



The Effect of Two Entrance Exams and Final Exams on Students' Anxiety in Year 12, A Case Study of Girls' High Schools in Gatund

Fareme Elyasi^{*1}, Sohela Kalantarrashidi², Maryam Hasnaki³, Shokat Heydari⁴

¹ Graphic Arts Apprentice

² School Counselor Shukofa

³ Principal of Atrat High School

⁴ Secretary Literature High School

* **Corresponding author:** Elyasi

Received: 2025-08-11

Accepted: 2025-09-04

Abstract

Methodology: The present study was a semi-experimental design with pre-test-post-test and selection of intentional persons to participate in the questionnaire. The statistical population of the present research consists of the students of the twelfth grade of literature in the city of Gatund in the high schools of Shukofa, Satyesh and Niyesh (15 people in each school: the reason for choosing these people was that they were willing to answer the questions that were displayed in Digiform) in the academic year, 2024-2025. According to the field data collection, a questionnaire (book) was used. **Findings:** The percentage of people suffering from severe anxiety is 30, 33 and 35 percent in Satyesh, Shukofa and Niyesh high schools respectively. The percentage of people suffering from moderate anxiety is 20, 33 and 23 percent in Satyesh, Shukofa and Niyesh high schools, respectively. The percentage of people suffering from mild anxiety is 10, 13 and 35% respectively in Satish, Shukofa and Niyesh high schools. The percentage of people who don't have anxiety at all is 40, 20 and 5% respectively in Satyesh, Shokofa and Niyesh high schools. **Results:** In three high schools, in the pre-test, 7% of the students were nervous, and 32% of the students were severely nervous. Instability and restlessness 14%, no sweating due to heat 10%, abdominal pain

Keywords: Anxiety, Questionnaire (book), Cognitive-behavioral therapy, Mental health

© 2023 Journal of School Education in the Third Millennium (JSETM)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Elyasi, F, et al. (2025). The Effect of Two Entrance Exams and Final Exams on Students' Anxiety in Year 12, A Case Study of Girls' High Schools in Gatund. *JSETM*, 3(2): 23-32.





تأثیر دو کنکور و امتحانات نهایی بر اضطراب دانش آموزان سال دوازدهم مطالعه موردی دبیرستانهای دخترانه شهرستان گتوند

فاطمه الیاسی^{۱*}، سهیلا کلانتر رشیدی^۲، مریم حسنی^۳، شوکت حیدری^۴

^۱ هنرآموز رشته گرافیک
^۲ مشاور دبستان شکوفه
^۳ مدیر دبیرستان عترت
^۴ دبیر ادبیات دبیرستان
* نویسنده مسئول: الیاسی

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۶/۱۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰

چکیده

روش: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی همراه با پیش آزمون- پس آزمون و انتخاب ارادی افراد برای شرکت در پرسشنامه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش آموزان پایه دوازدهم رشته ادبیات شهرستان گتوند در دبیرستان های شکوفه، ستایش و نیایش (هر مدرسه ۱۵ نفر)؛ دلیل انتخاب این افراد این بود که خودشان مایل بودند سوالاتی که در دیجیفرم به نمایش گذاشته شد را پاسخ دهند) در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ تشکیل می دهد. به منظور جمع آوری داده های میدانی از روش پرسشنامه (بک) استفاده شد این پرسشنامه در محیط دیجی فرم پیاده شد و روش درمان فقط در دبیرستان ستایش انجام شد. یافته ها: درصد افراد مبتلا به اضطراب شدید ۳۰، ۳۳ و ۳۵ درصد به ترتیب در دبیرستان ستایش، شکوفه و نیایش است. درصد افراد مبتلا به اضطراب متوسط ۲۰، ۳۳ و ۲۳ درصد به ترتیب در دبیرستان ستایش، شکوفه و نیایش است. درصد افراد مبتلا به اضطراب خفیف ۱۰، ۱۳ و ۳۵ درصد به ترتیب در دبیرستان ستایش، شکوفه و نیایش است. درصد افرادی که اصلا اضطراب ندارند ۴۰، ۲۰ و ۵ درصد به ترتیب در دبیرستان ستایش، شکوفه و نیایش است نتایج: در سه دبیرستان در پیش آزمون حالت وحشتزدگی ۷ درصد افراد را درگیر نموده است، حالت عصبی بودن دانش آموزان که به وضوح مشاهده می شود ۳۲ درصد افراد را به شدت درگیر نموده است. حالت بیثباتی و بی قراری ۱۴ درصد، حالت عرق کردن نه در اثر گرما ۱۰ درصد افراد، حالت شکم درد و سوء هاضمه ۹ درصد، حالت ترس و وحشت ۹ درصد در سه دبیرستان مذکور حدود ۱۵ نفر از اضطراب شدید

واژگان کلیدی: اضطراب، پرسشنامه (بک)، درمان شناختی - رفتاری، سلامت روان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم محفوظ است.

شيوه استناد به این مقاله: الیاسی، فاطمه؛ کلانتر رشیدی، سهیلا؛ حسنی، مریم؛ حیدری، شوکت. (۱۴۰۴). تأثیر دو کنکور و امتحانات نهایی بر اضطراب دانش آموزان سال دوازدهم مطالعه موردی دبیرستانهای دخترانه شهرستان گتوند. فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم، ۳(۲): ۲۳-۳۳.

مقدمه

محسوب میشود. اضطراب، یک حس غیرطبیعی و طاقت فرسا از دلهره و ترس است که در بین نوجوانان رایج است. بنابراین اختلالات اضطرابی در نوجوانان میتواند پیامدهای بلندمدتی بر کیفیت زندگی داشته باشد و اغلب با مشکلات دیگری مانند

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، اختلالات اضطرابی بخش بزرگی از بیماریهای سلامت روان نوجوانان را تشکیل میدهند و شایعترین نوع بیماریهای روانی در بین نوجوانان

آنان اثر سوء می‌گذارد. اضطراب تحصیلی اصطلاحی است کلی، که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند امتحان است؛ موقعیت‌هایی که فرد را در معرض ارزیابی قرار می‌دهند. این اضطراب که نوعی شایع از اضطراب عملکرد است، در بررسی‌ها ۱۰ تا ۳۰ درصد از دانش‌آموزان را درگیر می‌کند. در واقع اضطراب تحصیلی نوعی اشتغال به خود است که با خودکم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های فردی مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، نبود تمرکز حواس، واکنش فیزیولوژیک نامطلوب مانند بالارفتن ضربان قلب، سردی انگشتان و افت تحصیلی فرد می‌انجامد. این اضطراب با رقابت دانش‌آموزان با هم‌کلاسی‌ها و ارزشیابی منفی آنان نسبت به سایر هم‌کلاسی‌ها، به‌خصوص آن‌هایی که توانایی بیشتری دارند، نحوه کار معلم، تکالیف، امتحان و سخت‌گیری‌های نامناسب، وضعیت درسی و نگرانی نسبت به آینده ارتباط دارد. در کشور ما به‌نظر می‌رسد وحشت از گرفتن نمره پایین و سرزنش خانواده، تمسخر هم‌کلاسی‌ها و دوستان، ترس از ناتوانی برای ادامه تحصیل و به‌ویژه پذیرفته شدن در کنکور برای ورود به دانشگاه، همواره دانش‌آموزان را مورد آزار و اذیت روانی قرار می‌دهد (خدایاری فرد، ۱۳۹۰). برای حل مشکل اضطراب یکی از راه‌های درمان شناختی رفتاری است. از زمان معرفی درمان شناختی رفتاری توسط یک نفوذ و گسترش آن دائماً در حال افزایش است تعداد زیادی از مطالعات وجود دارد که درمان شناختی رفتاری درمانی مؤثر برای اختلالات اضطرابی، افسردگی و... است. آنچه از مرور تحقیقات استنباط می‌شود نیاز این افراد به درمان شناختی رفتاری به عنوان یکی از روش‌های درمانی رایج است که اثر بخشی آن در درمان اضطراب تأیید شده است (عروتی عزیز، مهری‌نژاد، هاشمیان، پیوسته‌گر: ۱۳۹۹، ۴۱) این درمان رویکردی آموزشی دارد که در آن فنون شناختی و رفتاری از طریق بازسازی شناختی تمرین‌های مواجهه‌سازی و در نهایت تکالیف خانگی آموزش داده می‌شود. هسته اصلی درمان شناختی- رفتاری عمدتاً براساس خودیاری استوار است و هدف درمانگر کمک به بیمار است تا بتواند مهارت‌های لازم را نه تنها برای حل مسائل جاری بلکه حل مسائل مشابه در آینده رشد دهد؛ از این نظر درمان شناختی- رفتاری نسبت به سایر مداخلات روان شناختی از برتری نسبی برخوردار است (عزیزی و قاسمی ۱۳۹۶) مطالعات فراتحلیل نشان داده اند که درمان شناختی رفتاری نسبت به سایر درمان‌های مرسوم در کاهش اضطراب و اختلالات مرتبط با آن برتری داشته (عروتی عزیز و همکاران: ۱۳۹۹، ۴۲)

افسردگی، اختلالات خواب، اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی و مشکلات تحصیلی همراه باشد. اضطراب امتحان یک واکنش عاطفی است که قبل از امتحانات رخ می‌دهد و در طول امتحان ادامه می‌یابد. (فلفلیان و جمشیدیان، ۱۴۰۳: ۲۳۳). اضطراب به احساس ترس، نگرانی و ناراحتی که به‌واسطه تهدیدهای بالقوه بیرونی و درونی ایجاد شده است، اشاره دارد و در نتیجه تنش است که مردم مجبور هستند با آن در هر جنبه از زندگی و در هر سنی مبارزه کنند. کودکان و نوجوانان در جریان رشد انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند و گاه از چنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازد. یک طیف از این اضطراب‌ها که در ارتباط با عدم تمایل رفتن به مدرسه به کار برده می‌شود، اضطراب مدرسه است. دانش‌آموز دارای اضطراب مدرسه ممکن است اضطراب اجتماعی، تحصیلی و یا هر دو را تجربه کند (درتاج و همکاران، ۱۳۹۷: ۲۶) و یکی از انواع اضطراب مدرسه که به-عنوان یک پدیده مهم و متداول آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد، اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان یک رفتار درونی بین دانش‌آموزان و یک مشکل عاطفی مهم است که تأثیر منفی بر روی یادگیری داشته و به عنوان یک واکنش هیجانی یا حالتی از استرس در نظر گرفته می‌شود که قبل از امتحان و در زمان امتحان رخ داده و بسیاری از دانش‌آموزان آن را تهدیدی برای خود میدانند (درتاج و همکاران، ۱۳۹۷: ۲۶). اضطراب امتحان بارها کارهای اجتنابی مورد استفاده دانشجویان یا دانش‌آموزان همبستگی مثبت دارد اضطراب امتحان دارای سه است. جزء شناختی یا نگرانی، جزء شناختی- عاطفی و رفتاری شامل نگرانی در مورد عملکرد خود در امتحان) مثالاً فکر کردن به رد شدن در امتحان و یا تردید در مورد توانایی خود برای داشتن عملکرد مناسب در امتحان است. جزء عاطفی اضطراب امتحان شامل تجارب عاطفی و فیزیولوژیک فرد همچون تنش، سفت شدن عضلات و لرزش دست در طول امتحان است. جزء رفتاری اضطراب امتحان شامل مهارت‌های ضعیف مطالعه، اجتناب و اهمال‌کاری است با توجه به اینکه اضطراب امتحان با پیامدهای مخربی از جمله افت عملکرد تحصیلی، کاهش بازدهی دانشجویان و عزت‌نفس آنها همراه است پرداختن به مطالعاتی که می‌توانند به شناسایی عوامل دخیل در میزان اضطراب امتحان کمک کنند حائز اهمیت است (وفایی زاده و جهان بخش، ۱۴۰۴). اضطراب تحصیلی که در حین تحصیل دانش‌آموزان رخ می‌دهد، مهم‌ترین نوع اضطراب در سنین نوجوانی است. این اضطراب سلامت روان دانش‌آموز را تهدید می‌کند و بر کارآمدی و شکوفایی استعدادها، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی

فلفلیان و جمشیدیان (۱۴۰۳) در تحقیقی با هدف تعیین اثربخشی تاب‌آوری تحصیلی بر اهمال‌کاری تحصیلی، اشتیاق به مدرسه و اضطراب دانش‌آموزان متوسطه یک و دو شهر اصفهان نتیجه گرفتند آموزش تاب‌آوری تحصیلی می‌تواند به‌عنوان روش مداخله‌ای مؤثر مورد استفاده مشاوران مدارس قرار گیرد. وفایی زاده و جهانبخش (۱۴۰۴) در تحقیقی با هدف مطالعه اثر میانجی تاب‌آوری در رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و اضطراب امتحان در میان دانشجو-معلمان دانشگاه فرهنگیان بود. یافته‌ها اهمیت تمرکز بر نقش میانجی تاب‌آوری و راهکارهای مدیریت شناختی تنظیم هیجان را برجسته مینماید و می‌تواند کمکی به روانشناسان در زمینه پرورش تاب‌آوری روانشناختی برای کاهش اضطراب امتحان در بین دانشجویان باشد.

۲.۲. روش کار

پژوهش حاضر یک اقدام بود که همراه با پیش‌آزمون - پس- ازمن و انتخاب ارادی افراد برای شرکت در پرسشنامه بود. بدلیل اینکه در چند سال گذشته شهرستان گتوند در امتحانات نهایی مقام اول استان را کسب نموده است و اداره آموزش و پرورش با گردهمایی‌ها و جلسات و جشنهای متعدد این موضوع را به اطلاع دانش‌آموزان می‌رساند و از آنها می‌خواهد این مقام را حفظ کنند بنابراین سه دبیرستان انتخاب شدند که چون به آنها قول داده شد اطلاعاتشان و حتی نام مدرسه‌شان فاش نشود، نام دبیرستانها ذکر نشد و از نام مستعار استفاده شد. چه مقام یک مدرسه در امتحانات نهایی بالا باشد چه پایین دانش‌آموزان تحت تاثیر جلسات و فشارهای مدرسه قرار خواهند گرفت. فرضه تحقیق می‌تواند این باشد: هرچه فشار روانی بر دانش‌آموزان بیشتر باشد استرس و اضطراب بیشتری را متحمل خواهند نمود. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان پایه دوازدهم رشته ادبیات شهرستان گتوند در دبیرستانهای شکوفه، ستایش و نیایش (هر مدرسه ۱۵ نفر: دلیل انتخاب این افراد این بود که خودشان مایل بودند سوالاتی که در دیجی‌فرم به نمایش گذاشته شد را پاسخ دهند) در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ تشکیل می‌دهد. به‌منظور جمع‌آوری داده‌های میدانی از روش پرسشنامه (بک) استفاده شد این پرسشنامه در محیط دیجی‌فرم پیاده شد و روش درمان فقط در دبیرستان ستایش انجام شد چون محققان این پژوهش در این دبیرستان مشغول بکار بودند و بعد از درمان بار دیگر پرسشنامه در اختیار کل جامعه تحقیق قرار گرفت. پرسشنامه اضطراب بک: این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی ۲۱ آیتمی است که توسط Beck et al. در سال ۱۹۹۸ برای اندازه‌گیری شدت اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان در

قمری و الهی‌فر (۱۳۹۰) در تحقیقی نشان دادند که شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب عمومی و اضطراب امتحان تاثیر دارد. اثربخشی شناخت درمانی در کاهش اضطراب عمومی و اضطراب امتحان تفاوت نداشت. باعزت و همکاران (۱۳۹۱) در تحقیقی نتیجه گرفتند آزمون اضطراب بک در جامعه دانشجویان ایرانی نیز از پایایی و اعتبار خوبی برخوردار است. و برای اجرای پژوهش‌های گوناگون در زمینه اضطراب امتحان دانشجویان قابل استفاده است. یزدانی (۱۳۹۱) در تحقیقی نتیجه گرفتند: با توجه به نتایج، کمک به یادگیری دانشجویان برای مدیریت مؤثر اضطراب یک وظیفه چالش برانگیز است که نیاز به تلاش گروهی در تمامی مراحل فرایند آموزشی به ویژه در سیستم‌های آموزشی عالی دارد. مومنی و رضایی و گرجی (۱۳۹۲) با هدف بررسی اثربخشی مداخله فراشناختی بر علائم اضطراب امتحان در دانش‌آموزان انجام شد. نتایج نشان داد که مشاوره فراشناختی میزان علائم اضطراب امتحان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری را کاهش داده است ($p < 0.001$). کشاورز افشار و حاج حسینی و قدیمی (۱۳۹۵)، در پژوهشی یافته‌ها نشان دادند، کاهش نمرات اضطراب امتحان و اضطراب فراگیر در چهار نفر از پنج دانشجویی تحت درمان را نشان داد. بر این اساس نتایج بیانگر اثربخشی گشتالت درمانی بر کاهش اضطراب فراگیر و بهبود اضطراب امتحان در دانشجویان است ($p = 0.001$). پیروزممنش و ایمانی (۱۳۹۶) نتیجه گرفتند که: انجام ارزشیابی تکوینی می‌تواند به کنترل اضطراب امتحان دانشجویان کمک کرده و علاوه بر تاثیرات مهمی که بر یادگیری دانشجویان دارد، از پیامد منفی اضطراب بر عملکرد واقعی آنان در ارزشیابی پایانی جلوگیری کند. درتاج و همکاران (۱۳۹۷)، در تحقیقی با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب امتحان و افزایش نگرش نسبت به مدرسه در دانش‌آموزان پایه یازدهم شهر تهران، یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب امتحان و افزایش نگرش به مدرسه تأثیرگذار است. عرب، طباطبایی، بیان‌فر (۱۳۹۸) نتیجه گرفتند: می‌توان بیان کرد که مداخله بازآموزی اسنادی می‌تواند موجب کاهش کمال‌گرایی و سواس گونه دانش‌آموزان دختر شود و استفاده از آن کمک شایانی به سلامت روان دانش‌آموزان می‌کند. راد و راد (۱۳۹۹). نتیجه گرفتند: روش‌هایی مانند تن‌آرامی و توسل، شناخت بیشتر استادان، استفاده استادان جوان از تجربه استادان باتجربه، روش‌های نوین آموزشی، مشخص کردن منابع کافی و طراحی سوال از همان منابع، حضور در جلسه امتحان از اول تا آخر ساعت امتحانی، پخش نمره کلاسی در طول ترم از جمله عواملی است که می‌تواند باعث کاهش اضطراب امتحان گردد.

خودشان شوند و لیلا را به دفتر آوردم، به او می‌گفتم عزیزم در حال حاضر هیچ اتفاقی رخ نداده‌است و تو باید به سلامتی خودت فکر کنی، چشمهایت را ببند و به اتفاقات خوب زندگی فکر کن، کلی صحبت کردم و او را آرام نمودم. زمانی که مادرش آمد دیگر حالش کاملاً خوب شده بود ولی برای اطمینان او را با آمبولانس به بیمارستان اعزام کردیم. روز بعد علت این تپش قلب را از لیلا پرسیدیم و او عنوان کرد می‌ترسیدم نمره‌ام پایین بیاید. بار دیگر یکی از دبیران، چند نفر از دانش‌آموزان کلاس را بدلیل کسب نمره پایین از کلاس اخراج نمود، لیلا هم یکی از این افراد بود. یکی از بچه‌ها به نام مریم شروع به گریه کرد و در یک چشم‌به‌هم‌زدن دچار حمله عصبی شد، لیلا هم بار دیگر دچار تپش قلب شد، باز زنگ زدیم به آمبولانس و خانواده‌ها. در این روز مشاور مدرسه هم حضور داشتند و کارهای زیادی برای آرامش این دانش‌آموزان انجام دادند. چندین بار دیگر از این گزارشات در مدرسه داشتیم مثلاً نازنین چندین بار دچار خفگی می‌شد و راضیه پادرد عصبی داشت.

گزارش دبیران:

طبق گزارش دبیران، در چندین مرحله نشانه‌های اضطراب را در دانش‌آموزان مشاهده نمودند و به مدیر اطلاع می‌دادند.

گزارش خود دانش‌آموزان:

برخی از دانش‌آموزان مخصوصاً لیلا و نازنین غیبت‌های مداوم و طولانی داشتند که مشخص شد علت غیبت هایشان وجود نشانه‌های اضطراب شدید در آنها بود.

گزارش والدین:

طبق اظهارات برخی از والدین؛ دانش‌آموزان در اینستاگرام و تلگرام افرادی را پیدا می‌کنند که خود را نفر برتر کنکور معرفی می‌نمایند و به آنها گاهی مواقع مشاوره درسی و تحصیلی کاملاً اشتباه می‌دهند و اینها عاملی برای اضطراب دانش‌آموزان می‌شود چون نمی‌توانند هم درسهای مدرسه و هم تکالیف آنها را انجام بدهند. دانش‌آموزان علاوه بر مدرسه، مشاوره این افراد و موسسات آموزشی چون گاج، کانون فرهنگی آموزش و گزینه دو هم ثبت‌نام کرده‌اند که ترازشان گاهی وقتها خیلی پایین می‌آید. بار سنگینی که بر دوش دانش‌آموزان است آنها را از نظر جسمی دچار بیماری کرده است و والدین از این موضوع نگرانند.

هر دو موقعیت پژوهشی و بالینی طراحی شد. نمره‌گذاری پرسشنامه اضطراب بک بر مبنای طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (اصلاً ۰= تا همیشه=۳) است. دامنه نمرات بین ۰ تا ۶۳ است. آلفای کرونباخ گزارش شده در پژوهش بک و همکاران (۱۹۸۸) ۰/۹۰ بود. همچنین روایی پرسشنامه اضطراب بک از طریق محاسبه همبستگی میان طبقه‌ای بین دو متغیر نمرات حاصل از پرسشنامه اضطراب و ارزیابی متخصص بالینی پیرامون میزان اضطراب افراد در جمعیت مضطرب $r=0.72$ به دست آمده است. در پژوهش Beck et al. (1988) روایی پرسشنامه اضطراب بک از طریق محاسبه ضریب همبستگی با مقیاس تجدیدنظر شده درجه‌بندی اضطراب همیلتون (۱۹۵۹) و مقیاس تجدیدنظر شده درجه‌بندی افسردگی همیلتون (به ترتیب ۰/۵۱ و ۰/۲۵) گزارش شد. مطالعات انجام‌شده در داخل کشور نشان می‌دهد که این پرسشنامه از پایایی بالایی برخوردار است؛ پایایی آن با روش باز آزمایی به فاصله یک هفته ۰/۷۵ و همبستگی سوالات آن از ۰/۳ تا ۰/۷۶ متغیر است. از نظر روایی نیز همبستگی نتایج این آزمون با آزمون افسردگی بک ۰/۴۸ بود (قهرمانی و همکاران،

جدول ۱: درجات اضطراب

درجه اضطراب	نمرات
هیچ	۰-۷
خفیف	۸-۱۵
متوسط	۱۶-۲۶
شدید	۲۶-۶۳

درمان شناختی - رفتاری

این روش درمانی به بیمار کمک می‌کند تا افکار منفی خود را شناسایی کند و آنها را مورد بررسی قرار دهد. این مهارت هسته اصلی CBT است. رویکرد شناختی - رفتاری عمدتاً بر اساس خودیاری استوار است و هدف درمانگر کمک به بیمار است تا بتواند مهارت‌های لازم را نه تنها برای حل مسائل جاری، بلکه مسائل مشابه در آینده رشد دهد (علیرضایی مطلق و اسدی، ۱۳۸۸: ۲۷)

گردآوری اطلاعات شواهد یک (شامل مدارک و دلایل)

عاملی که باعث شد این رویداد اتفاق بیفتد این بود که در یک روز سرد زمستانی دانش‌آموزان یکی از کلاسها با ترس و لرز به دفتر آمدند و گزارش دادند که لیلا دچار تپش قلب شده است و حالش خیلی بد است. مدیر ابتدا به آمبولانس زنگ زد، معاون اجرایی با خانواده‌اش تماس گرفتند و من تا رسیدن آمبولانس و خانواده با لیلا حرف می‌زدم، از بچه‌ها خواستم تا وارد کلاس

مشاهده:

مشاهده در مدرسه:

در صف صبحگاهی عده زیادی حاضر نبودند ورزش کنند. زنگ تفریح عده زیادی حاضر نبودند، وارد حیاط مدرسه شوند و از هوای خارج از کلاس استفاده کنند آنها روی میزها می خوابیدند.

مشاهده نتایج امتحانات:

با مشاهده امتحانات ماهانه و نوبت اول به این نتیجه دست یافتیم که اضطراب باعث افت تحصیلی دانش آموزان می شود

مشاهده دفتر انضباطی

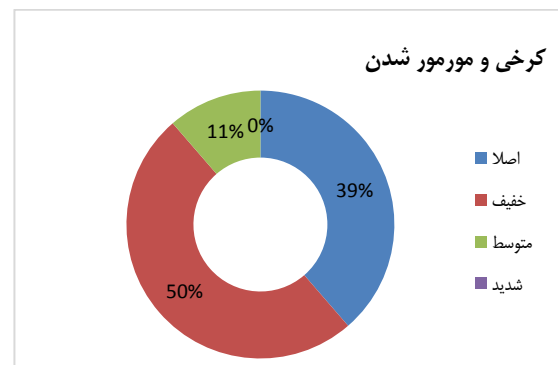
با مشاهده دفتر انضباطی متوجه شدیم که غیبتها زیاد هستند؛ که این غیبتها یا با حضور والدین و یا با گواهی پزشکی موجه شده اند.

۳. یافته ها:

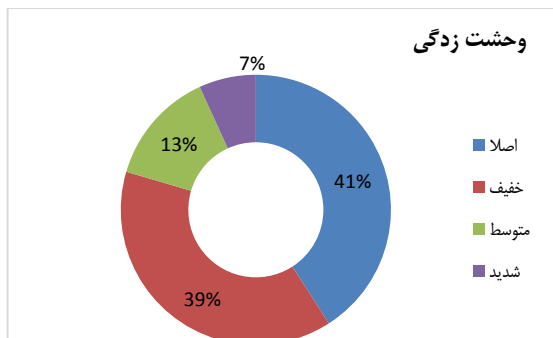
در پیش آزمون. از تمام دانش آموزانی که با پرسشنامه بک مورد ارزیابی قرار گرفتند نتایج زیر بدست آمد: یکی از حالات اضطراب در افراد حالت کمرخی و مورمور شدن است در این پژوهش حالت شدید وجود نداشت و ۵۰ درصد هم خفیف بود در حالت متوسط ۱۱ درصد این مشکل را داشتند. شکل ۱.

یکی از حالات اضطراب در افراد حالت وحشت زدگی است حالت شدید وحشت زدگی در ۷ درصد افراد بصورت شدید وجود داشت، در حالت متوسط ۱۳ درصد، در حالت خفیف ۳۹ درصد و ۴۱ درصد اصلا این مشکل را ندارند شکل ۲.

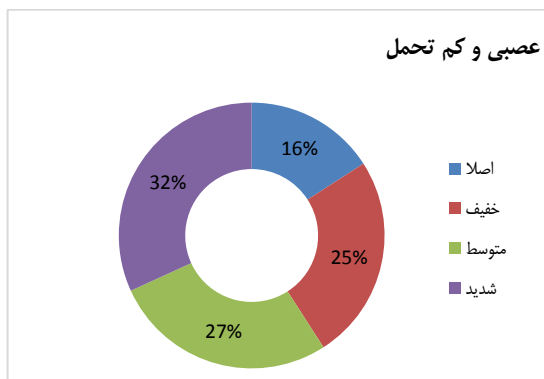
یکی از حالات اضطراب در افراد حالت عصبی بودن و کم تحملی است حالت شدید عصبی بودن و کم تحملی در ۳۲ درصد افراد وجود داشت، در حالت متوسط ۲۷ درصد، در حالت خفیف ۲۵ درصد و ۱۶ درصد اصلا این مشکل را ندارند شکل ۳.



شکل ۱. کمرخی و مورمور شدن در افراد مورد مطالعه

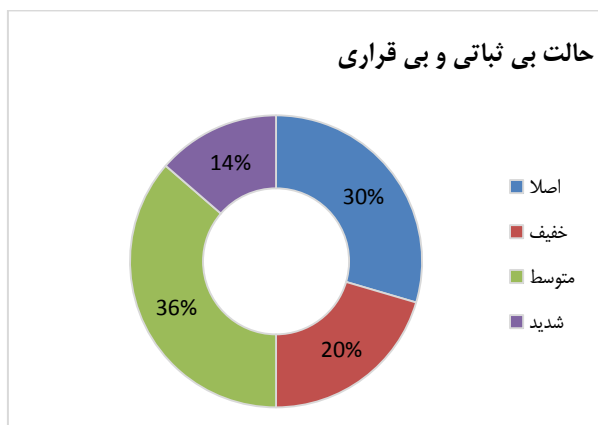


شکل ۲. حالت وحشت زدگی در افراد مورد مطالعه



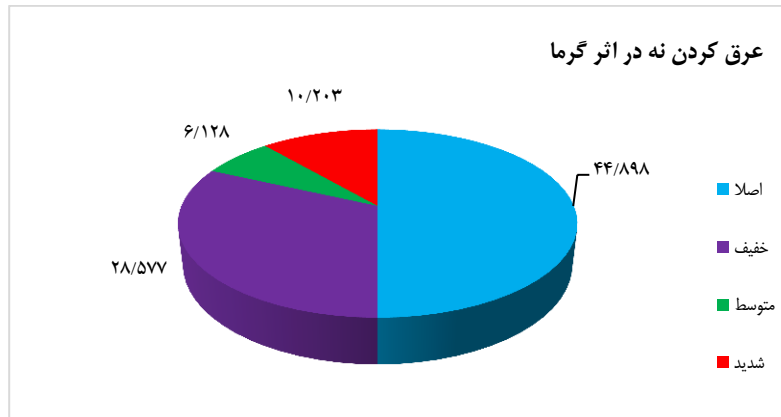
شکل ۳. عصبی بودن و کم تحملی در افراد مورد مطالعه

یکی از حالات اضطراب در افراد حالت بی ثباتی و بی قراری است حالت شدید آن در ۲۰ درصد افراد وجود داشت، در حالت متوسط ۳۶ درصد، در حالت خفیف ۲۰ درصد و ۳۰ درصد اصلا این مشکل را ندارند شکل ۴.



شکل ۴. حالت بی ثباتی و بی قراری در افراد مورد مطالعه

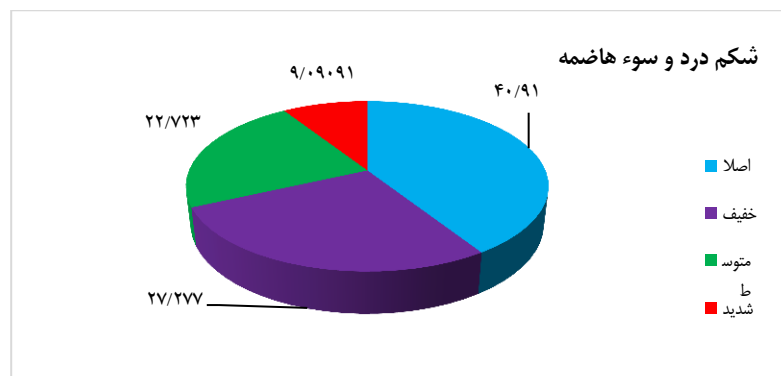
یکی از حالات اضطراب در افراد حالت عرق کردن نه در اثر گرما است حالت شدید آن در ۱۰ درصد افراد وجود داشت، در حالت متوسط ۶ درصد، در حالت خفیف ۲۸ درصد و ۴۴ درصد اصلا این مشکل را ندارند شکل ۵.



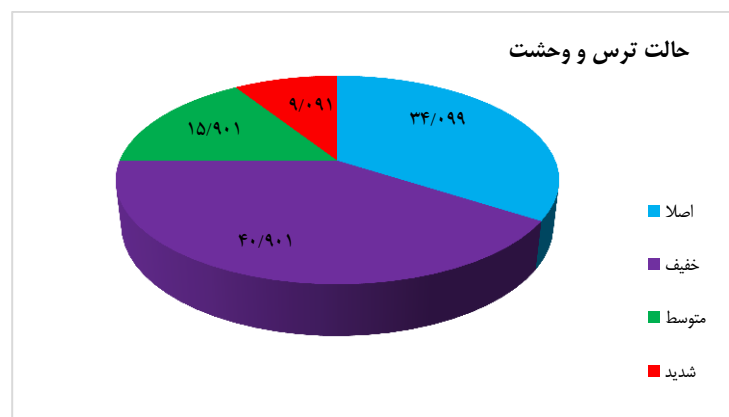
شکل ۵. عرق کردن نه در اثر گرما در افراد مورد مطالعه

یکی از حالات اضطراب در افراد حالت ترس و وحشت است حالت شدید آن در ۹ درصد افراد وجود داشت، در حالت متوسط ۱۵ درصد، در حالت خفیف ۴۱ درصد و ۳۴ درصد اصلا این مشکل را ندارند شکل ۷.

یکی از حالات اضطراب در افراد حالت شکم درد و سوء هاضمه است حالت شدید آن در ۹ درصد افراد وجود داشت، در حالت متوسط ۲۲ درصد، در حالت خفیف ۲۷ درصد و ۴۰ درصد اصلا این مشکل را ندارند شکل ۶.



شکل ۶. شکم درد و سوء هاضمه در افراد مورد مطالعه



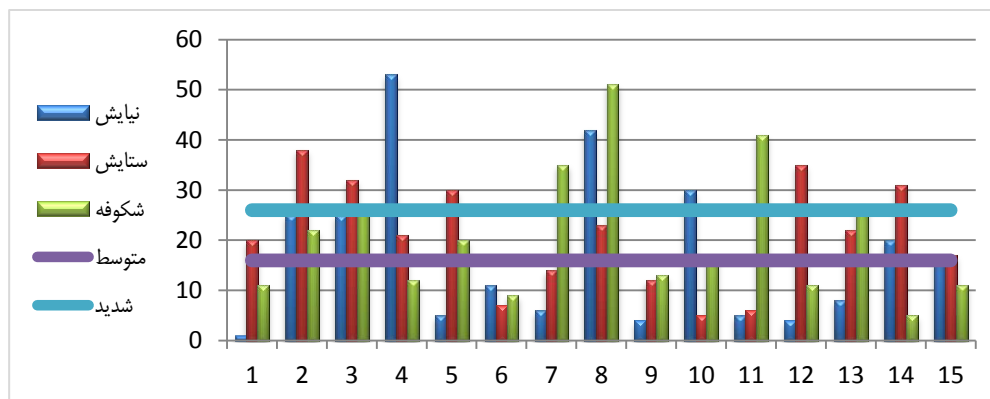
شکل ۷. حالت ترس و وحشت در افراد مورد مطالعه

و حتی شدت اضطرابشان هم بالاتر رفت. اضطراب ۵ نفر متوسط و ۵ نفر هم شدید بود. مقدار اضطراب در دبیرستان ستایش به شرح زیر است: ۳ نفر از اضطراب متوسط رنج می-

بعد از حدود دو ماه پس از آزمون بر روی جامعه آماری انجام شد که نتایج زیر حاصل شد: در دبیرستان شکوفه تعداد کسانی که اضطراب را تجربه میکردند نسبت به قبل تفاوت چندانی نکردند

رنج می‌بردند و ۳ نفر اضطراب شدید آزارشان می‌داد شکل ۸.

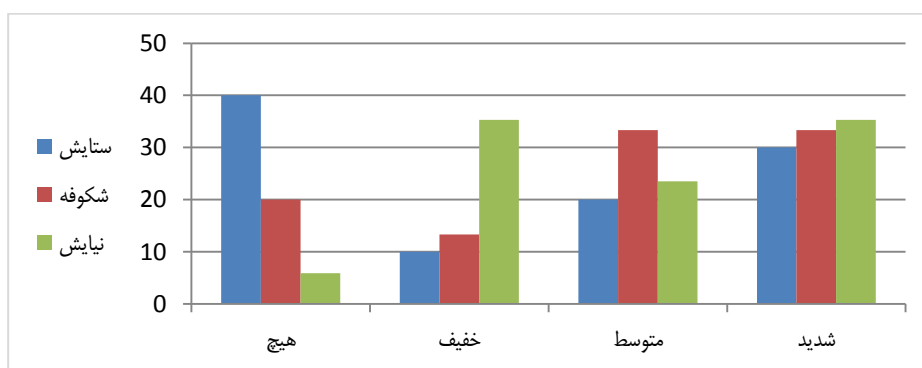
بردند و ۵ نفر اضطراب شدید آزارشان می‌داد. مقدار اضطراب در دبیرستان نیایش به شرح زیر است: ۳ نفر از اضطراب متوسط



شکل ۸. مقدار اضطراب در افراد مورد مطالعه در دبیرستانهای مورد مطالعه

اضطراب خفیف ۱۰، ۱۳ و ۳۵ درصد به ترتیب در دبیرستان ستایش، شکوفه و نیایش است. درصد افرادی که اصلا اضطراب ندارند ۴۰، ۲۰ و ۵ درصد به ترتیب در دبیرستان ستایش، شکوفه و نیایش است (شکل ۹).

درصد افراد مبتلا به اضطراب شدید ۳۰، ۳۳ و ۳۵ درصد به ترتیب در دبیرستان ستایش، شکوفه و نیایش است. درصد افراد مبتلا به اضطراب متوسط ۲۰، ۳۳ و ۲۳ درصد به ترتیب در دبیرستان ستایش، شکوفه و نیایش است. درصد افراد مبتلا به



شکل ۹. درصد اضطراب در افراد مورد نظر در دبیرستانهای مورد مطالعه

نشاندند اضطراب متوسط در سطح مدارس است و چون مقدار پراکندگی از میانگین یا انحراف معیار (یکی از شاخصهای پراکندگی است که نشان می‌دهد به طور میانگین داده‌ها چقدر از مقدار متوسط فاصله دارند) بین ۲.۷ تا ۳.۹ است می‌توان نشان داد که سه مدرسه در حد متوسط اضطراب دارند.

مقدار حداقل در دبیرستان شکوفه ۱، دبیرستان ستایش و نیایش ۵ بود. به این افراد که اصلا اضطرابی ندارند باید لقب بی خیال بدهیم. حداکثر در دبیرستان ستایش ۳۸ و در دو دبیرستان دیگر از ۵۰ رد شده است که شدت اضطراب خیلی بالاست و این افراد نیاز به دارو درمانی دارند. میانگین اضطراب در سه مدرسه

جدول ۲: اطلاعات توصیفی مقدار اضطراب در دبیرستانهای مورد مطالعه

انحراف از معیار	میانگین	حداکثر	حداقل	تعداد	
۳.۹	۱۷	۵۳	۱	۱۵	دبیرستان شکوفه
۲.۷	۲۱	۳۸	۵		دبیرستان ستایش
۳.۴	۲۱	۵۱	۵		دبیرستان نیایش

نتیجه‌گیری

اضطراب پاسخ طبیعی روان فرد به برخی کمبودهایی است که ممکن است او را تهدید کند. همه افراد در زندگیشان کم و کسری‌های زیادی دارند که تقریباً زندگی در این شرایط یک مسابقه محسوب می‌شود و ترس از شکست باعث استرس و اضطراب می‌شود. یک فرد از زمانی که وارد مدرسه می‌شود بعنوان یک دانش‌آموز پیش‌دبستانی تا بعنوان یک دانشجو که دکترایش را می‌گیرد، اضطراب را از ساده تا پیچیده تجربه می‌کند. صبح با این فشار والدین مواجه خواهد شد که اگر بیدار نشدی دیرت خواهد شد. اگر مشق‌هایت را ننویسی معلم با تو دعوا میکند، اگر املا نویسی نمره بد می‌گیری. اگر لباسست کثیف شود، اگر تغذیه نبری، اگر و... همه اینها ایجاد استرس در فرد است و همه اینها در سنین بالاتر به یک گول به نام اضطراب تبدیل خواهند شد. البته زندگی کاری هم استرس‌های مربوط به خود را دارد. از همه اینها که بگذریم، بدترین نوع اضطراب، اضطراب امتحان است که باعث افت تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود. یکی از عواملی که باعث می‌شود این نوع اضطراب تشدید شود رقابت منفی است و آن زمانی است که فرد دوست دارد فقط خودش موفق شود. معلم هم می‌تواند این نوع اضطراب را بالا ببرد با مقایسه دانش‌آموزان و تشویق و تنبیه‌های فراوان در کلاس درس. مدیر و معاون، کارکنان اداره هم همانطور که بیان شد این نوع اضطراب را بالا می‌برند. حالات اضطراب زمانی که شدید شوند باید درمان شروع شود. در سه دبیرستان در پیش‌آزمون حالت وحشت‌زدگی ۷ درصد افراد را درگیر نموده است، حالت عصبی‌بودن دانش‌آموزان که به وضوح مشاهده می‌شود ۳۲ درصد افراد را به شدت درگیر نموده است. حالت بی‌ثباتی و بی‌قراری ۱۴ درصد، حالت عرق کردن نه در اثر گرما ۱۰ درصد افراد، حالت شکم‌درد و سوء هاضمه ۹ درصد، حالت ترس و وحشت ۹ درصد در سه دبیرستان مذکور حدود ۱۵ نفر از اضطراب شدید رنج می‌بردند و این افراد حتماً باید درمان شوند. شدت اضطراب (۳۸) در دبیرستان ستایش کمتر از دو دبیرستان (بالای ۵۰) دیگر است هرچند درصد افراد مضطرب در سه دبیرستان ۵ نفر است. افرادی که اضطراب متوسط دارند در دبیرستان ستایش ۴ نفر، شکوفه ۲ نفر و نیایش ۱ نفر است. اگرچه درمان در دبیرستان ستایش انجام شده است ولی پاسخ اضطراب آنها به این دلیل است که در سال گذشته رتبه ۱ منطقه‌ای، استانی و گاهی مواقع کشوری را کسب نموده‌اند. درصد افراد مبتلا به اضطراب شدید ۳۰ درصد، اضطراب متوسط ۲۰ درصد، اضطراب خفیف ۱۰ درصد و آنهایی که اصلاً اضطراب ندارند ۴۰ درصد، در دبیرستان ستایش نشان‌دهنده اثر درمان بر دانش‌آموزان است.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

منابع فارسی

- باعزت، فرشته؛ صادقی، منصوره السادات؛ ایزدی فرد، راضیه؛ روبن زاده، شرمین. (۱۳۹۱). اعتباریابی و رواسازی آزمون اضطراب امتحان فریدین مطالعات روان شناختی دوره: ۸ | شماره: ۱ (۳۰) پیروزمش، اکبر. ایمانی‌پور، معصومه. (۱۳۹۶). بررسی تاثیر ارزشیابی تکوینی بر اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری نشریه: توسعه آموزش در علوم پزشکی دوره: ۱۰ | شماره: ۲۸ صفحات: ۱۸-۲۶ خدایاری‌فرد، محمد. (۱۳۹۰). مسائل نوجوانان و جوانان، چاپ یازدهم، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- درتاج فریبرز؛ سیف، علی اکبر؛ کیامنش، علیرضا؛ خرمی، فاطمه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر اضطراب امتحان و نگرش نسبت به مدرسه در دانش‌آموزان پایه یازدهم فصلنامه روانشناسی تربیتی. ۱۴ (۵۰)، ۵۲ تا ۲۵
- راد، مصطفی. راد، مجتبی. (۱۳۹۹). مقایسه اضطراب امتحان و عوامل اضطراب آور مرتبط با استاد: یک مطالعه کیفی نشریه: مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار. ۲۷ (۴): ۵۷۷-۵۸۴
- عرب، سکینه؛ طباطبایی، سیدموسی؛ بیان فر، فاطمه. (۱۳۹۸). اثربخشی بازآموزی اسنادی بر سطح اضطراب امتحان و میزان کمال‌گرایی وسواس گونه دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان. نشریه: روان‌شناسی بالینی، دوره: ۱۱ | شماره: ۲ (پیاپی ۴۲) صفحات: ۴۱-۵۱
- عروتنی عزیز، مرضیه؛ مهری‌نژاد، سیدابوالقاسم؛ هاشمیان، کیانوش؛ پیوسته‌گر، مهرانگیز. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر نیرومندی من و اضطراب در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. مطالعات روانشناختی. ۱۶ (۳): ۵۶-۳۹
- علی‌رضایی مقدم، مرجان؛ اسدی، زینب. (۱۳۸۸). تأثیر رفتار درمانی شناختی در کاهش اضطراب دختران نوجوان با اختلال اضطراب فراگیر پژوهش در حیطه کودکان استثنایی. ۹ (۱): ۳۴-۲۵

- attitude towards school in eleventh grade students Quarterly Journal of Educational Psychology, 14(50): 52-25
- Felfelian, E., & Jamshidian, H. (1403). Investigating the effectiveness of academic resilience on academic procrastination, school enthusiasm and anxiety of high school students. Quarterly Journal of Educational Psychology, 20(74), 254-227
- Ghomri, M., & Elahifar, H. (2011). The effectiveness of group cognitive therapy in reducing general anxiety and exam anxiety of students. Journal: Behavioral Sciences. 3(10): 57-67
- Keshavarzafshar, H., Hajhosseini, M., Gademi, S. (2016). The effect of Gestalt therapy on generalized anxiety and exam anxiety of students. Journal of Counseling and Psychotherapy Culture (Consultation Culture), 7(2): 85-102
- Khodayarifard, M. Adolescents and youth issues, 11th edition, Parents and teachers association publications, spring 2011.
- Momeni, M., Rezaei, F., Gorji, Y. (2013). The effectiveness of metacognitive counseling on the level of students' test anxiety. Journal: Knowledge and Research in Applied Psychology, 4 (54): 101-107.
- Pirouzmanesh, A., Imanipour, M. (2017). Studying the effect of formative assessment on exam anxiety of nursing students Journal: Development of education in medical sciences 10(28): 18-26
- Rad, M., Rad, M. (2019). Comparison of test anxiety and teacher-related anxiety factors: A qualitative study. Journal: Journal of Sabzevar University of Medical Sciences.: 27(4): 577-584
- Vafaizadeh, M., & Jahanbakhsh, Z. (2014). The mediating effect of resilience in the relationship between cognitive strategies for emotion regulation and test anxiety among students and teachers. Quarterly Journal of Educational Psychology, 21(75), 283-259. doi: 10.22054/ jep.2024. 75662. 3909.
- Yazdani, F. (2012). Test anxiety and academic performance of female nursing students. Journal: Nursing Management, 1(1): 47-58.
- فلفلیان، هدیه؛ و جمشیدیان، حسین. (۱۴۰۳). بررسی اثربخشی تاب-آوری تحصیلی بر اهمال‌کاری تحصیلی، اشتیاق به مدرسه و اضطراب دانش‌آموزان متوسطه. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۲۰(۷۴)، ۲۵۴-۲۲۷
- قمری، محمد. الهی فر، حسن. (۱۳۹۰). اثربخشی شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب عمومی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان. نشریه: علوم رفتاری. ۳(۱۰): ۶۷-۵۷
- کشاورزافشار، حسین. حاج حسینی، منصوره. قدیمی، سمیه. (۱۳۹۵). اثر گشتالت درمانی بر اضطراب فراگیر و اضطراب امتحان دانشجویان. نشریه فرهنگ مشاوره و روان درمانی (فرهنگ مشاوره)، ۷(۲۸): ۸۵-۱۰۲
- مومنی مریم رضایی فاطمه گرجی یوسف. (۱۳۹۲). اثربخشی مشاوره فراشناختی بر میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان نشریه: دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. ۱۴(۴): ۱۰۷-۱۰۱
- وفایی زاده، مهدی، و جهانبخش، زهرا. (۱۴۰۴). اثر میانجی تاب‌آوری در رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و اضطراب امتحان در میان دانشجو-معلمان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۲۱(۲): ۲۵۹-۲۸۳.
- یزدانی، فریدخت. (۱۳۹۱). اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر پرستاری، نشریه: مدیریت پرستاری، ۱(۱): ۵۸-۴۷

فهرست منابع

- Ali-Rezaei Moghadam, M., Asadi, Z. (2009). The effect of cognitive behavioral therapy in reducing anxiety in adolescent girls with generalized anxiety disorder. Research in the field of exceptional children. 9(1): 25-34
- Arab, S., Tabatabaei, S. M., Bayanfar, F. (2019). Effectiveness of attributional retraining on the level of test anxiety and obsessive perfectionism in female students with test anxiety. Journal: Clinical Psychology, 11(2): 41-51
- Arouti Aziz, M., Mehrinejad, S. A., Hashemian, K., Pattashgar, M. (2019). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on ego strength and anxiety in people with generalized anxiety disorder. Psychological Studies. 16(3):56-39
- Baezat, F., Sadeghi, M., Izadifard, R., Rubenzadeh, Sh. (2012). Validation and validation of the Faridbon test anxiety test Psychological studies. 1 (30)
- Dar Taj, F., Seif, A. A., Kiamanesh, A., Khorami F. (2018). The effectiveness of mindfulness training on exam anxiety and