

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال پانزدهم شماره ۵۸ تابستان ۱۳۹۹

تهیه بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه و بررسی اثربخشی آن بر آشنختگی روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر پایه دوازدهم متوسطه دوره دوم پیش‌کنکوری

سهیلا ایمان‌پرور^۱، محمد نریمانی^{۲*}، سمیه تکلوی^۳، تورج هاشمی^۴

۱- دانشجوی دکتری روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

۲- گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران؛ گروه روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

۳- گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

۴- گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران؛ استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۲/۲۰

تاریخ وصول: ۱۳۹۸/۰۹/۱۲

چکیده

هدف این پژوهش تهیه بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه و تعیین اثر بخشی آن بر آشنختگی روانشناختی دانش‌آموزان دختر پایه دوازدهم متوسطه دوره دوم در حال آمادگی برای کنکور بود. در راستای این هدف از روش تحلیل اسنادی و روش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل استفاده شد. از جامعه دانش‌آموزان دختر پایه دوازدهم متوسطه دوره دوم در حال آمادگی برای کنکور شهر اردبیل در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ با استفاده از روش دردسترس، تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفره) و کنترل (۱۵ نفره) گمارده شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از فرم کوتاه پرسشنامه اضطراب، افسردگی و استرس ۴۲ سوالی لویندا (DASS) استفاده شد. برای تهیه بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه، از روش تحلیل اسنادی با تمرکز بر مطالعات پیشین استفاده شد. پس از تهیه بسته آموزشی، طی ۸ جلسه مداخلات آموزشی در گروه آزمایش به مرحله اجرا گذارده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد مداخله روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه در کاهش آشنختگی روانشناختی دانش‌آموزان دختر پایه دوازدهم متوسطه دوره دوم پیش‌کنکوری اثر بخش است. این یافته‌ها تلویحات عملی برای مداخلات تربیتی در موقعیت‌های آموزشی داشته که به تفصیل مورد بحث واقع شده است بنابراین توصیه می‌شود مشاوران مدارس از آن در مدارس استفاده نمایند.

واژه‌های کلیدی: دانش‌آموزان؛ کنکور؛ اضطراب؛ افسردگی؛ استرس

مقدمه

تعلیم و تربیت از جمله اموری است که همواره در طول زندگی بشر از اهمیت خاصی برخوردار بوده و دغدغه هر جامعه‌ای به شمار می‌رفته است. در عصر ما این رسالت مهم برعهده آموزش و پرورش، خصوصاً مدرسه می‌باشد. رسالت مدرسه تنها انتقال دانش و آگاهی نیست بلکه علاوه بر این، شکوفایی استعدادها، نهفته، پرورش قدرت خلاقیت و تفکر، تقویت ایمان و باور نسل آتی است (عبدالحسینی، ۱۳۹۵). مدرسه از جمله مهم‌ترین و اساسی‌ترین نهادهای اجتماعی در هر کشور محسوب می‌شود که نقشی اساسی در هدایت، تربیت و کنترل افراد جامعه دارد. درحقیقت، مدرسه نمونه کوچکی از جامعه بزرگتری است که فرد آماده پذیرش مسئولیت‌های بزرگتر اجتماعی شده و تامین نیروی کار را برعهده دارد. همکاری و همیاری، نظم، رقابت سالم، هویت‌یابی، فراگیری اصول اخلاقی و... از کارکردهای دیگر مدرسه است (ورنر-سیدلر و همکاران، ۲۰۱۷). از طرفی باید بیان کرد، در واقع مهم‌ترین و اصلی‌ترین رسالت مدرسه «پرورش انسان آتیه ساز» می‌باشد. از عوامل محیطی کمک کننده در تحول روانی دانش آموزان در دوره های مختلف تحصیلی، مدرسه است؛ مدرسه مهمترین مکان برای ارتقاء سلامت در بین دانش آموزان است (ریبیز، گریفیث، ون در چات و ویلیامز^۱، ۲۰۱۴).

در همین راستا، متولیان تعلیم و تربیت در پی آن هستند که با فراهم آوردن شرایط مناسب در مدارس، زمینه موفقیت دانش آموزان را در عرصه‌های مختلفی چون کنکور و ورود به مراکز آموزش عالی می‌باشد. نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است که مدرسه، موجب ارتقاء سلامت روان، شادی و نشاط دانش آموزان، معلمان و دیگر پرسنل مدرسه گردد و پیامد آن گزارش استرس کمتر و سلامت ذهنی بیشتر، سطح بالاتری از نشاط ذهنی، هوشیاری و انرژی زیادتر برای یادگیری و موفقیت تحصیلی باشد (حق بین، ۱۳۹۵).

در این راستا، تحصیل در مقاطع عالی بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد (کیرمیزی، سایقیب و یورداکاس^۲، ۲۰۱۵)، و در ایران نیز، اغلب افراد رغبت و تمایل بیشتری به مشاغل دولتی با وجه اجتماعی بالا دارند و برای رسیدن به این مشاغل می‌بایست به تحصیلات عالی و دانشگاهی بپردازند، و سالهاست که دانش آموزان برای ورود به دانشگاه باید از سدی به نام «کنکور» بگذرند.

در چند سال اخیر هر ساله بیش از یک میلیون خانوار ایرانی در زمان نزدیک به کنکور دچار استرس‌های شدیدی می‌شوند و تا زمان اعلام نتایج و حتی پس از آن نیز بازتاب‌های منفی این فشارها روحی را در زندگی و حتی کار خود احساس می‌کنند (چینی‌فروشان، نشاطدوست و عابدی، ۱۳۹۵).

در مطالعات مختلف که در جوامع گوناگون صورت پذیرفته است رابطه‌ی بین میزان انطباق با شرایط کنکور امتحان از یک سو و عملکرد آموزشگاهها و مدارس از سوی دیگر مورد بررسی قرار گرفته است و اگرچه عوامل فردی و شخصیتی به میزان انطباق با شرایط و رویدادهای مختلف استرس زا نقش دارند، برخی به این نتیجه رسیده‌اند که متغیرهایی که به طور قابل توجهی با عملکرد علمی در کنکور رابطه دارد، بیشتر در سطح روانی است که فرد برای رویارویی با موقعیت‌هایی همچون کنکور می‌تواند آماده کند (مروتی‌اردکانی و افلاکی فرد، ۱۳۹۵). لذا این امکان وجود دارد که عوامل مختلفی همچون آشنایی‌های روانشناختی در موفقیت تحصیلی دانش آموزان در دوره های مختلف تحصیلی همچون کنکور، تأثیرگذار باشد.

در واقع، وجود چنین وضعیتی دانش آموزان را در شرایطی قرار می‌دهد که دوره‌هایی از استرس، اضطراب و افسردگی را تجربه کنند، حالتی که می‌توان از آن به عنوان «آشنایی روانشناختی» یاد کرد. آشنایی روانی اصطلاحی است غیر پزشکی برای توصیف

¹ . Raes, Griffith, Van der Gucht & Williams

² . Kirmizia, Saygib, & Yurdakal

دوره‌ای حاد و کوتاه مدت از یک آشفتگی خاص که ابتدا با مشخصه‌های افسردگی، اضطراب یا استرس تظاهر می‌کند. این وضعیت در مواردی خاص پس از اینکه یک فرد از فعالیت روزمره به دلیل مشکلات رخ داده ناتوان می‌گردد نیز گاه با تک‌واژه «فروپاشی» توصیف می‌شود (هالول و راتی^۱، ۲۰۰۵).

در این راستا، مطالعات نشان داده‌اند بیشتر دانش‌آموزان در دوره‌های تحصیلی مشکلاتی براساس کاستی معلومات و مهارت حل مسئله دارند و نمی‌توانند مهارت‌هایی مثل درک و استنباط را از خود نشان دهند و یا در دوره‌ای براساس مشکلات مختلفی که دارند، نمی‌توانند به پیشرفت مناسبی از نظر تحصیلی نائل شوند، علائمی مانند آشفتگی روانی و افسردگی را نشان می‌دهند (فولیا، سافک و ایس^۲، ۲۰۰۹؛ ورنر-سیدلر، پری، کالیر، نیوبای و کریستنسن^۳، ۲۰۱۷).

در این راستا، هال و پیرسون^۴ (۲۰۰۳) نیز بیان می‌دارند نیاز به این مسئله احساس می‌شود که افراد مهارت‌هایی را بیاموزند که هنگام مواجهه با مشکلات و موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه‌ی تاب‌آورانه‌تری تفکر و سپس عمل کنند تا مشکلات هیجانی کمتری را متحمل گردند. از این رو، مداخله‌هایی که هدفشان تحت تأثیر قرار دادن فرآیندهای روانشناختی است، می‌تواند گام مهمی در ایجاد مهارت‌ها و توانایی‌های مربوط به موفقیت باشند. به عنوان مثال تاب‌آوری عاملی است که به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و استرس‌زای زندگی کمک می‌کند و آنها را در برابر اختلالات روانی و مشکلات زندگی محافظت می‌کند (فابیو و ساکلوفسکی^۵، ۲۰۱۸). افراد تاب‌آور، سازگاری فردی بالایی با عوامل استرس‌زای محیطی در زندگیشان دارند (محمدزاده، ۱۳۹۵). نتایج پژوهشی نیز نشان می‌دهد افراد دارای تاب‌آوری بالا، در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روان شناختی خود را حفظ می‌کنند، و دارای سلامتی روان شناختی هست (آزادی و آزاد، ۱۳۹۰).

همچنین یکی از کارآمدترین روش‌های مداخله در کاهش اضطراب، آموزش گروهی ایمن‌سازی در مقابل استرس^۶ می‌باشد که توسط مایکنام^۷ (۱۹۷۴) ارائه شده است. آموزش گروهی ایمن‌سازی در مقابل استرس، یک مداخله درمانی دقیق و چند بعدی است که هدف از آن حذف کامل اضطراب نیست، بلکه هدف از آن، بهره‌برداری سازنده است که مراجعان تشویق شوند تا موقعیت‌های پر استرس را به عنوان تهدیدی برای خود بعنوان مسائل قابل حل در نظر بگیرند. در این ارتباط گلرخ کلوزی (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای نشان داد که آموزش گروهی ایمن‌سازی در مقابل استرس، در کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر موثر است.

در این رابطه ورنر-سیدلر و همکاران (۲۰۱۷) در مطالعه‌ای فراتحلیلی که اثرات برنامه‌ها و مداخلات مدرسه محور را بررسی می‌کردند، به این نتیجه دست یافتند که برنامه‌های روانشناختی مدرسه محور در افزایش موفقیت تحصیلی و کاهش افسردگی آنان نقش بسزایی دارد، و این برنامه‌ها می‌توانند در راستای پیشگیری از ابتلای دانش‌آموزان به افسردگی و افت تحصیلی مورد استفاده قرار گیرند. رسا (۱۳۹۳)، در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که آموزش شکوفایی به گروه آزمایش، بر کاهش افسردگی و اضطراب و استرس دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد.

همچنین مطالعات مختلفی بر اثربخشی مداخلاتی همچون برنامه جرأت‌ورزی (ریعی، اسلامی، مسعودی و سلحشوری، ۱۳۹۱)، آموزش تاب‌آوری (مومنی، جلیلی، محسنی، کرمی، سعیدی و احمدی، ۱۳۹۴؛ پنگ، لی، ژائو، میاو، چن و یو^۸، ۲۰۱۴؛ کوسر، دابین، راس و مک کرون^۹، ۲۰۱۴)، برنامه آموزشی ایمن‌سازی روانی (خسروجردی، ۱۳۹۵؛ گلرخ کلوزی، ۱۳۹۵)، آموزش مدیریت استرس

1. Hallowell & Ratey

2. Fulya, Safa & Ayce

3. Werner-Seidler, Perry, Calear, Newby, Christensen

4. Hall, Pearson

5. Fabio, Saklofske

6. Self-instructional training

7. Meichenbaum

8. Peng, Li, Zuo, Miao, Chen & Yu

9. Koeser, Dobbin, Ross, McCrone

(آسایش، حیات بخش، کبینه مقدم و شفیع، ۱۳۹۶؛ الزاهم، ون در مولن و دی بور^۱، ۲۰۱۵)، بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی در گروه‌های مختلف تأکید داشته‌اند. با توجه به تعداد زیاد دانش آموزان پشت کنکور و مسایل روانشناختی متعددی که دانش آموزان پشت کنکور از آن رنج می‌برند و فقدان بسته روانی آموزشی جامعی که در مدارس توسط مشاوران و روانشناسان مدرسه مورد استفاده قرار گیرد هدف پژوهش حاضر، تهیه بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه و تعیین اثر بخشی آن در کاهش آشفتگی روانشناختی دانش آموزان دخترپایه دوازدهم متوسطه دوره دوم پیش کنکوری بود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به اهداف از نوع کاربردی بود که در بخش تهیه بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه با روش تحلیل اسنادی و از نظر روش آزمایشی طرح پیش آزمون - پس آزمون همراه با گروه کنترل به مرحله اجرا گذارده شد. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان دخترپایه دوازدهم متوسطه دوره دوم در حال آمادگی برای کنکور شهر اردبیل در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بود که طبق استعلام انجام گرفته حدود ۳۶۹۴ نفر بودند. برای انتخاب نمونه روش دردسترس استفاده شد که در این راستا، ابتدا ۳۰ دانش آموز دخترپایه دوازدهم متوسطه دوره دوم در حال آمادگی برای کنکور انتخاب و سپس به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفره) و کنترل (۱۵ نفره) گمارده شدند.

ابزارها

فرم کوتاه پرسشنامه اضطراب، افسردگی و استرس ۴۲ سوالی لویندا (DASS): این پرسشنامه فرم کوتاه شده پرسشنامه ۴۲ سوالی است و از ۲۱ عبارت مرتبط با عواطف منفی تشکیل شده است که توسط لویندا^۲ در سال ۱۹۹۵ ساخته شده است. نمره گذاری این مقیاس به صورت لیکرتی است (هرگز = ۰، کم = ۱، زیاد = ۲، و خیلی زیاد = ۳) که نمرات بالاتر نشان دهنده وجود مشکلات بیشتر است. مطالعات زیادی جهت سنجش ویژگی های روانشناختی این پرسشنامه انجام شده است. در پژوهش براون و همکاران که بر روی نمونه بالینی ۴۳۷ نفری انجام شده است اعتبار سه زیرمقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۹ و ۰/۸۲ گزارش شده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در یک نمونه هنجاری ۷۱۷ نفری برای افسردگی ۰/۸۱، اضطراب ۰/۷۳ و استرس ۰/۸۱ به دست آمده است (به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۵).

بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه: براساس مطالعات و پژوهش‌های انجام گرفته و همچنین نتایج مطالعاتی که بر اثربخش بودن مداخلات مختلف بر متغیرهای آشفتگی روانشناختی، تأکید داشتند و نظر سنجی از ۱۰ نفر متخصص روانشناسی که نمایانگر روایی صوری بسته مذکور است طراحی و استفاده شد. این بسته در ۸ جلسه ۲ ساعته اعمال شد. بعد از اجرای پیش آزمون در محل مدرسه، متغیر مستقل در ۸ جلسه آموزش گروهی و هر جلسه ۲ ساعت، برای گروه آزمایش اعمال شد.

¹ .Alzahem, Van der Molen, De Boer

² . depression, anxiety and stress scale

³ . Lewinda

جدول (۱) بسته روانی - آموزشی مبتنی بر مدرسه و جلسات آن	
جلسه اول	آشنایی و معرفی گروه
جلسه دوم	تقویت عزت نفس و نقش استرس
جلسه سوم	آموزش ارتباط مؤثر و پیوند جویی
جلسه چهارم	آینده نگری: تعیین هدف و چگونگی دستیابی به آن
جلسه پنجم	آموزش تاب آوری
جلسه ششم	آموزش مهارت های حل مسئله
جلسه هفتم	آموزش خودکارآمدی
جلسه هشتم	کنترل هیجانات (مدیریت خشم، اضطراب و استرس)

یافته‌ها

براساس یافته‌ها، ۴۷/۵ درصد از شرکت کنندگان در رده سنی ۱۷ سال، و ۵۲/۵ درصد نیز در رده سنی ۱۸ سال قرار دارند. میانگین سنی برای گروه آزمایش (۱۷/۶۵)، برای گروه کنترل (۱۷/۴۰) و میانگین سنی کل شرکت کنندگان (۱۷/۵۳) بود.

جدول (۲) آماره های توصیفی آشفستگی های روانشناختی و مولفه های آن در گروه های آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه	مرحله	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
آشفستگی روانشناختی	آزمایش	پیش آزمون	۳۱	۴۶	۳۹/۱۵	۳/۹۲
		پس آزمون	۲۵	۳۶	۳۱/۷۰	۲/۸۷
	کنترل	پیش آزمون	۲۶	۴۵	۳۷/۲۰	۴/۳۸
		پس آزمون	۳۰	۴۲	۳۶/۳۰	۳/۵۸
افسردگی	آزمایش	پیش آزمون	۷	۱۵	۱۱/۴۵	۲/۲۶
		پس آزمون	۳	۱۲	۹/۰۵	۲/۲۱
	کنترل	پیش آزمون	۷	۱۵	۱۰/۹۰	۲/۳۶
		پس آزمون	۷	۱۵	۱۰/۲۰	۲/۰۷
اضطراب	آزمایش	پیش آزمون	۸	۱۶	۱۲/۶۰	۲/۱۶
		پس آزمون	۶	۱۳	۱۰/۳۵	۱/۸۴
	کنترل	پیش آزمون	۸	۱۶	۱۱/۸۵	۲/۳۷
		پس آزمون	۸	۱۵	۱۲/۱۵	۲/۰۳
استرس	آزمایش	پیش آزمون	۱۰	۱۸	۱۵/۱۰	۱/۹۹
		پس آزمون	۹	۱۶	۱۲/۳۰	۱/۸۴
	کنترل	پیش آزمون	۱۰	۱۸	۱۴/۴۵	۲/۱۱
		پس آزمون	۱۱	۱۷	۱۳/۹۵	۱/۸۵

چنانکه در جدول ۲ مشاهده می‌شود شرکت کنندگان هر دو گروه در پیش آزمون آشفستگی روانشناختی و مولفه های آن دارای سطح میانگین مشابهی هستند ولی در پس آزمون آشفستگی روانشناختی و مولفه های مربوطه شرکت کنندگان گروه آزمایش دارای سطح میانگین پایین تری نسبت به شرکت کنندگان گروه کنترل می‌باشند. همچنین براساس به نتایج، شاخص های کجی و کشیدگی نمرات در دامنه (± 2) و نتایج آزمون آزمون شاپیرو-ویلک (Z) حاکی از این بود که توزیع داده ها برای آشفستگی روانشناختی و مولفه های آن برای هر دو گروه در مراحل پیش و پس آزمون نرمال است $(p > 0/05)$. همچنین پیش فرض همگنی واریانس ها با آزمون لون، مورد بررسی قرار گرفت و نتایج حاکی از برقراری این پیش فرض برای آشفستگی های روانشناختی بود همچنین، پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیونی و وجود رابطه خطی بین متغیر همپراش و متغیر وابسته پیش فرض رعایت شده بود.

جدول (۳) نتایج تحلیل کوواریانس اثرات بین گروهی برای گروه های آزمایش و کنترل در آشفستگی های روانشناختی

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
پیش آزمون	۲۳۸/۰۵	۱	۲۳۸/۰۵	۵۴/۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹۵
گروه	۳۱۵/۰۷	۱	۳۱۵/۰۷	۷۱/۸۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶۰
خطا	۱۶۲/۳۵	۳۷	۴/۳۹			

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه منجر به تفاوت معنی دار بین گروه‌ها در نمره کل آشفستگی های روانشناختی $(F=71/81, \eta^2=0/660)$ ، به میزان ۶۶ درصد شده است. بدین معنا که ۶۶ درصد از تفاوت های فردی در متغیر آشفستگی های روانشناختی به خاطر تفاوت در عضویت گروهی (تاثیر مداخله) می‌باشد.

جدول (۴) نتایج تحلیل کوواریانس اثرات بین گروهی میانگین مولفه های آشفستگی روانشناختی

مولفه ها	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
	پیش آزمون	۱۰۰/۹۹	۱	۱۰۰/۹۹	۵۱/۵۰	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹۵
افسردگی	گروه	۲۰/۸۴	۱	۲۰/۸۴	۱۰/۶۳	۰/۰۰۰۲	۰/۲۳۳
	خطا	۶۸/۶۳	۳۵	۱/۹۶			
	پیش آزمون	۸۰/۸۲	۱	۸۰/۸۲	۴۵/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۶
اضطراب	گروه	۴۵/۵۵	۱	۴۵/۵۵	۲۵/۷۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲۴
	خطا	۶۱/۹۷	۳۵	۱/۷۷			
	پیش آزمون	۶۰/۲۷	۱	۶۰/۲۷	۳۲/۳۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸۰
استرس	گروه	۳۹/۷۹	۱	۳۹/۷۹	۲۱/۳۶	۰/۰۰۰۱	۰/۳۷۹
	خطا	۶۵/۱۸	۳۵	۱/۸۶			

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر همپراش (کمکی)، بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه منجر به تفاوت معنی‌دار بین گروه‌ها در مولفه‌های افسردگی ($F=۱۰/۶۳$, $\eta^2=۰/۲۳۳$)، اضطراب ($F=۲۵/۷۳$, $\eta^2=۰/۴۲۴$)، و استرس ($F=۲۱/۳۶$, $\eta^2=۰/۳۷۹$) شده است. میزان تاثیر برای مولفه افسردگی ۲۳/۳ درصد، اضطراب ۴۲/۴ درصد، و استرس نیز ۳۷/۹ درصد بود. بدین معنا که بخشی از تفاوت‌های فردی در مولفه‌های افسردگی، اضطراب و استرس به خاطر تفاوت در عضویت گروهی (تاثیر مداخله) است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر تهیه بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه و بررسی اثربخشی آن در کاهش آشفتگی روانشناختی (افسردگی و اضطراب و استرس) دانش‌آموزان دختر پایه دوازدهم متوسطه دوره دوم پیش‌کنکوری بود. نتایج بدست آمده نشان داد بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه منجر به تفاوت معنی‌دار بین گروه‌ها در نمره کل آشفتگی‌های روانشناختی به میزان ۶۶ درصد و همچنین در مولفه‌های افسردگی به میزان ۲۳/۳ درصد، اضطراب ۴۲/۴ درصد، و استرس ۳۷/۹ درصد شده است.

در این راستا رسا (۱۳۹۳) در پژوهشی نشان داد که آرائه آموزش شکوفایی به گروه آزمایش، بر کاهش افسردگی اضطراب و استرس دانش‌آموزان تاثیر معناداری دارد. پنگ و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعات جداگانه‌ای، اشاره نمودند که آموزش تاب‌آوری موجب کاهش افسردگی آزمودنی‌های پژوهش می‌شود. پژوهش‌های خسروچردی (۱۳۹۵) و گلرخ کلوزی (۱۳۹۵) نشان دادند که آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان مؤثر بوده است. مومنی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی اشاره کردند که آموزش تاب‌آوری در کاهش میزان اضطراب و استرس و آشفتگی نوجوانان تأثیر معناداری دارد. در این راستا، تول و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهش‌های خود نشان دادند که کودکان و نوجوانانی که در موقعیت اضطراب‌انگیز، تاب‌آوری بالاتر داشتند، در مقایسه با کودکان و نوجوانان دارای تاب‌آوری پایین‌تر، به علت نشان دادن رفتارهای متناسب با موقعیت و تعادل روانشناختی بیشتر، به طور مناسب‌تر و ایمنی‌تری موقعیت‌های اضطراب‌انگیز را پشت سر گذاشته‌اند.

در تبیین این یافته بنا به اعتقاد بک (۲۰۱۱) می‌توان مطرح کرد هرگونه اطلاعات و تجربه‌های جدید فرد (بیشتر تجربه‌های منفی) بر اساس باورها و طرحواره‌های فرد ارزشیابی می‌شود و اطلاعاتی که این باورها را تأیید و تقویت کند گزینش و انتخاب می‌شود. رویدادهای ناگوار یا تجارب منفی باعث فعال شدن و راه‌اندازی باورهای بنیادین و طرحواره‌ها و نیز منجر به ایجاد مفروضه‌ها و نگرش‌هایی در فرد می‌شود. این مفروضه‌ها و نگرش‌ها پایه‌ای برای به راه افتادن جریانی از افکار خودآیند مربوط به خود شخص، عملکرد او، آینده و دنیا می‌شود. این افکار خودآیند منفی و خطاهای شناختی، بر هیجان، رفتار و جسم فرد نیز تأثیر گذار است. در برنامه‌های تاب‌آوری با تمرکز بر شناسایی باورهای ناکارآمد و منفی افراد، و نیز الگوهای ناکارآمد زیربنایی آن در مورد خود و دیگران، با استفاده از الگوی الیس و آموزش سبک تبیینی، این باورها و افکار ناکارآمد تصحیح می‌شود و با یادگیری شیوه شناخت و تفکر مطلوب، الگوی مطلوبی از هیجان و رفتار برای فرد به وجود می‌آید و در نتیجه از شدت علائم افسردگی و اضطراب او کاسته می‌شود (لیهی^۱، ۱۳۸۸). استفاده از تکنیک بازسازی شناختی و چالش با افکار و نگرش‌های خودآیند منفی مرتبط با بیماری نیز، خلق افسرده دانش‌آموزان را کاهش داد، به طوری که فرد به افکار و تصاویر ذهنی غیر انطباقی خود آگاهی می‌یابد و ارزیابی‌های انطباقی را جایگزین آن‌ها می‌کند. علاوه بر این، آموزش سبک‌های ارتباطی صحیح و ابراز وجود باعث افزایش میزان روابط اجتماعی مطلوب و در نتیجه افزایش دریافت حمایت اجتماعی می‌شود، این یکی از عواملی است که خلق افسرده و سلامت روانی را در این دانش‌آموزان بهبود بخشیده است.

از سویی، مداخله مدیریت استرس می‌تواند از طریق افزایش حس کنترل، خودبستگی، عزت نفس، مقابله سازگارانه و حمایت

¹ . Leahy

اجتماعی، در کنترل استرس مؤثر باشد. به نظر می‌رسد که این تغییرات، حالات خلقی منفی و انزوای اجتماعی را کاهش می‌دهد و کیفیت زندگی و سلامت عمومی را ارتقاء می‌بخشد و این نیز ممکن است که منجر به کاهش سطح هورمون‌های استرس و بهبود عملکرد سیستم ایمنی شود (آنتونی، ارونسون و شندرن^۱، ۲۰۰۷). به عنوان مثال در این پژوهش، آموزش تکنیک‌های مختلف کاهش اضطراب مانند تن آرامی، تنفس دیافراگمی، مراقبه و تصویرسازی باعث کاهش اضطراب و علایم جسمانی استرس در دانش آموزان شد.

به طور کلی، بکارگیری بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه منجر به کاهش میانگین نمرات شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در نمره کل آشفته‌گی‌های روانشناختی و ابعاد آن شامل افسردگی، اضطراب و استرس نسبت به گروه کنترل شده است. لذا، پیشنهاد می‌گردد مشاورین مدارس از فنون بسته روانی آموزشی مبتنی بر مدرسه برای کاهش آشفته‌گی روانشناختی اما به قصد بهبود عملکرد دانش آموزان دختر پایه دوازدهم متوسطه دوره دوم پیش کنکوری استفاده کنند. این مطالعه دارای محدودیت‌هایی بود بطوریکه محدود شدن جامعه و نمونه این مطالعه به دانش آموزان دختر شهر اردبیل از جمله محدودیت‌های این مطالعه بود که با توجه به وجود تفاوت‌های جغرافیایی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی در مناطق مختلف کشور تعمیم نتایج با احتیاط همراه باشد. نبود مرحله پیگیری به دلیل موانع مالی و زمانی از دیگر محدودیت‌های مطالعه بود.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ و نیمانی محمد. (۱۳۸۵). **آزمون‌های روانشناختی**. اردبیل: انتشارات باغ رضوان.
- آزادی، سارا؛ و آزاد، حسین. (۱۳۹۰). بررسی رابطه حمایت اجتماعی، تاب‌آوری و سلامت روانی دانشجویان شاهد و اینترگر دانشگاه‌های شهر ایلام. **مجله علمی-پژوهشی طب جانباز**، ۳ (۱۲): ۴۸-۵۸.
- آسایش، علی؛ حیات بخش؛ سحر؛ کبینی مقدم، سلیمان و شفیعی، صغری. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مدیریت استرس گروهی بر کاهش افسردگی و اضطراب دانش آموزان دارای اضطراب امتحان شهرستان بندرانزلی. **اولین همایش ملی علوم اجتماعی، علوم تربیتی، روانشناسی و امنیت اجتماعی**. تبریز.
- چینی فروشان، مسعود؛ نشاط دوست، حمیدطاهر؛ و عابدی، محمدرضا. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوع شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان پسران داوطلب کنکور سراسری. **فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی**، ۶ (۳۳): ۱۴۸-۱۳۳.
- حقیقین، فاطمه. (۱۳۹۵). پیش‌بینی نشاط ذهنی براساس بهزیستی مدرسه: نقش واسطه‌ای سبک‌های خودتنظیمی هیجانی. **پایاننامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز**.
- خسروجردی، سمیه. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش ایمن سازی در برابر استرس بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دختر دبیرستانی شهرستان کرج. **کنفرانس سراسری پژوهش‌های نوین در روانشناسی و علوم اجتماعی**. تهران.
- ربیعی، لیلا؛ اسلامی، احمدعلی؛ مسعودی، رضا و سلحشوری، آرش. (۱۳۹۱). ارزیابی اثربخشی برنامه جرات‌ورزی بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دبیرستانی. **تحقیقات نظام سلامت**، ۵ (۵۴-۴۵).
- رسا، اله. (۱۳۹۳). اثر آموزش شکوفایی بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دانش‌آموزان. **پایاننامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان**.
- گلرخ کلوزی، زهرا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش گروهی ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر سلامت عمومی دانش آموزان دختر دوره پیش دانشگاهی. **آموزش پژوهی**، ۵ (۴): ۸۶-۸۶.

¹ . Antoni, Ironson & Schneiderman

لیهی، رابرت. (۱۳۸۸). **تکنیک های شناخت درمانی: راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی**، ترجمه حسن حمید پور و دکتر زهرا اندوز. تهران: نشر ارجمند.

محمدزاده، مهدی. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر تنظیم شناختی هیجان و میزان تاب‌آوری در بین زنان زندانی شهرستان ماکو. **پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد تبریز**.

مروتی اردکانی، عبدالرضا؛ و افلاکی فرد، حسین. (۱۳۹۵). تاثیر مشاوره ی راه حل مدار بر پیشرفت تحصیلی و تاب آوری دانش آموزان. **فصلنامه مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی**، ۲ (۷): ۱۳۴-۱۲۳.

مومنی، خدامراد؛ جلیلی، زهرا؛ محسنی، رجاء؛ کرمی، جهانگیر؛ سعیدی، مژگان و احمدی، سیدمجتبی. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تاب آوری بر کاهش علائم اضطراب نوجوانان مبتلا به بیماری قلبی. **مجله تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی**، ۴ (۲): ۱۲۱-۱۱۲.

نیرمانی، محمد؛ حسن زاده، شهناز و ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش ایمن سازی روانی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی. **مجله روانشناسی مدرسه**، ۱ (۳): ۱۰۱-۱۱۷.

- Alzahem, A. M., Van der Molen, H. T., De Boer, B. J. (2015). Effectiveness of a Dental Students Stress Management Program, *Health Professions Education*, 1: 34-42.
- Antoni, M. H., Ironson, G., Schneiderman, N. (2007). *Cognitive-behavioral stress management for individuals living with HIV: Facilitator guide*. 1st ed. Oxford, NY: Oxford University Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior therapy. Basics and Beyond*. New York. Guilford press.
- Fabio, A. D., Saklofske, D. H. (2018). The contributions of personality and emotional intelligence to resiliency. *Personality and Individual Differences*, 123: 140-144.
- Fulya, O. A., Safak, U. S. & Ayce, Y. Ç. (2009). The effects of students' problem solving skills on their understanding of chemical rate and their achievement on this issue. *Social and Behavioral Sciences*, 1: 2678-2684.
- Hall, D. K., Pearson, J. (2003). *Resilience-giving children the skills to bounce back*. Voices for Children. 1-10.
- Hallowell, E. M., & Ratey, J. (2005). *Delivered from Distraction: Getting the Most out of Life with Attention Deficit Disorder*. Ballentine Books. ISBN 0-345-44231-8.
- Jamshidifar, Z., Salehi Moghadam, N., Mohammadzadeh, S. (2014). Effectiveness of Group Training of Stress Inoculation in Reducing Perceived Stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159: 430 – 432.
- Kirmizi, F. S., Saygib, C., Yurdakalc, I. H. (2015). Determine The Relationship Between The Disposition of Critical Thinking and The Perception About Problem Solving Skills. *Social and Behavioral Sciences*, 191: 657 – 661.
- Koeser, L., Dobbin, A., Ross, S., McCrone, P. (2014). Economic evaluation of audio based resilience training for depression in primary care. *Journal of Affective Disorders*, 149 (1-3): 307-312.
- Meichenbaum, D. (1974). *stress inoculation training: a preventative and treatment approach*. Chapter to appear in P.M Lehrer R.L woolfolk & w.s sime, Guilford press.
- Peng, L., Li, M., Zuo, X., Miao, Y., Chen, L., & Yu, Y. (2014). Application of the Pennsylvania resilience training program on medical students. *Personality and Individual Differences*, 61-62: 47-51.
- Tol, W.A., Song, S., & Jordans, M. J. D. (2013). Annual Research Review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict . a systematic review of findings in low- and middle-income countries, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 11: 1-16.
- Werner-Seidler, A., Perry, Y., Calcar, A. L., Newby, J., Christensen, H. (2017). School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 51: 30-47.

Preparation of a School-based psycho-educational Package and its effect on the Psychological Distress of 12th grade Female Students

Imanparvar, S¹., Narimani, M^{2*}., Taklavi S³., Hashemi, T⁴

1-PhD Student, Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

*2-PhD, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran; Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili (Corresponding author) Email: Narimani@uma.ac.ir

3- PhD, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

4- PhD, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran; Professor, Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz

Abstract

The purpose of this study was to prepare a school-based psycho-educational package and determine its effect on the psychological distress of 12th grade female high school students preparing for the university entrance exam. Therefore, semi-experimental method with pretest-posttest design and control group was used. Using convenience sampling, 30 subjects were selected among the population of 12th grade female students preparing for university entrance exam in 2017-2018. They were randomly assigned into two experimental and control groups (15 subjects in each group). For data collection, the short form of Levinda's Anxiety, Depression and Stress Questionnaire (DASS) was used. To prepare the school-based psycho-educational package, the documentary analysis method focusing on previous studies was used. After preparing the training package, the experimental group completed 8 sessions of intervention. Data analysis using multivariate analysis of covariance showed that school-based psychoeducational intervention was effective in reducing psychological distress in post-university students. This finding has practical implications for educational interventions in educational settings that have been discussed in detail so it is recommended that school counselors use them in schools.

Keywords: Students; Exam; Anxiety; Depression; Stress