بررسی اثربخشی آموزش ارتباط موثر بر کاهش میزان اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان دشتستان

فاطمه خواجه آزاد[1]، مریم نوری زاده [2]، نازخاتون علی پناه رودبار[3]

۱-آموزگار پایه اول مقطع ابتدایی ،اداره آموزش و پرورش شهرستان دشتستان
۲- آموزگار پایه سوم مقطع ابتدایی ،اداره آموزش و پرورش شهرستان دشتستان
۳- آموزگار پایه پنجم مقطع ابتدایی ،اداره آموزش و پرورش شهرستان دشتستان

چکیده

آموزش ارتباط موثر می‌تواند برای حل صدمات گذشته، عمل کردن به صورت موثر در زمان حال و مواجه شدن با شکست‌های زندگی در آینده مورد استفاده قرار گیرد. اضطراب امتحان به عنوان یک مشکل مهم آموزشی و یکی از عوامل مخرب در سازگاری دانش‌آموزان، سالانه میلیون‌ها دانش‌آموز را در سراسر جهان تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. و باعث کاهش عملکرد تحصیلی آنان می‌شود. هدف اصلی این پژوهش«بررسی اثربخشی آموزش ارتباط موثر بر کاهش میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبستانهای شهرستان دشتستان » می‌باشد. روش تحقیق این پژوهش تجربی(مداخله‌ای) است. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش‌آموزان دختر پایه چهارم و پنجم شاغل به تحصیل در دبستان‌های دخترانه شهرستان دشتستان در سال تحصیلی۱۴۰۳ به تعداد ۲۱۵۰ نفر می‌باشد.در مرحله بعد ۱۲۰ نفر از دانش‌آموزان به تصادف انتخاب و پرسشنامه‌های اضطراب امتحان در بین آنها توزیع و تکمیل گردید. بعد از آن ۶۰ نفر از آزمودنی‌هایی که دارای بیشترین نمره اضطراب بودند لیست شده و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایگزین شدند. در مرحله آخر گروه آزمایش مورد مداخله قرار گرفتند. مداخلات در ۷ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش صورت گرفت و در پایان برای دو گروه پس آزمون اجرا گردیدجهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس (ANCOVA) استفاده شد. به‌طور خلاصه یافته‌های تحقیق پس از کنترل اثر پیش‌آزمون به روش تحلیل کواریانس، برای گروه‌های آزمایش و گواه نشان می‌دهد که آموزش ارتباط مؤثر باعث کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبستانی شده است. ($P < 0/05$, $F = 94/67$) نتیجه‌گیری: می‌توان گفت که آموزش ارتباط مؤثر بر کاهش اضطراب اثر مثبت دارد. میزان تاثیر برای کاهش اضطراب امتحان برابر با ۶۲۴/ است که نشان می‌دهد آموزش ارتباط مؤثر ۶۲/۴ درصد از واریانس متغیر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبستانی را توضیح داده است.

واژگان کلیدی: اضطراب امتحان، شکست‌های زندگی ،دانش‌آموزان دخترمقطع ابتدایی شهرستان دشتستان

مقدمه

ارتباطات میان فردی اساس و شالوده هویت و کمال انسان و مبنای اولیه پیوند وی با دیگران است. ارتباطات موثر موجب شکوفایی و بهبود کیفیت روابط افراد می شود. این در حالی است که ارتباطات غیرموثر مانع شکوفایی

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

انسان شده، روابط را تخریب می‌کند (ادیب راد و همکاران، ۱۳۸۴). برنامه آموزش روابط موثر به جای درمان به آموزش می‌پردازد. این برنامه به جای درمان با حل مشکل مشخص بر یادگیری مهارت‌های مشخص از جمله (چگونگی مخفی کردن، رابطه خودابرازی، درک خود و افراد نزدیک خود، گوش دادن و.....) تاکید می کند (مک تی و همکاران، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۳). آموزش ارتباط موثر می‌تواند برای حل صدمات گذشته، عمل کردن به صورت موثر در زمان حال و مواجه شدن با شکست‌های زندگی در آینده مورد استفاده قرار گیرد (میلر و همکاران ترجمه بهاری، ۱۳۸۵). براین اساس اضطراب امتحان یکی از عوامل مخرب در سازگاری دانش‌آموزان و همچنین از عوامل تهدیدکننده سلامت روانی آنها می باشد. حضور چند میلیون دانش‌آموز در مدارس که به عنوان سرمایه‌های انسانی ، اجتماعی، اقتصادی و غیره هر نظام سیاسی به حساب می‌آیند بر اهمیت مسئله تاکید می‌نماید. منظور از اضطراب نوعی حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم است که با پریشانی، هراس، تپش قلب، تعریق، سردرد، بی‌قراری و تکرر ادرار همراه است. هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی، توانایی و استعداد خود دچار نگرانی و تردید می‌شود می‌توان از اضطراب امتحان سخن گفت، در هنگام امتحان، به ویژه امتحانات سرنوشت‌ساز (کنکور و امتحان نهایی) بیشتر دانش‌آموزان و دانشجویان اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند. وجود اندکی اضطراب در انسان طبیعی و مطلوب است و موجب افزایش تلاش و تکاپو می‌شود، اما اگر از حد اعتدال تجاوز کند موجب کاهش پیشرفت تحصیلی خواهد شد. به عبارت دیگر یکی از دلایل اساسی افت تحصیلی، اضطراب امتحان است که ۱۵ تا ۳۰ درصد از موارد تجدیدی و مردودی را به آن نسبت می‌دهند. دانشجویی که اضطراب امتحان دارد احساس می‌کندکه ذهنش خالی شده و هرچه را که آموخته فراموش کرده است، چنین دانشجویی معمولاً به پرسش‌ها پاسخ‌های بی‌ربط، نادرست و یا ناقص می‌دهد و با افکاری نامربوط و ناخواسته درمورد پیامدهای امتحان درگیر است.

اضطراب امتحان یکی از عوامل مخرب در سازگاری دانش آموزان و همچنین از عوامل تهدیدکننده سلامت روانی آنها می باشد. حضور چند میلیون دانش‌آموز در مدارس که به عنوان سرمایه‌های انسانی ، اجتماعی، اقتصادی و غیره هر نظام سیاسی به حساب می‌آیند بر اهمیت مسئله تاکید می‌نماید. با توجه به چنین اهمیتی مسئله اساسی این است که آیا آموزش مهارت ارتباط موثر بر روی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان منجر به کاهش اضطراب آنها و همچنین افزایش سازگاری در بین دانش‌آموزان دختر دبستانی ی می‌گردد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

اضطراب[1] به عنوان بخشی از زندگی هر انسان در همه جوامع به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد. فقدان اضطراب و یا اضطراب بیمارگونه ممکن است ما را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد.

اضطراب در حد متعادل و سازنده ما را وا می‌دارد که برای انجام امور خود به موقع و مناسب تلاش کرده، بدین ترتیب زندگی خود را با دوام تر و بارورتر سازیم(ابوالقاسمی، ۱۳۷۸).

اضطراب امتحان ارتباط نزدیکی با تشخیص ترس اجتماعی در چاپ چهارم تجدیدنظر شده راهنمای تشخیصی آماری اختلالات روانی (DSMIV-TR) دارد. بر این اساس ترس اجتماعی عبارت است از ترس شدید و مداوم از موقعیت‌هایی که احتمال خجلت زدگی در آنها مطرح است . اضطراب امتحان[2] یکی از انواع اضطراب‌های موقعیتی است که رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو در مراکز آموزشی دارد (هیل[3] ، ۱۹۸۴). قدمت این موضوع به اندازه قدمت آزمون‌هایی است که **برای** ارزیابی عملکرد تحصیلی ساخته شده است.

لذا چگونه می‌توان با شناسایی مولفه‌های ارتباط موثر بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبستان‌های شهرستان دشتستان فایق امد؟

اهداف تحقیق

هدف کلی تحقیق

۱- تعیین اثربخشی آموزش ارتباط موثر بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبستان‌های شهرستان دشتستان

۲- اهداف جزیی تحقیق

تعیین تاثیر آموزش مهارت ارتباط موثر بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دبستان‌های شهرستان دشتستان

فرضیه اصلی تحقیق

آموزش ارتباط موثر موجب کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دبستان‌های شهرستان دشتستان

1. Anxiety
2. Test anxiety
3. Hill

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

می‌گردد.

پیشینه پژوهش

خدایی (۱۴۰۲) نیز در پژوهشی به اثربخشی مشاوره گروهی با تاکید بر روش عقلانی- عاطفی رفتاری الیس بر سلامت عمومی و عزت نفس ۴۰ نفر از دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان متوسطه شهرستان ایلام پرداخت. نتایج نشـان داد که مشـاوره گروهی باعث افزایش سـلامت عمومی و عزت نفس کلی دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش شده است.

سماوات (۱۴۰۲) در دانشگاه تبریز، ترکیبات خون دانشجویان قبل و بعد از امتحان را مشاهده کرده است، این ترکیبات قبل و بعد از امتحان، قضاوت بوده که می‌تواند اضطراب امتحان باعث تشدید بیماری‌های قلبی شود.

رحیمی در سـال (۱۴۰۱) در تحقیق خود به نام بررسـی علل اضـطراب دانش‌آموزان دوره متوسـطه به نتایج زیر رسـیده اسـت: ۳۶٪ آزمونها اضـطراب کلی و شـدید داشـته‌اند بین پیشـرفت تحصـیلی و اضـطراب رابطه منفی و اضـطراب کلی دانش‌آموزان دختر بیش از پسـران بوده اسـت. همچنین بین نگرش‌های شـغلی و تحصـیلی ، فقر تحصیلی با میزان اضطراب رابطه معنی‌داری گزارش شده است.

غلامرضا اسمعیلی چمن‌آبادی (۱۴۰۱)، (به بررسی تاثیر یک نوع تمرین منتخب بر میزان اضطراب دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان خواف)پرداخته است . دانشگاه گیلان ، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، سال ۱۳۷۷ به راهنمایی علی همتی‌نژاد.

ابوالقاسمی (۱۴۰۰) در پژوهشی، کارآمدی روش‌های بازسازی شناختی و عقلانی – عاطفی الیس را در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر اهواز مورد بررسی قرار داد.نتایج پژوهش‌ها نشان داد که اضـطراب امتحان در گروه‌های بازسـازی شـناختی و عقلانی-عاطفی در مقایسـه با گروه کنترل به طور معناداری کاهش یافت.

شـقاقی (۱۴۰۰) در پژوهشـی به بررسـی نقش آموزش راهبردهای یادگیری در کاهش اضـطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع دبیرستان پرداخت. در این مطالعه تاثیر مهارت‌های مطالعه و روش صحیح یادگیری درس‌ها از طریق ارایه‌ی آموزش‌هایی به آزمودنی، مورد مطالعه قرار گرفت. نتیجه حاصل از این نوع آموزش‌ها بر کاهش اضطراب امتحان گروه آزمایشی، نقش اساسی مهارت‌های یادگیری را در افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مورد تأیید قرار داد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

ظهیری‌زاده (۱۳۹۹) طی پژوهشی پیرامون «بررسی آسیب‌های ناشی از عوامل آموزشگاهی در فرآیند یاددهی- یادگیری دانش‌آموزان پیش دانشگاهی شهر شیراز» به این نتیجه دست یافت که ویژگی‌های علمی معلمان، ویژگی‌های شخصیتی و حرفه‌ای مدیران، ویژگی‌های شخصیتی و علمی دانش‌آموزان، محتوای کتاب‌های درسی و فضا، تجهیزات و امکانات آموزشی بر آسیب‌پذیری فرایند یاددهی- یادگیری مؤثر است.

گیودا (۲۰۲۴) به این نتیجه رسیده است که دانش‌آموزان دارای وضعیت اقتصادی ، اجتماعی ، نمره‌های بالایی از اضطراب داشته و افت تحصیلی بیشتری را نشان می‌دهند.

مارکس و لیدر (۲۰۲۴) با بررسی مطالعات در این زمینه به این نتیجه رسیدند که تقریباً سه درصد جمعیت عمومی به حالت اضطراب دچار هستند و گزارش شده است که در بین آنهایی که از مراقبت‌های اولیه استفاده می‌کنند یعنی مراجعه‌کنندگان به پزشک عمومی شیوع حالت اضطراب بیشتر از افسردگی است.

فروید (۲۰۲۳) ویژگی‌هایی برای اضطراب مطرح کرد که باعث تمایز اضطراب از سایر اختلالات روانی شدو بعد این مفهوم در سایر مکاتب روانشناسی مورد توجه قرار گرفت و هرکدام جداگانه به تعریف و توصیف آن پرداختند. بنابراین اضطراب نوعی بیماری روحی و روانی می‌باشد که در افراد مختلف متفاوت می‌باشد. گاه به صورت حاد و مزمن و گاه سطحی و زود گذر است و معمولاً در دانش‌آموزان به هر دو صورت وجود دارد . گاه اضطراب‌های حاد و مزمنی در آنها بوجود می‌آید و باعث می‌گردد در تحصیلات و پیشرفت آنها اثر بگذارد و نقش بازدارنده‌ای داشته باشد و گاه به صورت سطحی و زودگذر که باعث می‌گردد راهی باشد برای پیشرفت در تحصیلات آنها.

تحقیق جالب بولدوگ (۲۰۲۳)، در مورد این که آیا فشار پدر یا مادر با میزان اضطراب امتحان رابطه دارد. پسرانی که از طرف پدر احساس فشار می‌کرده‌اند اضطراب امتحان کمتری نسبت به کسانی از طرف مادر تحت فشار بوده‌اند، داشته‌اید.

شوئیزر (۲۰۲۲) طی پژوهشی درباره ارتباط مفهوم خود و سازگاری در نوجوانان به این نتیجه دست یافت که آن دسته از نوجوانانی که دارای اختلال در سازگاری بودند، نسبت به گوردن و گرین (۱۹۶۸) با بازنگری نتایج ۲۵۰۰ مطالعه در مورد خودپنداره به این نتیجه رسیدند که این مفهوم ارتباط معناداری با بسیاری از جنبه‌های مهم رفتار انسان از جمله سازگاری عمومی دارد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

ساراسون و اسپیل برگر (۲۰۲۲) معتقدند اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده شایع و مهم آموزشی، رابطه نزدیکی با اضطراب عمومی دارد با این حال، دارای ویژگی‌ها و مشخصه‌های خاصی است که آن را از اضطراب عمومی مجزا می‌سازد. اثرهای منفی اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی، در تحقیقات زیادی تأیید شده است. رابین(۲۰۱۵)، عزت نفس پائین موجب اضطراب می‌شود. افراد باهوش بالا و با هوش پایین‌کمتر رنج می‌برند، افراد با هوش متوسط بیشتر از اضطراب امتحان، رنج می‌برند. رابین(۱۹۹۹) ، معتقد است در اضطراب امتحان به جنبه‌های فرهنگی توجه شود. نوع فرهنگ در آسیا، آمریکا، اروپا تفاوت معناداری نشان می‌دهد. ارزش‌های فرهنگی بر تشکیل عزت نفس تأثیر می‌گذارد و این عزت نفس باعث بروز یا عدم بروز اضطراب امتحان می‌شود. داو در سال (۲۰۲۲)نشان می‌دهد چنانچه مهارت‌های مطالعه آموزش داده شود، اضطراب امتحان کاهش می‌یابد. خانواده در شدت بخشیدن به اضطراب نقش مهمی دارد(روش‌های آمرانه، انتظارات دور از توانائی‌ها و استعدادهای فرد).

سیبر (۲۰۲۱) اضطراب امتحان را حالت خاصی از اضطراب عمومی می‌داند که شامل پاسخ‌های پدیدارشناختی، فیزیولوژیکی و رفتار مرتبط با ترس از شکست می‌باشد و فرد آن را در موقعیت‌های ارزیابی، تجربه می‌کند. هنگامی که اضطراب امتحان رخ می‌دهد بسیاری از فرایندهای شناختی و توجهی با عملکرد مؤثر بر فرد تداخل می‌کنند.

به اعتقاد گیورا و لودلو (۲۰۲۱) اضطراب امتحان نوعی واکنش ناخوشایند و هیجانی نسبت به موقعیت ارزیابی در مدرسه و کلاس است. این حالت هیجانی معمولاً با تنش، تشویق، نگرانی، سردرگمی و برانگیختگی سیستم اعصاب خودمختار همراه است. همین طور از نظر کالو اضطراب امتحان عبارت است از نگرانی فرد در مورد عملکرد(انتظار شکست) استعداد و توانایی خویش به هنگام امتحان و موقعیت‌های ارزیابی.

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع تحقیقات آزمایشی است. آزمایش موقعیتی است که به منظور جمع‌آوری اطلاعات درباره یک یا چند فرضیه به وسیله پژوهشگر طرح‌ریزی و اجرا می‌شود. آزمایش دارای ویژگی‌های عمده‌ای است که موجب تمایز این روش پژوهشی از سایر روش‌ها می شود (دلاور ۱۳۸۷) .روش این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

نظر روش یک تحقیق آزمایشی و طرح تحقیق، طرح ، پیش آزمون – پس آزمون با گروه کنترل و جایگزینی تصادفی می‌باشد.

جدول۱- طرح تحقیق

پس آزمون	متغیر مستقل	پیش آزمون	انتخاب تصادفی
T_2	X	T_1	R
T_2	-	T_1	R

طرح پیش آزمون و پس ازمون با کروه کنترل، از دو کروه ازمودنی تشکیل شده است. هر دو گروه، دوبار مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرند. اولین اندازه‌گیری با اجرای یک پیش آزمون و دومین پس از اجرا و دستکاری متغیر مستقل به وسیله یک پس آزمون صورت می‌گیرد (دلاور ۱۳۸۷: ۲۲۷). به منظور تشکیل گروه‌ها محقق با استفاده از روش اندازه‌گیری تصادفی نیمی از آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و نیمی دیگر را در گروه گواه جایگزین می‌کند.

جامعه آماری

جامعه آماری عبارت از کلیه دانش‌آموزان دختر پایه چهارم و پنجم شاغل به تحصیل مقطع ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۳ در شهرستان دشتستان می‌باشد که بالغ بر ۲۱۶۰ نفر می‌باشد.

نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

تعداد نمونه در این پژوهش شامل ۶۰ نفر از دانش‌آموزان دختر دانش آموزان دختر دبستان‌های شهرستان دشتستان می‌باشد که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب گردیدند بدین صورت که ابتدا پس از تهیه لیست دانش آموزان دختر دبستان‌های شهرستان دشتستان بصورت تصادفی تعداد ۶۰ نفر از شش مدرسه انتخاب گردید.

یافته‌ها

الف: شاخص‌های توصیفی مربوط به اضطراب امتحان در آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل به تفکیک مراحل پیش و پس آزمون

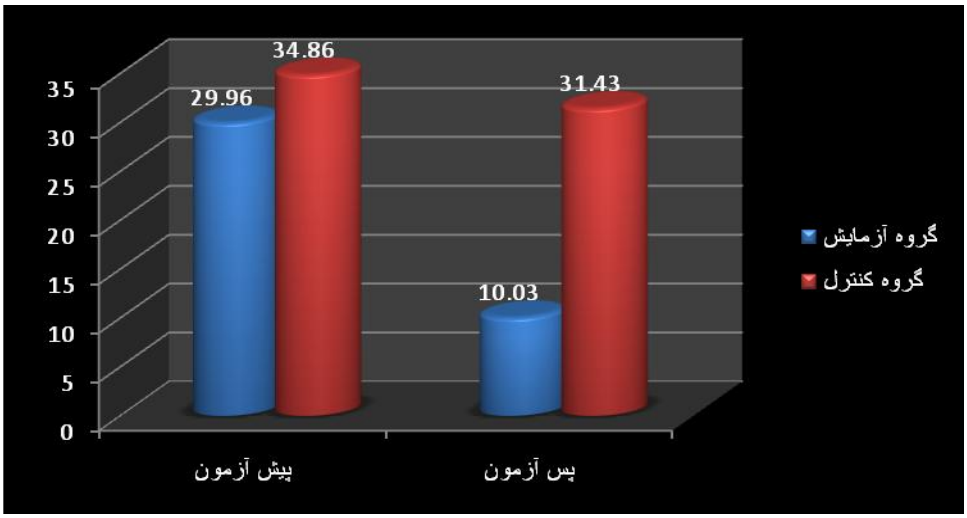
جدول ۲ بیانگر شاخص‌های توصیفی اضطراب امتحان در آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل به تفیکیک پیش و پس آزمون می باشد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

جدول۲- شاخص های توصیفی مربوط به اضطراب امتحان در آزمودنی ها ی گروه آزمایش و کنترل به تفکیک مراحل پیش و پس آزمون

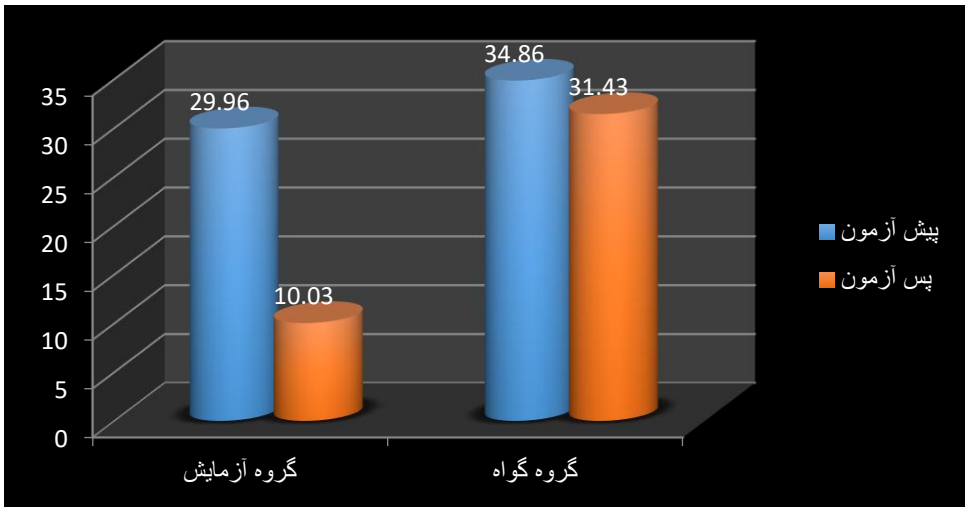
مراحل	پیش آزمون			پس آزمون		
گروه ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
گروه آزمایش	۳۰	۲۹/۹۶	۱۸/۲۴	۳۰	۱۰/۰۳	۴/۵
گروه کنترل	۳۰	۳۴/۸۶	۱۶/۸۵	۳۰	۳۱/۴۳	۱۴/۲۵

همانطور که در جدول فوق ملاحظه می‌گردد میانگین نمره متغیر اضطراب امتحان در مرحله پیش آزمون در آزمودنی‌های گروه آزمایش ۲۹/۹۶ و گروه کنترل ۳۴/۸۶ است اما در مرحله پس‌آزمون میانگین نمره اضطراب امتحان در آزمودنی‌های گروه آزمایش ۱۰/۰۳ و گروه کنترل ۳۱/۴۳ می‌باشد.



نمودار۱-مقایسه میانگین نمره اضطراب امتحان آزمودنی های گروه آزمایش و گواه به تفکیک مراحل پیش و پس آزمون

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]



نمودار۲-مقایسه میانگین نمره اضطراب امتحان آزمودنی ها در مراحل پیش و پس آزمون به تفکیک گروه آزمایش و گواه

ب: یافته‌های مربوط به فرضیه های تحقیق

در این بخش هر یک از فرضیه‌های پژوهش را با استفاده از روش‌های آمار استنباطی مانند تحلیل کوواریانس یکطرفه مورد بررسی قرار می‌دهیم.

فرضیه‌های اصلی تحقیق

فرضیه ۱:آموزش ارتباط مؤثر موجب کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دبستان‌های شهرستان دشتستان می شود

در جدول۳ اضطراب امتحان آزمودنی‌های گروه گواه و آزمایش با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس یکطرفه با یکدیگر مقایسه شده است.

جدول۳-نتایج تحلیل کوواریانس یکطرفه اثر آموزش ارتباط مؤثر بر اضطراب امتحان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری
پیش آزمون	۳۱۷۴/۵۵	۱	۳۱۷۴/۵۵	۵۴/۶۷	/۰۰۰۱
گروه	۵۴۹۷/۴۱	۱	۵۴۹۷/۴۱	۹۴/۶۷	/۰۰۰۱
خطا	۳۳۰۹/۷۸	۵۷	۵۸/۰۶	–	–
کل	۳۹۱۴۶	۶۰	–	–	–

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

داده‌ای جدول فوق نشـان می‌دهد که پس از کنترل اثر پیش‌زمون بر اضـطراب امتحان به روش تحلیل کواریانس، مقدار F برای گروه‌ای آزمایش و گواه برابر با ۹۴/۶۷ محاســبه شــد که در ســطح(P<۰/۰۵) معنادار اســت. بنابراین، می‌توان گفت که آموزش ارتباط مؤثر باعث کاهش اضـــطراب امتحان دانش‌آموزان دانش آموزان دختر دبستان‌های شهرستان دشتستان شده است. میزان تاثیر برابر با ۶۲۴/ است که نشان می‌دهد آموزش ارتباط مؤثر ۶۲/۴ درصد از واریانس متغیر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبستانی را توضیح داده است.

فرضیه‌های اصلی تحقیق:

فرضیه ۲:آموزش ارتباط مؤثر موجب کاهش اضطراب امتحان می‌شود

پس از انجام آزمون فرضیه فوق مشخص گردید که مقدار F برای گروه‌های آزمایش و گواه پس از کنترل اثر پیش آزمون بر اضطراب امتحان به روش تحلیل کواریانس، برابر با ۹۴/۶۷ محاسبه شد که در سطح(P<۰/۰۵) معنادار است. بنابراین، می‌توان گفت که آموزش ارتباط مؤثر باعث کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دبستانی شده است. میزان تاثیر برابر با ۶۲۴/ است که نشان می‌دهد آموزش ارتباط مؤثر ۶۲/۴ درصد از واریانس متغیر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبستانی را توضیح داده است. اعتمادی نودشکی (۱۳۷۴) به بررسی نقش مشاوره‌ی گروهی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر اصفهان پرداخت و نشان داد که نمره ااضطراب امتحان دانش‌آموزانی که در مشاوره گروهی شرکت کرده‌اند به طور معناداری، کمتر از دانش‌آموزانی است که در مشاوره گروهی شرکت نکرده‌اند. همچنین شقاقی (۱۳۸۲) در پژوهشی به بررسی نقش آموزش راهبردهای یادگیری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع دبیرستان پرداخت. در این مطالعه تاثیر مهارت‌های مطالعه و روش صحیح یادگیری درس‌ها از طریق ارایه‌ی آموزش‌هایی به آزمودنی، مورد مطالعه قرار گرفت. در تبیین این نتایج می‌توان گفت این نوع آموزش‌ها بر کاهش اضطراب امتحان گروه آزمایشی، نقش اساسی آموزش ارتباط موثر را در افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان مورد تأیید قرار داد. به عقیده رابین (۱۹۹۹)، عزت نفس پائین موجب اضطراب می‌شود. افراد باهوش بالا و با هوش پایین‌کمتر رنج می‌برند، افراد با هوش متوسط بیشتر از اضطراب امتحان، رنج می‌برند. بنابراین با مروری بر پیشینه تحقیقاتی وپژوهشی می‌توان نتیجه گرفت که تمام شواهد تحقیقاتی مربوط به موضوع پژوهش، دال بر تاثیر مثبت انواع ارتباطات دارد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

نتیجه گیری

بنابراین باتوجه به یافته‌های پژوهش حاضر ویافته‌های تحقیقاتی دیگری می‌توان گفت که افراد دارای سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی،کسانی هستند که دارای مهارت‌های اساسی در زندگی هستند. آنها مشکلات و مسائل خودرا به آسانی حل می‌نمایند، با اتحاد تصمیمات صحیح خودرا از تعارض و دوراهی نجات می‌دهند، در موقع وجود مشکل به راحتی با معلم خود ارتباط برقراری می‌کنند و از معلمان کمک می‌گیرند، هیجانات منفی خودرا تشخیص داده وبا آن مقابله می‌کنند، خودآگاه بوده و از احساسات دیگر همنوعان خود با خبرند همه با نگاهی دقیق به اطراف خویش می‌توانیم دریابیم که اکثر افرادی که ازسلامت روانی، جسمانی، عاطفی ، اجتماعی و... برخوردارند، از ویژگی‌های فوق نیز برخوردار هستند.موثر برابعاد گوناگون سلامت روانی از جمله اضطراب می‌باشد.

پیشنهادهای کاربردی

۱- بکارگیری و استفاده از یک کمک درمانگر در حین فرایند درمان جهت سنجش دقیق و ثبت دقیق رفتارهای اعضای گروه و سنجش دقیق میزان تغییرات رفتاری اعضا.

۲- پیشنهاد می‌شود روحیه همکاری و مساعدت را در مدارس گسترش دهند؛ زیرا مشارکت دانش‌آموزان در جریان هدف‌گذاری، تصمیم‌گیری و انجام فعالیت‌های مدارس، باعث تقویت جو ارتباط موثر می‌شود.

۳- پیشنهاد می‌شود مدیران مدارس به تعهدات و وعده‌های خود پایبند و جامه عمل بپوشانند زیرا این کار باعث می‌گردد که آنها از این طریق، از اعتبار لازم در مدارس برخوردار شوند و اعتماد دانش‌آموزان را نسبت به خود جلب کنند.

۴- پیشنهاد می‌شود مدیران و معلمان با شیوه‌های برقراری ارتباط موثر نیز آشنایی کامل داشته باشند. آشنایی با این شیوه‌ها موجب دسترسی آسان دانش‌آموزان به برقراری ارتباط می‌شود و این خود موجب تقویت اعتماد دانش‌آموزان می‌گردد.

۵- شایستگی و قابلیت‌های معلمان و اعتقاد آنها به اهمیت شایستگی در انجام امور نیز باعث افزایش و بهبود سطح اعتماد در مدارس می‌گردد. معلمان می‌توانند به وسیله احترام گذاشتن و نشان‌دادن محبت و دلسوزی به دانش‌آموزان خود و مهارت در برقراری روابط باز و صادقانه و همچنین خوشرویی و گشاده‌رویی، روحیه اعتماد را در دانش‌آموزان زنده نگه دارند.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

۶- توانمندسازی و واگذاری قدرت و اختیار نیز در صورتی که همراه با اعتماد باشد، می‌تواند محرکی قوی و موثر برای دانش‌آموزان محسوب شود، وقتی دانش‌آموز به معلم اعتماد کند، آنها نیز سعی می‌کنند تصمیمات بهتر و دقیق‌تری بگیرند و دانش و معلومات خود را برای انجام وظایف توسعه بدهند.

پیشنهادهای پژوهشی

۱- پیشنهاد می‌شود در طرح‌های آینده متغیر جنسیت نیز مورد پژوهش قرار گیرد.

۲- علاوه بر قشر دانش‌آموز در اقشار گوناگون جامعه نیز تحقیقاتی صورت گیرد.

۳- پیشنهاد می‌شود جهت اطمینان کامل از نتایج ازمون علاوه بر آزمون اضطراب امتحان TAI از آزمون‌های پایایی بالا نیز استفاده شود.

٤- پژوهش حاضر در قالب طرح‌های تجربی تک‌موردی اجرا شود.

٥- پژوهش حاضر در قالب طرح‌های آزمایشی با گروه‌های بزرگتر انجام شود.

٦- در تحقیقات آتی از متغیرهای کنترل بیشتری استفاده شود.

۷- انجام چنین مطالعاتی به همراه مطالعه‌ی پی‌گیری به منظور مشخص کردن پایداری تأثیرات درمانی.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

منابع

ابوالقاسمی، عباس(۱۳۷۴)، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه اضطراب امتحان، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه علامه طباطبایی.

اتکینسون، ریتاال، اتکینسون، ریچاردسی، اسمیت ادروارد ای، بم، داریل ج، هوکسما، سوزان نولن (۱۳۷۸)، زمینه روانشناسی هیلگارد، مترجمان: دکتر محمدنقی براهنی و دیگران، تهران: رشد.

اعتمادی تودشکی، عذری(۱۳۷۴)، نقش مشاوره گروهی در کاهش اضطراب امتحان، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه علامه طباطبایی.

بهرامی، علی (۱۳۷۲)، روان‌شناسی ترس (ترجمه)، انتشارات رهنما.

بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۸)، اضطراب امتحان، ماهیت، علل، درمان همراه با آزمون‌های مربوطه، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

ترکاشوند ، احمد، (۱۳۸۷) ،اضطراب و راههای مقابله با آن ، نشریه حمابت ص ۰۱/۲

توسلی رودسری، نادر، (۱۳۷۹)، بررسی رابطه ترس از موفقیت و اضطراب امتحان در دواطلبان دختر و پسر رشته ریاضی فیزیک در کنکور سراسری ۷۹-۷۸ شهرستان رودسر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.

جعفری، فرانک (۱۳۸۰)، عوامل استرس‌زا در نوجوانان ۱۳ ساله مدارس راهنمایی منتخب شهر کرمانشاه، مجله بهبود، سال ۱۳۸۳، ص ۴۲ -۳۵.

حسینی، ابوالقاسم(۱۳۷۰)، بهداشت روانی، انتشارات دانشگاه مشهد.

حمیدپور، حسن (۱۳۸۴)، مقایسه کارایی و اثربخشی شناخت درمانی بک با شناخت درمانی تیزدل در درمان افسرده‌خویی، فصلنامه اندیشه و رفتار، سال یازدهم، شماره ۲، ۱۶۳-۱۵۰.

دو دانگه، محمد، (۱۳۸۲)، اضطراب و نقش آن در یادگیری، نشریه مینوی خرد ، سال دوم / شماره هفتم / تابستان ۱۳۸۲.

رشید پور، مجید(۱۳۶۸)، هول و هراس امتحان، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

سادوک، بنیامین؛ سادوک، ویر.جینیا (۲۰۰۱)، چکیده روانپزشکی بالینی، ترجمه‌ی پورافکاری، نصرت‌ا... (۱۳۸۰)، تهران: آزاده.

سادوک، ویرجینیا؛ سادوک، بنجامین (۲۰۰۳)، خلاصه روانپزشکی بالینی: علوم رفتاری ـ روانپزشکی بالینی، ترجمه رفیعی، حسن، سبحانیان، خسرو (۱۳۸۲)، تهران: ارجمند.

ساراسون، ایرون جی و ساراسون، باربارا(۱۹۹۰)، روانشناسی مرضی، ترجمه‌ی نجاریان، بهمن و همکاران(۱۳۷۳)، انتشارات رشد.

سازمان جهانی بهداشت، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه نوری قاسم آبادی، ربابه، محمد خانی، پروانه (۱۳۷۷). تهران ، واحد بهداشت روان وپیشگیری از سوء مصرف مواد سازمان بهداشت جهانی.

سرگلزایی، محمد و همکاران، (۱۳۸۲) ، رویکرد شناختی رفتاری و برنامه‌ریزی عصبی کلامی در کنترل اضطراب امتحان، فصلنامه اصول بهداشت روانی، دوره پنجم، شماره ۱۷ و۱۸، ص۴۸ — ۳۴.

سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس و حجازی، ا...(۱۳۸۱)، روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، انتشارات آگاه.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

سعادت، پروانه(۱۳۶۳)، نقش اضطراب در یادگیری، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه علامه طباطبایی.
سماوات، فروزنده، (۱۳۷۳)، بررسی اثر تمرینات هوازی بر تغییر برخی از ترکیبات خون ناشی از اضطراب امتحان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانگاه تربیت معلم.
سیف، علی اکبر(۱۳۶۳)، روان شناسی یادگیری و آموزشی، تهران: انتشارات آگاه.
شجاعی، بهرام (۱۳۵۰)، بررسی علل و موجبات عدم موفقیت جوانان در کنکور دانشگاه‌ها، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه تهران.
شعبانی، حسن(۱۳۷۲)، مهارت‌های آموزشی و پرورشی (روشها و فنون تدریس)، تهران: انتشارات بعثت.
شفیع‌آبادی، عبدا... (۱۳۷۹)، نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، تهران: رشد.
Alloy, L.B., & Abramson, L.Y.(1979).Judment of contingency in depressed and non depressed students. Journal of Experimental Psychology, 108, 441-485.
American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorder(4ed.). Washington, (DC: APA).
Anderson, E. M., & Lamber, M.J.(2001). A survival analysis of clinically significant chang in outpatient psychotherapy.Journal of reaction time clinical psychology, 57, 875-888.
Babora, A. (1977). Self efficacy .Psychol Rev, 84, 191-216.
Baer,R.A.(2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical psychology: science and practice,10, 125-143.
Beauchemin,J.(2008).Affect mind fulness on social skills in students.Journal of clinical psychology, 22 , 290-300.
Bengamin,M.(1981).Test anxiety: Deficits in information processing.Journal of Educational Psychology,73,816-824.
Berwin, C.R.(1977).Cognitive foundation of clinical psychology.Hove and London: Lawrence Erlbaum.49-68.
Birenbaum,M., & Nasser,F.(1994). On the relationship between test anxiety and test performance. Measurement and Evaluation in counselling and Development,27,293-301.
Birenbaum,M.,& Pinku,P.(1997). Effect of test anxiety, information organization,and testing situation on performance on two test formats.ContemporaryEducational Psychology, 22,23-38.
Boor M. Tes anxiety and classroom examination performance: a reply to Daniels and Hewitt (1978). J Clin Psychol. 1980 Jan; 36: 177-179.
Brown, K.W., & Ryan, R.M.(2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological Well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4) 822-848.
Butcher, J.N., Dahlstrom, W.G., Graham, J.R., Tellegan, A.(1989). MMPI-2: Manual for administration and scoring. Minneapolis:University of Minnesota Press.
Carrington,P.(1993). Modern forms of meditation. Principles and practice of stress management(pp.139-168).New York: Guilford.
Cassady,J.C.(2004). the impact of cognitive test anxiety on text comprehension and recall in the absence of external evaluative pressure.Applied Cognitive Psychology,18,311-325.
Cassady,J.C.,&Jonson,R.E.(2002). Cognitive test anxiety and academic performance. Contemporary EducationalPsychology, 27, 270-295.
Cattle, R.B., & Scheier, I. H.(1963). Handbook for the IPAt Anxiety Scale.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

Cavallaro, D.M., & Myers, J.(1986). Effects of study habits on cognitive restructuring and study skills training in the treatment of test anxiety. Techniques: AJournal for Remedial Education and Counseling,2,145-155.

Corlson, J.(2003). Affect mindfulness on cancer.Journal of clinical psychology, 5, 127-134.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]

Studying the Effectiveness of Effective Communication Training on Reducing Test Anxiety among Female Elementary School Students in Dashtestan County

Fatemeh Khajeh Azad1, Maryam Nourizadeh2, Nazkhatoon Alipanah Rudbar3

1-First Grade Elementary School Teacher, Dashtestan County Education Department

2 -Third Grade Elementary School Teacher, Dashtestan County Education Department

3 -Fifth Grade Elementary School Teacher, Dashtestan County Education Department

Abstract

Effective communication training can be used to resolve past traumas, act effectively in the present, and face future life failures. Test anxiety, as an important educational problem and one of the destructive factors in students' adjustment, affects millions of students worldwide annually. And it reduces their academic performance. The main purpose of this study is to "study the effectiveness of effective communication training on reducing test anxiety among female elementary school students in Dashtestan County". The research method of this research is experimental (interventional). The statistical population of the research is all female students in the fourth and fifth grades studying in girls' primary schools in Dashtestan city in the academic year 1403, numbering 2150 people. In the next stage, 120 students were randomly selected and test anxiety questionnaires were distributed and completed among them. After that, 60 subjects with the highest anxiety scores were listed and randomly assigned to the experimental and control groups. In the last stage, the experimental group was intervened. The interventions were carried out in 7 60-minute sessions for the experimental group and at the end, a post-test was administered to the two groups. Analysis of covariance (ANCOVA) was used to analyze the data. In summary, the research findings after controlling for the pre-test effect using the analysis of covariance method for the experimental and control groups show that effective communication training has reduced the exam anxiety of elementary school students. ($P < 0.05$, $F = 94.67$) Conclusion: It can be said that effective communication training has a positive effect on reducing anxiety. The effect size for reducing exam anxiety is equal to 624/, which shows that effective communication training has explained 62.4% of the variance of the exam anxiety variable of elementary school students.

Keywords: Exam Anxiety, Life Failures, Female Students in the Elementary School of Dashtestan County

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-23]