان خود را نشان می دهند (آنيسا، میراندا؛ ۲۰۱۱) و این اختلال عصبی در بسیاری از دانشجویان دانشگاه ها گزارش گردیده است (چراغیان، فریدونی، مقدم، بارازپردجانی، باورساد؛ ۲۰۰۸).

میزان اضطراب امتحان با توجه به اهمیت نتایج آن آزمون متفاوت است و آزمون هایی که نقش مهمتری در آینده فرد دارند، دانش آموزان و دانشجویان را بیشتر در معرض اضطراب قرار می دهند. یکی از آزمون هایی که در زندگی تحصیلی دانش آموزان مدارس متوسطه کشورمان نقش حساس و مهمی دارد، کنکور سراسری دانشگاه ها است. به جرأت می توان گفت اغلب داوطلبان کنکور سراسری دچار اضطراب می گردند، اما میزان اضطراب گروهی از داوطلبان به حدی است که هم سلامتی و هم عملکرد آنان را تحت تاثیر منفی می گذارد.

سونسگری (۲۰۱۰) در تحقیقی که در سال ۲۰۰۶ در آمریکا انجام داد، به این نتیجه رسید که ۶۶/۲ درصد از نمونه ها حتی با فکر کردن به امتحان دچار اضطراب شدید می شوند. ۱۳/۷ درصد از دانشجویان هنگام امتحان عرق ریزش فراوان داشتند، ۱۷/۲ درصد دچار دردهای شدید معده می شدند و ۲۲/۳ درصد نیز از تپش قلب شدید هنگام امتحان شاکی بودند.

بررسی اضطراب امتحان به طور جدی با پژوهش ساراسون و مندلر (۱۹۵۲؛ به نقل از بیابانگرد، ۱۳۹۱) آغاز شد و از هنگامی که به عنوان یک اختلال مورد توجه قرار گرفت و ابزارهای متعددی برای ارزیابی آن تدوین گردید، مداخلات متعددی برای کاهش این نوع اضطراب مورد بررسی قرار گرفته است. روش های درمانی و آموزشی مختلف مانند آموزش تن آرامی، آموزش ایمن سازی در برابر استرس، آموزش مهارت های مطالعه ای، پس خوراند زیستی و مداخله ای شناختی رفتاری به کار برده شده است که هر کدام اثربخشی های متفاوتی روی اضطراب آزمون داشته اند (اسپیلبرگر و واگ؛ ۲۰۰۹).

همچنین روش های گوناگونی برای درمان اضطراب در نوجوانان پیشنهاد شده که از آن جمله می توان از دارودرمانی و درمان های شناختی رفتاری نام برد (کراوفورد؛ ۲۰۰۱). یکی از روش هایی که به نظر می رسد در کاهش اضطراب امتحان، از جمله اضطراب کنکور سراسری دانشگاه ها موثر باشد، آموزش مؤلفه های روان شناسی مثبت نگر است.

از منظر روان شناسی مثبت نگر روان شناسان نباید فقط روی ثابت نگه داشتن مشکلات مردم کار کنند، بلکه باید به آنها کمک کنند تا بتوانند زندگی شادتر، غنی تر و کامل تری داشته باشند. همان طور که سلینگمن^۱ و سیکزنت میهالی (سلینگمن، ۲۰۰۸) گفته اند، هدف از روان شناسی مثبت نگر، تسریع تغییر نگاه روان شناسی از بهبود بدترین چیزها در زندگی به ساختن بهترین کیفیت ها در زندگی است (کاروسکی، ایلاردی؛ ۲۰۱۰). از نظر دیدگاه مثبت

1. Bembenutty
 2. Anisa, Miranda
 3. Cheraghian, Fereidooni Moghadam, Baraz Pardejani, Bavarsad
 4. Spielberger & Vagg
 5. Crawford
 6. Seligman
 7. Csikszentmihalyi
 8. Karwoski, Ilardi

نگر، هیجان‌نا مثبت و توانمندی‌ها، یکی از بهترین زمینه‌ها برای جلوگیری از آسیب‌های روانی هستند. بررسی‌های ۵۰ سال گذشته نشان می‌دهد که مدل بیماری محور پیشگیری را آسان‌تر نمی‌کند، زیرا پیشگیری از دیدگاهی نشأت گرفته است که تاکیدش روی ساختن توانمندی‌ها و نه اصلاح ضعف‌ها می‌باشد. بنابراین محققان حوزه‌ی پیشگیری اظهار می‌کنند که توانمندی‌های انسان، ضربه‌گیر بیماری‌های روانی هستند. شهامت، خوش‌بینی، مهارت‌های ارتباط بین فردی، ایمان، رعایت کردن اخلاق کار، امید، صداقت، کفایت، سیالی روان و بینش داشتن، برخی از این توانمندی‌ها است (رشید، ۲۰۰۸). در قرن جدید مهم‌ترین وظیفه‌ی پیشگیری بر توانمندی‌های انسان و ارتقای توانمندی‌های نوجوان می‌باشد.

به طور کلی داشتن هیجان‌نا مثبت، مشغولیت و معنا در زندگی و همچنین داشتن مهارت‌های مرتبط با این سه موضوع می‌تواند به فرد برای مقابله با مشکلات هیجانی کمک کند (رشید، سلیگمن، ۲۰۱۴). مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر عبارتند از: خوشحالی، لذت، انعطاف‌پذیری، سرسختی، کنترل شخصی، خوش‌بینی، سبک تبیینی خوش-بینانه، امید، احساس کارایی، تعیین هدف، معنی، عشق به دانستن، خرد، اصالت، توانایی برای روانی، خودمختاری، بخشندگی، دلسوزی، همدلی، نوع دوستی، شوخ‌طبعی، معنویت.

تایلر^۲ و کمنی^۳ (۲۰۰۰)، در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش‌بینانه، حتی کاذب، در مورد آینده همراه شود، نه تنها در کنترل مسایل روزانه زندگی، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدزای زندگی نیز به فرد کمک می‌کند.

پترسون^۴ (۲۰۰۰)، در پژوهشی نشان داد خوش‌بینی یا تفکر مثبت به جهت‌گیری اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به عنوان عواملی ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شوند.

سلیگمن، پارک^۵ و استین^۶ (۲۰۰۴) در پژوهشی که هدف آن اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا به صورت گروهی و فردی بود، از نامه تشکر استفاده کردند و اثربخشی مداخلات را هم در افزایش نشاط و شادمانی و هم کاهش علائم افسردگی گزارش دادند. آموزش‌های درمان مثبت‌نگر روشی کارآمد جهت افزایش توانمندی‌ها و همچنین شادکامی افراد است.

پاسکال^۷، داویر^۸، آندرتی^۹ و کونگارد^{۱۰} (۲۰۱۸)، در پژوهشی نشان دادند که برنامه مثبت‌نگر منجر به تاثیر معناداری در همه‌ی مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی شد. برنامه درمانی مثبت‌نگر می‌تواند در کاهش مشکلات روان‌شناختی و ارتقای سطح زندگی موثر باشد.

برخوری، رفاهی و فرح بخش (۱۳۸۸)، در پژوهشی نشان دادند آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تاثیری معنی‌دار بر افزایش نمره‌های انگیزه پیشرفت و افزایش نمره‌های شادکامی داشته است.

1. Rashid
2. Taylor SE,
3. Kemeny ME.
4. Peterson C.
5. Parks, A.C.,
6. Steen, T.
7. Pascal, Antoine.
8. Dauvier, Bruno.
9. Andreotti, Eva.
10. Congard, Anne.

سهرابی اسمرود و جوان بخش (۱۳۸۸)، در تحقیقی، نشان دادند، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در تغییر منبع کنترل موثر بوده است. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در درونی‌سازی منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی را تأیید می‌کند. شیر، کاظمی و سهرابی (۱۳۹۰)، در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که آموزش تفکر مثبت باعث بهبود کیفیت زندگی زنان شده، به ویژه در عملکرد جسمانی، خستگی یا نشاط، سلامت عاطفی، عملکرد اجتماعی تأثیرات معنی‌داری مشاهده شد.

نتایج پژوهش شاهنگیان (۱۳۹۲)، نشان داد درمان مثبت‌نگر در کاهش افسردگی، افزایش توانمندی‌های منش، افزایش سطح زندگی معنمند، زندگی لذت‌بخش و زندگی متعهدانه افراد مبتلا به سرطان اثربخش بوده است. رستمی و همکاران (۱۳۹۳)، در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی کم‌شنویان تأثیر معنی‌داری دارد. خدابخش، خسروی و شاهنگیان (۱۳۹۴)، در پژوهشی نشان دادند: درمان مثبت‌نگر در کاهش افسردگی، افزایش توانمندی‌ها و فضائل منش، افزایش سطح زندگی معنادار، زندگی لذت‌بخش و متعهدانه افراد مبتلا به سرطان مؤثر بوده است.

چیتی فروشان، طاهر نشاط دوست و عابدی (۱۳۹۵)، در پژوهشی نشان دادند: مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان داوطلبان کنکور سراسری اثر بخش است و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است.

نتایج پژوهش کریمی مهر و بهاری (۱۳۹۵)، نشان داد: دانش‌آموزان در ابتدا از امتحان اضطراب شدید ندارند، اما این شیوه برخورد معلمان مربیان و والدین و ارزش بیش از حد قایل شدن برای امتحان و تأثیر سرنوشت‌سازی که برخی از امتحانات بر زندگی دارد، است که عامل اساسی در ایجاد، شکل‌گیری و افزایش اضطراب امتحان می‌باشد. نحوه صحیح مطالعه و غلبه بر اضطراب می‌تواند میزان اضطراب را تا حدی کاهش دهد.

شیدایی اقدم و فاطمی پور (۱۳۹۶)، در پژوهشی دریافته‌اند، آموزش توجه آگاهی، تأثیر معناداری بر کاهش اضطراب امتحان و تهدید ادراک شده از امتحان دانشجویان دارد. به نظر می‌رسد طی توجه آگاهی، ظرفیت و توانایی نظام پردازش اطلاعات افزایش می‌یابد و این تمرین‌ها می‌تواند به عنوان یک نظام هشدار اولیه مانع شروع یک درگیری ذهنی با اضطراب شود.

فتحی، برمه زیار و محبی (۱۳۹۶)، در پژوهشی دریافته‌اند، اختلاف معناداری در نمره اضطراب امتحان بر حسب جنس و بر حسب سطح تحصیلات والدین (پدر و مادر) وجود دارد. بین اضطراب امتحان با معدل دانش‌آموزان رابطه منفی وجود داد. با توجه به میزان بالای اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان مقطع پیش‌دانشگاهی لزوم بکارگیری خدمات روان‌شناسی و مشاوره، و برنامه ریزی جهت کمک‌رسانی برای پیشبرد اهداف بهداشت روانی دانش‌آموزان به منظور پیشگیری از خسارات جسمانی، روانی، تحصیلی و اقتصادی پیشنهاد می‌گردد.

از آنجا که بخش قابل توجهی از داوطلبان کنکور دچار اضطراب و نگرانی شدید می‌گردند و این اضطراب علاوه بر خود آنها، خانواده و نزدیکان را درگیر می‌سازد و مشکلات عدیده‌ای برای آنان به وجود می‌آورد. دستیابی به روش‌های کاهش اضطراب کنکور از اهمیت بالایی برخوردار است. کمبود پژوهش‌های آزمایشی در این زمینه، به ویژه طرح‌های پژوهشی مبتنی بر تأثیر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر اضطراب کنکور، انجام این پژوهش ضروری به

نظر می رسد. در این پژوهش اثربخشی آموزش مؤلفه های روان شناسی مثبت نگر بر اضطراب کنکور سراسری دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه مورد بررسی قرار گرفته است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع طرح گروه کنترل نابرابر است. در این طرح دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد که گروه آزمایش تحت آموزش روان شناسی مثبت نگر قرار گرفته و گروه کنترل برنامه های عادی خود را دنبال نمودند. جامعه آماری تحقیق، شامل کلیه دانش آموزان دختر سال چهارم (پیش دانشگاهی) شهر همدان داوطلب شرکت در کنکور سراسری بوده است. نمونه آماری در مرحله اول ۱۰۰ نفر از داوطلبان شرکت کننده در دوره های آمادگی کنکور بوده است که پس از غربالگری، تعداد ۳۰ نفر از داوطلبان که نمرات بالایی در آزمون اضطراب کنکور داشته اند در طرح شرکت کرده و به روش جایگزینی در دو گروه قرار گرفته اند.

ابزار

ابزار اصلی گردآوری داده ها، پرسشنامه اضطراب امتحان (TAI) بوده که توسط ابوالقاسمی در سال (۱۳۷۵) ساخته و هنجاریابی شده است. این مقیاس دارای ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهار درجه ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات) به آن پاسخ می گوید. نمره گذاری این پرسشنامه به این صورت است که برای گزینه هرگز نمره صفر، به ندرت ۱، گاهی اوقات ۲، اغلب اوقات ۳ در نظر گرفته می شود، حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر آن ۷۵ است و هرچه فرد نمره بیشتری کسب کند نشانه اضطراب امتحان بیشتر است (ابوالقاسمی، ۱۳۷۵؛ به نقل از بیابانگرد، ۱۳۸۶). پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی شده است. بر اساس نتایج حاصل از آلفای کرونباخ برای کل، نمونه آزمودنی های دختر و پسر به ترتیب (۰/۹۴، ۰/۹۵، ۰/۹۲) است. برای ارزیابی روایی TAI، این مقیاس به طور همزمان با پرسشنامه اضطراب (نجاریان، عطاری و مکوندی، ۱۳۷۵) و مقیاس عزت نفس (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷) به دانش آموزان نمونه پژوهش جهت روایی داده شد. مقیاس ۲۰ ماده ای پرسشنامه اضطراب به وسیله روش تحلیل عامل ساخته شده است و از مشخصات روان سنجی قابل قبول و رضایت بخشی برخوردار است. ضرایب همبستگی بین نمره های کل آزمودنی ها در مقیاس اضطراب عمومی یا TAI برای کل نمونه، آزمودنی های دختر و آزمودنی های پسر به ترتیب $r=0/67$ ، $r=0/72$ است.

روش اجرا:

قبل از اجرای طرح از هر دو گروه، آزمون اضطراب امتحان به عمل آمده (پیش آزمون) و پس از انتخاب و جایگزینی افراد در دو گروه ۱۵ نفری با توجه به نمره پیش آزمون، گروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش قرار گرفت. در پایان طرح آزمون اضطراب امتحان از هر دو گروه به عمل آمده و نتایج با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس با نرم افزار SPSS24 تحلیل شده است.

جدول ۱. خلاصه محتوای روان درمانی مثبت نگر برای اضطراب

جلسات	عنوان جلسات	خلاصه محتوای جلسات هفتگی
جلسه اول	معرفی، مرور کلی و بیان سه اتفاق خوب و اجرای پیش آزمون	ارائه کلیاتی از پروتکل گروهی، معرفی اعضاء و انتظارات گروه
		مراقبه ذهن آگاهی مختصر
		تمرین کتبی تأیید خویشتن و بیان ارزش ها
		شرح تمرین (تکلیف خانگی) سه اتفاق خوب
جلسه دوم	استفاده از نقاط قوت خود	مراقبه ذهن آگاهی
		مراقبه ذهن آگاهی
		بحث راجع به تمرین سه اتفاق خوب
		بحث راجع به نتایج VIA-S
جلسه سوم	لذت بردن	شرح تمرین (تکلیف خانگی) VIA-S / استفاده از نقاط قوت خود
		مراقبه ذهن آگاهی
		مراقبه ذهن آگاهی
		بحث راجع به تمرین استفاده از نقاط قوت
جلسه چهارم	داشتن یک روز خوب	معرفی تمرین (تکلیف خانگی) لذت بردن
		مراقبه ذهن آگاهی
		مراقبه ذهن آگاهی
		بحث راجع به تمرین (تکلیف خانگی) لذت بردن
جلسه پنجم	دیدار قدردانی	معرفی تمرین (تکلیف خانگی) دیدار قدردانی
		مراقبه ذهن آگاهی
		مراقبه ذهن آگاهی
		بحث راجع به تمرین « داشتن یک روز خوب»
جلسه ششم	پاسخ فعال/سازنده	معرفی تمرین (تکلیف خانگی) پاسخ فعال / سازنده
		مراقبه ذهن آگاهی
		مراقبه ذهن آگاهی
		بحث راجع به تمرین « پاسخ دهی فعال / سازنده»
جلسه هفتم	صندلی داغ	معرفی تکلیف « صندلی داغ»
		مراقبه ذهن آگاهی
		مراقبه ذهن آگاهی
		بحث راجع به تکلیف « صندلی داغ»
جلسه هشتم	نوشتن بیوگرافی	معرفی تمرین نوشتن بیوگرافی
		مراقبه ذهن آگاهی
		مراقبه ذهن آگاهی
		بحث راجع به تکلیف نوشتن بیوگرافی
جلسه نهم	خدمات مثبت	معرفی تکلیف خدمات مثبت
		مراقبه ذهن آگاهی
		مراقبه ذهن آگاهی
		بحث راجع به جلسه پایانی
جلسه دهم	خاتمه و پس آزمون	مراقبه ذهن آگاهی
		مراقبه ذهن آگاهی
		بحث راجع به گروه
		پر کردن مقیاسها
		مراقبه نهایی

منبع: گودوین، (۲۰۱۰)

1. Self-Affirmation

جدول ۲. میانگین وضعیت اضطراب دانش آموزان در پیش آزمون و پس آزمون

مراحل آزمون	گروه ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	گروه آزمایش	۱۵	۴۵	۱۱/۰۷
	گروه کنترل	۱۵	۴۵/۰۷	۱۵/۵
پس آزمون	گروه آزمایش	۱۵	۳۳/۹۳	۱۱/۷۵
	گروه کنترل	۱۵	۴۴/۶۷	۱۳/۹۲

در این پژوهش برای بررسی میزان تاثیر آموزش مؤلفه‌های روانشناسی مثبت نگر بر کاهش اضطراب کنکور دانش-آموزان پیش دانشگاهی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شده است، قبل از اجرای آزمون با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یک متغیره از همتا بودن دو گروه در پیش آزمون، با آزمون ناپارامتریک کلموگروف-اسمیرونف از شرط نرمال بودن توزیع داده ها و از آزمون لون برای اطمینان از همسانی واریانس ها استفاده شده است.

جدول ۳. مقایسه اضطراب دوگروه در پیش آزمون

منابع تغییر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	P	نسبت F
اثرگروه	اضطراب	۰/۰۳۳	۱	۰/۰۳۳	۰/۹۸	۰/۰۰۰۱
خطا	اضطراب	۵۰۸۴/۹۳۳	۲۸	۱۸۱/۶۰۵		
جمع	اضطراب	۶۵۹۲۵	۳۰			
جمع تصحیح شده	اضطراب	۵۰۸۴/۹۶۷	۲۹			

با توجه به داده های جدول ۳، مقدار آزمون (F، P) بدست آمده در مورد متغیر اضطراب بدین صورت می باشد: اضطراب (P = ۰/۹۸ و F = ۰/۰۰۰۱) که نشان می دهد گروه اثر معناداری بر متغیر اضطراب در پیش آزمون نداشته است و دو گروه در پیش آزمون همتا بوده اند.

جدول ۴. آزمون کلموگراف اسمیرونف (K-S) برای بررسی نرمال بودن داده ها

مراحل آزمون	خرده مقیاس ها	مقادیر آماری	گروه آزمایش	گروه کنترل
پیش آزمون	اضطراب	مقدار (K-S)	۰/۴۹	۰/۴۸
		معناداری P	۰/۹۶	۰/۹۷
پس آزمون	اضطراب	مقدار (K-S)	۰/۵۲	۰/۵۲
		معناداری P	۰/۹۴	۰/۹۵

با توجه به مقادیر (K-S) و مقدار (P) در مورد هر یک از آزمون ها، توزیع داده ها نرمال است و وجود نرمال بودن داده ها مورد تائید قرار گرفته است.

جدول ۵. آزمون لون برای بررسی برابری واریانس ها

متغیر وابسته	F	df1	df2	P
اضطراب	۱/۰۲۹	۱	۲۸	۰/۳۲

با توجه به داده های جدول ۵. و مقادیر F و P ، واریانس متغیر وابسته دو گروه با همدیگر تفاوت معنی داری ندارند و شرط برابری واریانس ها مورد تایید است.

آزمون فرضیه: آموزش مؤلفه های روانشناسی مثبت نگر بر کاهش اضطراب کنکور دانش آموزان پیش دانشگاهی تاثیر دارد.

جدول ۶. جدول خلاصه تحلیل کوواریانس به منظور اثرات بین گروهی

منابع تغییر	متغیر وابسته	SS	df	MS	F	P	η^2
اثر گروه	اضطراب	۸۶۴/۰۳۳	۱	۸۶۴/۰۳۳	۵/۲۱	۰/۰۳	۰/۱۵۷
خطا	اضطراب	۴۶۴۶/۲۶۷	۲۸	۱۶۵/۹۳۸			۰/۹۰۹
جمع	اضطراب	۵۱۸۴۵	۳۰				۰/۱۵۷
جمع تصحیح شده	اضطراب	۵۵۱۰/۳	۲۹				

با توجه به داده های جدول ۶، ($F = ۵/۲۱$ و $P = ۰/۰۳$ و $\eta^2 = ۰/۱۵$) می باشد، که نشان می دهد آموزش مؤلفه های روانشناسی مثبت نگر باعث کاهش اضطراب کنکور دانش آموزان پیش دانشگاهی شده است. در ادامه میانگین تعدیل شده دو گروه در پس آزمون گزارش شده است.

جدول ۷. میانگین های تعدیل شده دو گروه

گروه	میانگین \bar{x}	انحراف استاندارد SD
آزمایش	۳۳/۹۳	۳/۲۷
کنترل	۴۴/۶۷	۳/۲۷

با توجه به داده های جدول ۷ میانگین اضطراب گروه آزمایش ۳۳/۹۳ و گروه کنترل ۴۴/۶۷ بوده و این بیانگر کاهش معنادار میانگین اضطراب کنکور گروه آزمایش در طی اجرای طرح می باشد.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه تحقیق: آموزش مؤلفه های روانشناسی مثبت نگر بر کاهش اضطراب کنکور دانش آموزان پیش دانشگاهی تاثیر دارد.

نتایج آزمون فرضیه نشان می دهد، آموزش مؤلفه های روانشناسی مثبت نگر باعث کاهش اضطراب کنکور دانش آموزان پیش دانشگاهی شده است. این یافته با نتایج تایلر و کمپی (۲۰۰۰)، پترسون (۲۰۰۰)، سلیگمن، پارک و استین (۲۰۰۴)، پاسکال، داویر، آندریتی و کونگارد (۲۰۱۸)، برخوری، رفاهی و فرح بخش (۱۳۸۸)، سهرابی اسمرود و جوان بخش (۱۳۸۸)، شیرینی، کاظمی و سهرابی (۱۳۹۰)، شاهنگیان (۱۳۹۲)، رستمی و همکاران (۱۳۹۳)، خدابخش، خسروی و شاهنگیان (۱۳۹۴)، چیتی فروشان، طاهر نشاط دوست و عابدی (۱۳۹۵)، کریمی مهر و بهاری (۱۳۹۵)، شیدایی اقدم و فاطمی پور (۱۳۹۶) و فتحی، برمه زیار و محبی (۱۳۹۶)، همخوانی دارد.

در تبیین این یافته ها می توان گفت: اضطراب کنکور ناشی از استرس و نگرانی داوطلب نسبت به عملکرد مطلوب و تحقق اهداف مورد نظر او است. اضطراب کنکور در سه مرحله قبل، ضمن و بعد از آزمون بروز می کند. اضطراب قبل از کنکور ناشی از افکار منفی همچون: عدم کسب آمادگی لازم برای آزمون، کمبود فرصت برای مطالعه دروس، جاماندن از جلسه آزمون، بروز اتفاق ناگوار قبل از آزمون، کمبود وقت، جابجایی پاسخ ها، بروز بیماری و سختی آزمون است. این افکار منفی گاه و بیگاه به سراغ داوطلب می آیند و با نزدیک تر شدن به زمان کنکور شدت می یابند، عوامل در تشدید اضطراب قبل از کنکور نظیر پایین آمدن نمره تراز آزمون های آزمایشی، عدم پیشرفت لازم در مطالعه، احساس عدم پیشرفت مطلوب، اعمال فشار اطرافیان، مقایسه های ناصحیح و ... نقش دارند. بهترین درمانی که می توان در کاهش اضطراب داوطلبان به کار گرفت، اقدامات روانی و کاربرد روی تفکرات آنان است. آموزش مولفه های روانشناسی مثبت نگر می تواند، در کاهش و توقف افکار منفی و ایجاد احساسات و تفکرات مثبت در داوطلبان نقش بسیار موثری داشته است.

روانشناسی مثبت نگر، مطالعه علمی هیجانات مثبت، صفات فردی مثبت و ساختارهایی است که این رشد را موجب می شوند (سلیگمن، ۲۰۰۸). در رویکرد مثبت نگر بر خلاف سایر رویکردها که تمرکزشان روی مشکلات و ضعف ها است، افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی مورد تاکید و توجه است. مداخلات مثبت نگر از مجموعه ای از تکنیک هایی که بر مبنای موثری چون صمیمیت، همدلی دقیق، اعتماد اولیه، اصالت و تفاهم تاکید دارد، استفاده می کند (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۴). مولفه های روان شناسی مثبت نگر عبارتند از: خوشحالی، لذت، انعطاف پذیری، سرسختی، کنترل شخصی، خوش بینی، سبک تبیینی خوش بینانه، امید، احساس کارایی، تعیین هدف، معنی، عشق به دانستن، خرد، اصالت، توانایی برای روانی، خودمختاری، بخشندگی، دلسوزی، همدلی، نوع دوستی، شوخ طبعی، معنویت.

هر یک از این مولفه ها به نوعی خاص بر اضطراب داوطلبان تاثیر می گذارند، شادی مجموعه ای از کلمات مثبت از قبیل: نشاط، خرسندی و خوشی، مسرت، وجد، سرخوشی و خوش بینی هم معنا است. گنجاندن برنامه ای برای شادی و خوشحالی موجب می شود داوطلب با دیگر دوستان ارتباط بیشتری داشته باشد با نشاط و سرخوشی نسبت به تجدید انرژی خود اقدام کند و از آسیب افکار منفی حداقل برای ساعاتی در شبانه روز مصون باشد، لذت بردن از فرصت های زندگی و در نظر گرفتن زمانهایی برای لذت بردن از سرگرمی های مطلوب داوطلب در مثبت اندیشی او و مقابله با افکار منفی موثر است، انعطاف پذیری و آموزش اهمیت و شکل انعطاف پذیری می تواند، داوطلب کنکور را کمک کند در برخورد با مشکلات و کمبود زمان و عدم پیشرفت لازم در برنامه ها روش مطالعه و برنامه ریزی خود را انعطاف ببخشند و از میزان نگرانی های او کاسته شود. سرسختی و روشهای سرسختی در تقویت مقاومت و پایداری داوطلب در برابر مشکلات نقش مهمی دارد و باور بر سرسختی فرد باعث می شود تا ترس از دشواری های پیش رو نداشته باشد و به خود امیدوار باشد که می تواند از پس مشکلات احتمالی برآید و کنترل شخصی این فرصت را به داوطلب می دهد که امور تحصیلی را تحت مدیریت خود قرار دهد و از ورود افکار منفی در ذهن جلوگیری کند و افکار منفی را کنترل و متوقف نماید. خوش بینی از دیگر مولفه های روانشناسی مثبت نگر است که دید فرد را نسبت به خود، شرایط آزمون، عادی پیش رفتن شرایط و ... مثبت می کند و داوطلب با تکرار افکار مثبت تلاش می کند از بروز اضطراب و نگرانی به دور باشد. مولفه های دیگری همچون

تعیین هدف، عشق به دانستن، خرد، خودمختاری، همدلی و نوع دوستی می تواند داوطلب را از محدود اندیشی و تمرکز بر افکار منفی به دور بدارد و داوطلب به هدف‌هایی همچون همدلی، مشارکت و دانستن متمرکز شود. بنابراین با آموزش مولفه‌های روانشناسی مثبت نگر می‌توان اضطراب کنکور داوطلبان را کاهش داد.

منابع

ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقدماتی پرسشنامه اضطراب امتحان و بررسی رابطه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی، عزت نفس، پایگاه اجتماعی، اقتصادی، عملکرد تحصیلی و انتظارات معلم در دانش آموزان سال سوم راهنمایی شهرستان اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، اهواز دانشکده علوم تربیت و روان شناسی دانشگاه شهید چمران. برخوردار، حمید، رفاهی، ژاله، فرح بخش، کیومرث. (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول. رهیافتی نو در مدیریت آموزشی: دوره ۲، شماره ۵، صص ۱۳۱-۱۴۴.

بیابانگرد، اسماعیل، (۱۳۹۱)، روش های پیشگیری از افت تحصیلی، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان. چیتی فروشان، مسعود، طاهر نشاط دوست، حمید، عابدی، محمدرضا. (۱۳۹۵). اثر بخشی مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان پسران داوطلب کنکور سراسری، فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی ۶ (۲۳). خدابخش، روشنک، خسروی، زهره، شاهنگیان، سیده شهره. (۱۳۹۴). تأثیر روان درمانی مثبت نگر بر علائم افسردگی و توانمندی های منش در بیماران مبتلا به سرطان. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، سال اول، شماره اول، صص ۳۵-۵۰. خدابخش، روشنک، خسروی، زهره، شاهنگیان، سیده شهره. (۱۳۹۴). تأثیر روان درمانی مثبت نگر بر علائم افسردگی و توانمندی های منش در بیماران مبتلا به سرطان. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، سال اول، شماره اول، صص ۳۵-۵۰. خدابخش، روشنک، خسروی، زهره، شاهنگیان، سیده شهره. (۱۳۹۴). تأثیر روان درمانی مثبت نگر بر علائم افسردگی و توانمندی های منش در بیماران مبتلا به سرطان. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، سال اول، شماره اول، صص ۳۵-۵۰. رستمی، محمد، یونسی، سید جلال، موللی، گیتا، فرهود، داریوش، بیگلریان، اکبر. (۱۳۹۳). بررسی اثر توانبخشی روانی مبتنی بر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش شادکامی نوجوانان کم شنوا. دو ماهنامه شنوایی درمانی، جلد ۲۳ شماره ۳، صص ۳۹-۴۵.

سهرابی اسمرود، فرامرز، جوان بخش، عبدالرحمان. (۱۳۸۸). اثر بخشی تقویت مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش آموزان دبیرستانی شهر گرگان. دانشور رفتار، دوره ۱۶، شماره ۳۷ (روان شناسی بالینی و شخصیت ۱۳)، صص ۵۹ - ۶۸. شاهنگیان، شهره. (۱۳۹۲). تأثیر روان درمانی مثبت نگر بر کاهش علائم افسردگی و افزایش توانمندی های منش در بیماران مبتلا به سرطان. (پایان نامه کارشناسی ارشد). وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - دانشگاه الزهراء - دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. شیدایی اقدم، شوان، فاطمی پور، حمیدرضا. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش توجه آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان. فصلنامه اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی، شماره ۴۵، صص ۶۷-۷۶.

شیری، زهرا، کاظمی، سلطانی، سهرابی، نادره. (۱۳۹۰). اثر بخشی آموزش تفکر مثبت بر کیفیت زندگی زنان در شهرستان قشم. روش ها و مدل های روان شناختی، دوره ۲، شماره ۶، صص ۵۷ - ۶۷. فتحی، اعظم، برمه زیار، سامان، محبی، سیامک. (۱۳۹۶). بررسی اضطراب امتحان در دانش آموزان مقطع پیش دانشگاهی شهر قم و عوامل مرتبط با آن در سال ۱۳۹۵. دو ماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، شماره ۴۴، مهر و آبان ۱۳۹۶، صص ۲۷۰-۲۷۶. کریمی مهر، سعید و بهاری، فرشاد. (۱۳۹۵). بررسی میزان تاثیر مطالعه صحیح بر اضطراب امتحانی دانش آموزان، نخستین همایش جامع بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی، تهران، مرکز همایش های کوشا گستر با همکاری دانشگاه های کشور.

Anisa T, Miranda Sh.(2011). How Does Exam Anxiety Affect the Performance of University Students? *Mediterranean Journal of Social Sciences*; 2(2):93-100.

Bembenutty H.(2008). Self Regulation of Learning and Test Anxiety. *Psychology Journal*; 5(3):122-39.

Crawford, A. M. (2001). Familial predictors of treatment outcome in childhood anxiety disorder. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, 1182-1189.

- Cheraghian B, Fereidooni Moghadam M, Baraz Pardejani SH, Bavarsad N.(2008). *Test Anxiety and its Relationship with Academic Performance among Nursing Students*. Knowledge & Health; 3(3-4): 25-9. [In Persian].
- Karwoski GMG, Ilardi SS.(2010). *On the integration of cognitive behavioral therapy for depression and positive psychology*. J Cogn Psychother;20(2):162-76.
- Rashid T, Seligman MEP.(2014). *Positive psychotherapy: A treatment manual*. New York: Oxford University Press.
- Rashid T.(2008). Positive Psychotherapy. In: Lopez SJ, editor. *Positive psychology: Exploring the best in people*. Westport CT: Greenwood Publishing Company; 146-70.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist* 55:44-55.
- Pascal, Antoine. Dauvier, Bruno. Andreotti, Eva. Congard, Anne.(2018). The Effect of Positive Therapeutic Program on Psychological Well-being of Women with Children with Hyperactivity Disorder - Attention Deficit. *Personality and Individual Differences*, Volume 122, Pages 140-147.
- Seligman, M.E.P., Parks, A.C., & Steen, T. (2004). *A balanced psychology and a fu*.
- Spielberger, C. D. & Vagg, P. R. (2009). *Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment*. Washington, DC, USA: Taylor & Francis.
- Sonsgiry S.(2010). *Effect of Students Perceptions of Course Load on Test Anxiety*. Am J Pharm Educa 70(2):1-6.
- Seligman MEP,(2008). Csikszentmihalyi M. *Positive psychology: An introduction*. Am Psychol. 55(1):5-14.
- Seligman, M.E.P., Parks, A.C., & Steen, T. (2004). *A balanced psychology and a fu*.
- Taylor SE, Kemeny ME. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American psychology* . 55(1), 99-109.