

اثربخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی - رفتاری بر انگیزش پیشرفت تحصیلی
و اضطراب امتحان دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی دانشگاه شاندیز شهر مشهد

**The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Psychodrama Group Therapy on Motivation
for Academic Achievement and Test Anxiety among Undergraduate Students of
Shandiz University of Mashhad**

Tahereh Shafaei Golmakani

Master student of Clinical Child and Adolescent Psychology, Faculty of Psychology, Tabriz, Iran.

Email: Rahashafaii@gmail.com

Mohammad Sadeh Shafaei Golmakani

Master of Educational Psychology, Kavian Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

Zahra Ekrampour

Master students of Clinical Child and Adolescent Psychology, Faculty of Psychology, Tabriz, Iran.

Fatemeh Haji Arbabi

Assistant Professor of Psychology, Kavian Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

طاهره شفاعی گلمکانی*

دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشکده روانشناسی، تبریز، ایران.

محمدصادق شفاعی گلمکانی

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی کویان، مشهد ایران.

زهرا اکرام پور

دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشکده روانشناسی، تبریز، ایران.

فاطمه حاجی اربابی

استادیار روانشناسی، موسسه آموزش عالی کویان، مشهد ایران

Abstract

The purpose of research was the Effect cognitive-behavioral psychodrama group therapy on test anxiety and academic achievement motivation among students. Research According to the practical application of its results, is amongst applied research and in terms of research design, is semi-experimental has pre-test and post-test with control group. The statistical population of this research is all undergraduate students of Shandiz Institute of Higher Education. From among these subjects, 30 subjects who met the inclusion criteria were selected using convenience sampling method and were randomly assigned into two experimental groups ($N = 15$ and control = $N = 15$). Research tools were and Hermens academic achievement

چکیده

هدف پژوهش اثربخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی رفتاری بر انگیزه پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان بود. پژوهش با توجه به کاربرد عملی نتایج آن، در زمره تحقیقات کاربردی است و از نظر طرح تحقیق، نیمه آزمایشی دارای پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانشجویان کارشناسی موسسه آموزش عالی شاندیز هستند. از بین این افراد، با شیوه نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر که ملاک های ورود به پژوهش را داشته باشند، انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش $N = 15$ و کنترل $N = 15$ جایگزین شدند. برای گردآوری داده ها از ابزارهای پژوهشی شامل: پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۵۷) و پرسشنامه انگیزه پیشرفت تحصیلی هرمنس استفاده گردید. به منظور تجزیه تحلیل داده ها، از شاخص های آمار توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و برای بررسی

motivaion Questionnaire. Descriptive statistics (frequency, mean and standard deviation) were used to analyze the data and inferential statistics were used to analyze and analyze the research hypotheses. Parametric tests were used to measure and measure the distance between variables. Multivariate analysis of covariance was used among the parametric tests. Also, Kolmogorov - Smirnov test was used to assess the normal distribution of organ characteristics in groups. All data analysis steps were performed by SPSS 21 software. The findings showed that cognitive-behavioral psychodrama group therapy significantly reduced test anxiety and increased academic acheivment motivaion (F :70/088 and Sig: 0)The effect of this intervention on test anxiety was 82% and academic acheivment motivaion was 68%.

Keywords: *Cognitive-behavioral psychodrama grouptherapy, academic acheivment motivaion, test anxiety.*

و تحلیل فرضیه‌های پژوهش از آمار استنباطی شد و از آنجا که نمونه‌ها به صورت تصادفی در گروه‌ها جایگزین شدند و مقیاس اندازه گیری متغیرها فاصله‌ای می‌باشد، از آزمون‌های پارامتریک بهره گرفته شد. از بین آزمون‌های پارامتریک، از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. همچنین جهت سنجش توزیع نرمال ویژگی‌های اعضا در گروه‌ها از آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف استفاده شد. تمامی مراحل تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق نرم افزار SPSS۲۱ صورت گرفته است. یافته‌ها نشان داد که گروه درمانی سایکودرام شناختی- رفتاری توانسته است به طور معنی‌داری باعث کاهش اضطراب امتحان و افزایش انگیزه پیشرفت تحصیلی شود (Sig:۰ و F:۷۰/۰۸۸) میزان تاثیر گذاری این مداخله درمانی بر اضطراب امتحان ۸۲ درصد و بر انگیزه پیشرفت تحصیلی ۶۸ درصد بوده است.

واژه‌های کلیدی: گروه درمانی سایکودرام شناختی رفتاری، اضطراب امتحان، انگیزه پیشرفت تحصیلی تحصیلی.

نوع مقاله : پژوهشی	دریافت : آذر ۱۴۰۰	پذیرش: بهمن ۱۴۰۰
--------------------	-------------------	------------------

مقدمه

یکی از گسترده‌ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه اخیر، اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن بوده است. به گونه ای که نویسندگان، قرن بیست را عصر اضطراب نامیده‌اند. اما مسلم است که اضطراب عصر و زمان نمی‌شناسد و همیشه همراه بشر بوده است (عشرتی، ۱۳۹۵). بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که اختلالات اضطرابی بیش‌ترین فراوانی را بین کل جمعیت دارند. اضطراب یک پدیده ناخوشایند روانی و غیرقابل اجتناب است که با تغییر پاسخ‌های فیزیولوژی نظیر افزایش تعداد تنفس، ضربان قلب، و فشارخون همراه بوده و کارایی فرد کاهش را می‌دهد. در چگونگی موفقیت و شکست تحصیلی دانشجویان عوامل بسیار زیادی دخالت دارند که یکی از مهمترین این عوامل اضطراب می‌باشد (الوجیا، باریو و گارسیا^۱، ۲۰۱۲). اضطراب درباره‌ی دانشجویان نیز قابل توجه است، چرا که برای بسیاری از دانشجویان علی‌رغم آنکه ورود به دانشگاه برایشان یک تجربه جدید و لذتبخش است، با این حال این رویداد اغلب با چالش‌های بسیاری همراه بوده و این محیط جدید می‌تواند مشکلات روانشناختی جدیدی را برای دانشجویان موجب گردد. ازجمله فشار روانی که یک دانشجو در طول تحصیل متحمل می‌شود اضطراب امتحان است. (هوآنگ^۲ و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از کشاورز افشار، حاج حسینی و قدیمی، ۱۳۹۵). اضطراب امتحان نوعی اضطراب موقعیتی و نوع شایع از اضطراب عملکرد است که بیشتر در محیط‌های آموزشی و در میان دانش‌آموزان و دانشجویان دیده می‌شود و رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی در مراکز آموزشی دارد، که ۱۰ تا ۲۰ درصد از دانشجویان به آن مبتلا

¹ Aluja, Barrio & Garcia

² Huang

اثربخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی - رفتاری بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی دانشگاه شاندیز شهر مشهد

می‌شوند (رویک و رینگسین^۳، ۲۰۱۷). ساراسون^۴ (۲۰۰۵) اضطراب امتحان را نوعی خوداشتغالی ذهنی می‌داند که با خود کم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و اغلب به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و کاهش عملکرد تحصیلی منجر می‌شود و نقش مخرب و بازدارنده‌ای در سلامت روان و انگیزه تحصیلی دانشجویان ایفا می‌کند. اضطراب امتحان که نوعی اضطراب آموزشی^۵ است به پدیده‌ای گسترده تبدیل شده و مشکل شایع و بازدارنده است (جاودان، ۱۳۹۶). بعضی از فراگیران به خاطر این اضطراب دچار افت تحصیلی شده و حتی گاهی اقدام به خودکشی می‌کنند. اضطراب امتحان گاهی باعث می‌شود دانش‌آموزان و دانشجویان با وجود برخورداری از بهره هوشی بالا، مطالعه زیاد و آمادگی قبلی نتوانند از عهده امتحانات برآیند یا حتی نمره‌ای نزدیک به آنچه در کلاس می‌گرفته است، به دست آورند (سامر و آرنداسی، ۲۰۱۴؛ به نقل از لطفی، ۱۳۹۶). امتحان با ترس شدید از عملکرد ضعیف در امتحانات و آزمون‌ها مشخص می‌شود. (لبو و گلن^۶، ۲۰۱۰؛ به نقل از جاودان، ۱۳۹۶) و برکارکردهای تحصیلی، انگیزه تحصیلی، توانایی‌های ادراکی، یادگیری و حافظه و نیز در تغذیه و خواب آنان اثرات سوء دارد. اضطراب نه تنها خود، رنج آور و طاقت فرساست بلکه در سایر رفتارها و فعالیت‌های شناختی، عاطفی و روانی دانشجویان نظیر روابط با دیگران، اعتماد به نفس، خودکارآمدی، انگیزه پیشرفت تحصیلی و ... تاثیر منفی گذاشته و آنها را در سازگاری با شرایط تحصیلی دچار مشکل می‌کند. که این به معنای از دست دادن سلامت عمومی جامعه است و مطالعه پیرامون حل این موضوع را در اولویت قرار می‌دهد (دهقان، ۱۳۹۶). چایی و کیم^۷ (۲۰۱۷)، در پژوهش خود، تاثیر فنون سایکودرام در رشد و حفظ روابط بین فردی رضایت‌بخش و کاهش اضطراب و استرس دانش‌آموزان بیان کردند. پژوهشی با عنوان گروه درمانی سایکودرام بر روی دانش‌آموزان ۱۷-۱۹ ساله دارای اضطراب ریاضی صورت گرفت، یافته‌ها نشان داد که این شیوه بر بهبود میزان استرس پیش از امتحان، نقص حافظه کوتاه مدت، عزت نفس پایین و انگیزه آموختن ریاضیات اثربخش است (دوروته^۸، ۲۰۱۶). دروزیا^۹ (۲۰۱۵)، در پژوهشی به بررسی اثر بخشی سایکودرام بر اضطراب ریاضی دانش‌آموزان پرداخت. ۵ دانش‌آموز ۱۷ تا ۱۹ ساله در ۱۰ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای سایکودرام در طی ۳ ماه شرکت کردند. نتایج نشان داد که سایکودرام تغییراتی در مشکلات دانش‌آموزان در زمینه اضطراب ریاضی ایجاد کرده است (به نقل از معصومی). در پژوهشی در کشور کره جنوبی گروه درمانی سایکودرام بر افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، سبب کاهش باورهای ناکارآمد، ترس از ارزیابی منفی، افسردگی و همچنین بهبود تنظیم هیجانی گردید (جایی کی جئونگ و سان^{۱۰}، ۲۰۱۳). اناری، صالح صدق‌پور و دادستان (۱۳۸۶)، در پژوهش خود با عنوان اثربخشی نمایش درمانی^{۱۱} بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی دریافتند که این روش بر کاهش اضطراب اجتماعی موثر بوده است

در مجموع می‌توان گفت که اضطراب امتحان نقش منفی و مخربی بر سلامت روانی و جسمانی دانشجویان دارد و بالطبع می‌تواند انگیزه پیشرفت تحصیلی آنان را متاثر کند. فراوانی بالای اضطراب امتحان در دانش‌آموزان و دانشجویان بزرگترین موضوعی است که در بسیاری از پژوهش‌ها مورد بررسی و تایید قرار گرفته است. در پژوهش رضاپورمیرصالح، شاهدی، رادنی^{۱۲} (۱۳۹۵) با عنوان رابطه اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی با سلامت روان دانش‌آموزان می‌توان گفت که اضطراب

³ Roick & Ringeisen

⁴ Sarason

⁵ Anxiety training

⁶ LeBeau & Glenn

⁷ Chae & Kim

⁸ Dorothea

⁹ Dorothea

¹⁰ Jae Ki Jeong, & Son

¹¹ Dream therapy

امتحان با سلامت روان و ابعاد آن با به جز اختلال در کارکرد اجتماعی رابطه منفی دارد و آموزش مهارت های کنترل اضطراب و استرس به دانش آموزان می تواند سلامت روان آنان را بهبود ببخشد.

انگیزه پیشرفت تحصیلی، گرایش فرد برای گذر از سدها، تلاش برای دست یابی به مدارج عالی تحصیلی و حفظ معیارهای سطح بالا در زمینه آموزش است. کسانی که انگیزه پیشرفت تحصیلی بالایی دارند، می خواهند کامل شوند و کارکرد خود را بهبود بخشند. آنان وظیفه شناس اند و ترجیح می دهند کارهایی انجام دهند که چالش برانگیز باشد و به کارهایی بپردازند که در زمینه آموزش پیشرفت بالایی را به همراه داشته باشد. این افراد، آنچه را که به عهده می گیرند نسبت به آن مسئولیت پذیری دارند و دوست دارند که به گونه ای آشکار از نتایج کار خود آگاه شوند. در انجام کارها، همکاری با کارشناسان و صاحب نظران را به همکاری با دوستان خود ترجیح می دهند و در برابر فشارهای اجتماعی بیرونی مقاومت نشان می دهند (کراس، پریس^{۱۲}، ۲۰۱۲). انگیزش پیشرفت تحصیلی یکی از ملزومات یادگیری به حساب می آید و چیزی است که به رفتار شدت و جهت می بخشد و در حفظ و تداوم آن به یادگیرنده کمک می کند. با این انگیزه افراد، تحرک لازم را برای به پایان رساندن موفقیت آمیز یک تکلیف، رسیدن به هدف، یا دستیابی به درجه معینی از شایستگی در کار خود دنبال می کنند تا بالاخره بتوانند موفقیت لازم را در امر یادگیری و پیشرفت تحصیلی کسب کنند (ایمانی، ۱۳۹۶). مداخلات درمانی متعددی برای کاهش اضطراب امتحان و افزایش انگیزه پیشرفت تحصیلی دانشجویان به کار گرفته شده اند که از آن جمله می توان به گروه درمانی روان نمایشگری شناختی - رفتاری^{۱۳} (CBPGT) اشاره کرد. در گروه درمانی فضای ایمنی را برای مراجعان فراهم می کند تا بتوانند مشکلات خودشان را ارائه دهند. در گروه نظریات و راه حل های مختلف و متنوعی پیشنهاد می گردد. که افراد متوجه می شوند که مسائل و مشکلات تنها مختص آنها نبوده است و سایر اعضای گروه نیز چنین مسائلی را دارند. پذیرش گروهی، احساس تنهایی و سرخوردگی را در فرد کاهش می دهد و کارایی آن را در بسیاری موارد درمانی تایید شده است (طاهری، ۱۳۹۴).

CBPGT مدل کارآمدی است که مداخلات شناختی - رفتاری و روان نمایشگری را ترکیب می کند و این باعث می شود اعضای گروه بتوانند افکار منفی، رفتارها و الگوهای بین فردی خود را شناسایی و اصلاح کنند و در همین حین تجارب مثبت و مبتنی بر موفقیت خود را افزایش دهند (تردول و دارتنل^{۱۴}، ۲۰۱۷). گروه درمانی سایکودرام شناختی رفتاری (CPGT)، نوعی از درمان است که درمان شناختی رفتاری را با تکنیک های سایکودرام ترکیب می کند. CPGT درمانی تجربی است که از طریق تجربه مجدد امکان تصحیح و از طریق بهسازی پویا امکان ابراز و تمرین نقش را مهیا می سازد. برای اجرای این گروه درمانی لازم است که همه اعضا درکی از CPGT داشته باشند و با اجرای این تکنیک ها در گروه احساس راحتی کنند. فضای این درمان محیط امن و حمایتگری را برای تمرین افکار و رفتارهای جدید فراهم می کند. چارچوب گروه به این صورت است که نخست رویکرد حل مسئله برای کار کردن بر روی تعارضات بین فردی، شغلی، آموزشی، روانشناختی و تعارضات مرتبط با سلامت است. به همین جهت جلسه اول و دوم به ایجاد فضای امن و مطمئن برای اعضای گروه اختصاص می یابد تا افراد آزادانه نگرانی های خود را به اشتراک بگذارند. تکنیک های به کار گرفته شده در CPGT فراتر از جلسات گروه درمانی معمول است.

چارچوب جلسات گروه درمانی سایکودرام شناختی رفتاری

جلسه گروهی CPGT مثل جلسات معمول مداخلات سایکودرام به سه بخش تقسیم می شود: گرم کردن، اجرا و مشارکت.

¹² Cross & Paris

¹³ Cognitive Behavioral Psychodrama Group Therapy

¹⁴ Treadwell & Dartnell

اثر بخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی - رفتاری بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی دانشگاه شاندیز شهر مشهد

* در مرحله اول CPGT گرم کردن از بسیاری از تکنیک‌های CBT استفاده می‌شود. تمرکز این بخش بر شناسایی موقعیت‌های ناراحت کننده، افکار خودآیند منفی و راه اندازهای خلق، نوشتن افکار متعادل شده برای مواجهه با افکار خودآیند منفی و تشخیص تحریف‌های تفکر و تفسیرهای نادرست از شرایط دشوار است. در مرحله گرم کردن پروتاگونیست یا نقش اول از میان داوطلب‌ها یا به درخواست کارگردان انتخاب می‌شود. در این بخش افکار خودآیند (ATR)، باورهای بنیادین و طرحواره‌ها را شناسایی کرده و موقعیتی که در مرحله اجرا به عمل در می‌آید، اغلب از آنچه در ATR مطرح شده یا موقعیت خاصی که در ATR آمده یا موقعیت‌های مشابه دیگر انتخاب می‌شود. ترجیح بر آن است که موقعیت انتخاب شده یکی از موقعیت‌های حل نشده و یا تکرار شونده باشد که پروتاگونیست بتواند آنچه را در جلسه یاد گرفته است در زندگی واقعی به کار بگیرد. در زمان گرم کردن سایکودرام طراحی می‌شود همچنین افرادی (من‌های کمکی و مکمل‌ها) که لازم هستند در موقعیت باشند به وسیله مصاحبه با جابجایی نقش، انتخاب می‌شوند. به این صورت صحنه برای اجرا آماده می‌شود. به طور خلاصه گرم کردن شامل این موارد است: انتخاب نقش اول، پر کردن ATR، شناسایی موقعیت، آشکار ساختن باورهای بنیادی و آماده کردن صحنه برای اجرا.

* اجرا، در این بخش یک موقعیت بازی می‌شود و از تکنیک‌های سایکودرام مثل جابجایی نقش آینه و بازی نقش..... نیز استفاده می‌شود. در این مرحله نقش اول، بقیه اعضای گروه را که قرار است نقش مکمل یا من کمکی را بازی کنند تعیین می‌کند تا به بازی کردن موقعیت انتخاب شده کمک کنند. این بخش سبب می‌شود که افراد بتوانند درک بهتری نسبت به افکار منفی که این موقعیت‌ها ایجاد می‌کنند و بر خلق‌شان تاثیر می‌گذارد داشته باشند. در حین اجرا کارگردان نقش اول را ترغیب می‌کند تا از لحظه حال آگاه باشد و آمادگی ذهنی پیدا کند یعنی وارد حالتی از ذهن شود که سایر بازیگران هم بتوانند در موقعیت شان حاضر شوند. همین طور که اجرا پیش می‌رود ممکن است موقعیت یا تمرکز سایکودرام تغییر کند. مثلاً بخش اجرا ممکن است با بازی کردن تعارض بین دوستان آغاز شود اما به تمرکز بر تعارض درونی نقش اول تغییر مسیر دهد. سایکودرام به بیرون کشیدن باورهای بنیادی و تعارضاتی که ممکن است در ابتدا از طریق ATR آشکار نشوند کمک می‌کند. مرحله اجرا تا دریافت نتیجه ادامه می‌یابد؛ یا مشکل مشخص شده حل می‌شود یا تعارض درونی نقش اول کاهش می‌یابد.

* مشارکت، در این مرحله اعضای گروه که در سایکودرام شرکت داشتند همدلی، افکار و تجربیاتشان را در مورد هر نقش یا نقش اول به اشتراک می‌گذارند. من‌های کمکی و مکمل‌ها احساساتی را که در نقش خودشان و در نقش او تجربه کرده‌اند توصیف می‌کنند تماشاگران نیز می‌توانند در مورد سایکودرام اظهار نظر کنند. آن چه در این مرحله اهمیت دارد، این است که پند و اندرز دادن به نقش اول مضر است و آنچه ضرورت دارد، همدلی و مشارکت تجربه‌ها است. مولفه دیگر این مرحله پردازش است که بعد از مرحله مشارکت تکنیک‌هایی را که در جلسه به کار گرفته ارزیابی می‌کند. این بخش به وسیله گفتگوی بین نقش اول، من‌های کمکی و مخاطبان دنبال می‌شود. حین پردازش اعضای گروه در مورد مرحله اجرا اظهار نظر می‌کنند و دلایل استفاده از تکنیک‌های خاص را بررسی می‌کنند. در این مرحله کارگردان برای حل مسئله در زندگی واقعی راهنمایی‌های بیشتری به نقش اول ارائه می‌دهد. معمولاً به نقش اول تکلیف خانگی داده می‌شود و از او می‌خواهند که این تکلیف را انجام دهد تا به کار کردن روی نقشه‌هایی که تازه شناسایی شده ادامه دهد یا روی حل و فصل موقعیت کار کند و در جلسه بعدی آن تکلیف را مرور می‌کنند. کاربرگ خالی تکلیف خانگی در پیوست آمده است.

(تردول، دارتنل، تراوالینی، اشتاتس، دوینی^{۱۵}، ۲۰۱۶) شارما، مهتا، ساگار^{۱۶} (۲۰۱۶)، در پژوهشی با عنوان مقایسه گروه درمانی مبتنی بر سایکودرام و سایر شیوه‌ها بر اختلالات اضطرابی، مداخلات گروهی شناختی - رفتاری بر روی دو گروه نوجوانان با

¹⁵ Treadwell, Dartnell, Travaglini, Staats, and Kelly

¹⁶ Sharma, Mehta & Sagar

اختلالات اضطرابی در کشور هند، سبب کاهش اضطراب و سردرد در این نوجوانان گردید. موسوی و حقایق (۱۳۹۸)، در پژوهشی با عنوان اثربخشی روان‌نمایشگری بر اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان واجد تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی دریافتند که با توجه به این موضوع که روان‌نمایشگری یک روش التقاطی است و در آن از روش‌های مواجهه‌سازی، شناخت‌درمانی، جرات‌آموزی و عنصر هنر استفاده می‌شود می‌تواند در کاهش اضطراب اجتماعی افزایش عزت‌نفس و بهزیستی روان‌شناختی موثر باشد. پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد با وجود اینکه اثربخشی گروه درمانی روان‌نمایشگری (سایکودرام) و درمان شناختی - رفتاری بر کاهش اضطراب و یا موارد مرتبط با این دو به صورت جداگانه مورد بررسی و تایید قرار گرفته اما تاکنون پژوهشی در ایران در زمینه تلفیق این دو رویکرد درمانی بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان انجام نشده است.

الزامات جلسات CPGT

الف) ساختار جلسات:

* جلسات اول و دوم شامل آموزش فرایند گروه و مرور مقیاس‌ها و کاربرگ‌هایی است که در طول درمان استفاده خواهد شد. همچنین چگونگی نحوه پر کردن ثبت افکار خودآیند (ATR) و افکار خودکار (داغ)، باورهای بنیادی و طرحواره‌ها آموزش داده می‌شود.

* بخش عمده‌ای از جلسات گروه بر تکنیک‌های درمانی که گفته شد (گرم کردن، اجرا، مشارکت)، متمرکز است.

ب) ملاحظات اعضای گروه.

* در طول جلسات اعضای گروه اطلاعاتی درباره خود فرآیندهای تفکر درونی و روابطشان را مطرح می‌کنند. بنابراین از اعضای گروه خواسته می‌شود در گروه به سایر اعضا احترام بگذارند و انتظار می‌رود که تمام اطلاعات مطرح شده در جلسات گروهی محرمانه باقی بماند. از اعضای گروه خواسته می‌شود تا اصل رازداری را رعایت کرده و داستان افراد را بیرون از گروه بازگو نکنند. * یکی از مهم‌ترین عناصر CPGT گردآوری اطلاعات است. استفاده از تکنیک‌های CBT همراه با تکنیک‌های سایکودرام کمک می‌کند تا با این کاوش موقعیت‌های سرشار از هیجان و فرآیند عینی و مبتنی بر اطلاعات حل مسئله تعادل برقرار شود. اعضای گروه افکار ناکارآمد، نمره اضطراب و نمره درماندگی‌شان را هفته به هفته پیگیری می‌کنند. در نتیجه می‌تواند تغییراتی را که در اثر گروه درمانی پدید آمده مشاهده کنند.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این پژوهش از نظر هدف، با توجه به کاربرد عملی نتایج آن در زمره تحقیقات کاربردی است و از نظر طرح تحقیق، نیمه آزمایشی دارای پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است.

جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی دانشگاه شان‌دیز ورودی ۹۷-۹۸ بودند. از بین این افراد، با شیوه نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۳۰ نفر که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشته باشند انتخاب شد و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (N=۱۵) و کنترل (N=۱۵) جایگزین شدند.

متقاضیان از لحاظ ملاک‌های ورود به پژوهش نیز مورد بررسی قرار گرفت. از جمله ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت است از: * دارا بودن نمرات بالا در پرسشنامه اضطراب امتحان، دانشجویان مقطع کارشناسی و تمایل به شرکت فعال در جلسات درمانی.

اثر بخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی - رفتاری بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی دانشگاه شاندیز شهر مشهد

*در قدم بعدی، نهایتاً از بین افراد واجد شرایط ۳۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگذاری شدند و مداخلات درمانی در گروه آزمایش شروع شد درحالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. جهت اجرای این پژوهش ابتدا با مسئول آموزشی دانشگاه شاندیز مشهد رایزنی‌های لازم انجام شد. سپس طی یک فراخوان از تمامی دانشجویان در مقاطع کارشناسی همه رشته‌های تحصیلی، جهت شرکت در پژوهش و جلسات درمانی دعوت به عمل آمد. در گام بعدی برای تمام متقاضیان شرکت در پژوهش یک جلسه توجیهی گذاشته شد و در طی آن جلسه توجیهی، علاوه بر ارائه نکاتی پیرامون پژوهش و روش کار به ارزیابی سطح اضطراب امتحان و انگیزه پیشرفت تحصیلی متقاضیان توسط پرسشنامه پژوهش پرداخته شد.

مداخله گروه درمانی روان نمایشگری شناختی رفتاری بدین شکل است که در طول هریک از ۸ جلسه درمان به سه بخش گرم کردن، اجرا و مشارکت پرداخته شد. در بخش گرم کردن، تمرکز بر شناسایی موقعیت‌های ناراحت کننده، افکار خودآیند منفی و راه اندازهای خلق، تحریف‌های تفکر و تفسیرهای نادرست از شرایط دشوار است و به همین دلیل بسیاری از تکنیک‌های شناختی رفتاری در این بخش از درمان استفاده می شود.

در بخش دوم که اجرا می‌باشد، با استفاده از تکنیک‌های روان نمایشگری ازجمله ایفای نقش، جابجایی نقش و آینه به اعضای گروه کمک می شود تا نسبت به ماهیت افکار منفی که موقعیت های متعارض را ایجاد می کنند و تاثیرشان بر خلق و هیجانات درک بهتری پیدا کنند. در بخش آخر یا همان مشارکت نیز اعضای گروه تجربیاتشان را با نقش اول به اشتراک می گذارند. همچنین درمانگر (کارگردان) در این مرحله برای حل مسائل در زندگی واقعی، راهنمایی‌های بیشتری را به نقش اول ارائه می‌دهد. معمولاً به نقش اول تکالیفی جهت انجام در خارج از فضای درمان هم داده می‌شود و از او خواسته شد تا این تکالیف را انجام بدهد و در جلسه بعدی به مرور آن پرداخته می شود. بعد از اتمام مداخلات درمانی، مجدداً از هر دو گروه، آزمون اضطراب امتحان به عنوان پس آزمون گرفته شد. همچنین بعد از گذشت بازه زمانی ۲ ماهه از پایان آخرین جلسه درمان، جهت پیگیری، مجدداً این آزمون گرفته شد.

ابزار پژوهش:

پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون:

این پرسشنامه دارای ۳۷ گویه است که باید در مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به صورت " بلی و خیر " به آن پاسخ داده شود. هر چه نمره فرد در این پرسشنامه بالاتر باشد نشان‌دهنده‌ی اضطراب امتحان بیش‌تر است. با توجه به مشخصات روان‌سنجی مناسب و وجود نمرات برش استاندارد برای این پرسشنامه، استفاده از آن در سنجش اضطراب امتحان بسیار مناسب است. نمره بیش‌تر نشانگر اضطراب امتحان بیشتر است و فرد با توجه به نمره کسب شده در یکی از این سه طبقه قرار می‌گیرد:

اضطراب خفیف: نمره ۱۲ و پایین تر

اضطراب متوسط نمره ۱۳ تا ۲۰

اضطراب شدید نمره ۲۱ و بالاتر

ضریب اعتبار مقیاس اضطراب امتحان ساراسون با استفاده از روش دونیمه کردن ۰/۸۸ و ضریب آلفا نیز ۰/۷۸ محاسبه شده است (ساراسون، ۱۹۶۰؛ به نقل از شیران خراسانی، ۱۳۹۲). روایی پرسشنامه در پژوهش یزدانی (۱۳۹۱) توسط متخصصان تاییده شده است و پایایی پرسشنامه در پژوهش یزدانی از طرق آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ به دست آمده است.

پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس T.M.A

یکی از رایج ترین پرسشنامه های مداد کاغذی برای سنجش نیاز به پیشرفت است. این پرسشنامه در سال ۱۹۷۰ توسط هرمنس با ۲۹ پرسش ساخته شد. هرمنس برای تهیه مواد پرسشنامه، ۹ ویژگی افراد دارای انگیزش پیشرفت بالا از افراد دارای انگیزش پیشرفت پایین را به عنوان مبنا برای انتخاب سوال-ها برگزید. این ۹ ویژگی شامل:

۱- سطح آرزوی بالا

۲- انگیزه قوی برای تحرک به سوی بالا

۳- مقاومت طولانی برای مواجهه با تکالیف یا سطح دشواری متوسط

۴- تمایل به تلاش مجدد درانجام تکالیف نیمه

۵- ادراک پویا از زمان، این احساس که امور به سرعت روی

۶- آینده-نگری

۷- توجه به ملاک شلیستگی در انتخاب دوست، همکار و الگو

۸- بازشناسی از طریق عملکرد خوب در کار

۹- کاری را به خوبی انجام دادن

سوالات پرسشنامه به صورت جملات ناتمام بیان شده و به دنبال هر جمله چندگزینه داده شده است. جهت یکسان سازی ارزش سوالات برای هر ۲۹ سوال پرسشنامه ۴ گزینه نوشته شده است. این گزینه ها به حسب این که شدت، انگیزه پیشرفت از زیاد به کم یا کم به زیاد باشد به آن-ها نمره داده می شود. نمره گذاری پرسشنامه به این صورت که بعضی از سوالات به صورت مثبت و بعضی دیگر به صورت منفی (معکوس) ارائه شده است.

هرمنس برای محاسبه پایایی از روش آزمون الفای کرونباخ استفاده کرد. ضریب پایایی محاسبه شده برای پرسشنامه به میزان ۰/۸۴ بدست آمده است. با استفاده از روش بازآزمایی در مطالعه اصلی پرسشنامه بعد از گذشت سه هفته مجدداً به کارآموزان داده شد. ضریب پایایی بدست آمده ۰/۸۴ بدست آمد. در خصوص روایی آزمون از آنجا که هرمنس سوالات این پرسشنامه را براساس پژوهش های قبلی درباره انگیزش پیشرفت نوشته و در نهایت ضریب همبستگی هر سوال را با رفتارهای پیشرفت-گرا محاسبه کرده است. ضرایب به ترتیب سوالات پرسشنامه در دامنه ای از ۰/۳۰ تا ۰/۵۷ می باشد. این پرسشنامه از ۴ عامل کلی: اعتمادبه نفس، پشتکار، آینده-نگری، سخت کوشی تشکیل شده و ضریب پایایی آن در مورد دانش آموزان ایرانی ۰/۸۴ گزارش شده است (اکبری، ۱۳۸۶؛ به نقل از خسروجردی، ۱۳۹۶).

جدول ۱: شرح مختصری از جلسات اجرا شده

جلسات	تکنیک گرم کردن	موضوعات جلسه	تکنیک اجراء
جلسه اول	یخ شکنی	*خوشامدگویی و آماده سازی *ایجاد فضای امن وایمن توسط رهبر گروه که شامل: معارفه و آشنایی اعضاء با یکدیگر و با کارگردان (رهبر) *مروری بر اهداف و ساختار فرآیند گروه *آشنایی اعضاء با قوانین جلسات (گفتگو درباره ی رازداری در گروه، انتظارات و حقوق اعضاء)	

اثر بخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی - رفتاری بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی دانشگاه شاندیز شهر مشهد

	*بررسی مفهوم اضطراب و اضطراب امتحان *ارائه پرسشنامه ها (اضطراب امتحان و خودکارآمدی تحصیلی) *مشخص کردن روز و ساعت جلسات درمان		
جلسه دوم	*آشنایی اعضاء با گروه درمانی سایکودرام شناختی - رفتاری، مطرح کردن جزئیات درمان از جمله نقش های متداول در اجرای سایکودرام، توضیحاتی درباره ی تکنیک های به کار گرفته شده و چگونگی شیوه اجرای سایکودرام *آشنایی با مفاهیم CBT، از جمله طرحواره ها، باورهای بنیادی، تحریف های شناختی، افکار خودآیند منفی *آموزش به اعضاء درباره ثبت افکارناکارآمد *بحث گروهی جهت گشودن مشکلات اعضاء و نشانه های آزاردهنده تجربه شده *ثبت و یادداشت افکار و احساسات منفی هریک از اعضاء به صورت انفرادی *انتخاب پروتاگونیست و اجرای یک نمونه تمرین از روش درمان سایکودرام شناختی - رفتاری *انتخاب پروتاگونیست (نقش اول) برای جلسه بعدی . ارائه کاربرد ثبت افکار ناکارآمد		برای نمونه تمرینی: تکنیک آینه و جابه جایی نقش
جلسه سوم	*دریافت کاربرد ثبت افکار ناکارآمد از پروتاگونیست ها *به اشتراک گذاشتن با اعضای گروه *تعیین ارتباط افکار خودآیندی، باورهای میانجی و طرحواره ها، گفتگو درباره ATR و DTR *انتخاب نقش های مکمل و من های کمکی *اجرای درمان *مشارکت اعضای گروه و بستن جلسه *تعیین تکلیف خانگی به پروتاگونیست *مشخص کردن پروتاگونیست جلسه بعدی به صورت داوطلبانه و یا به انتخاب کارگردان		موضوع سه نفر از اعضاء: احساس ناتوانی در ارائه کنفرانس کلاسی
جلسه چهارم			تکنیک: تکنیک تک گویی برای بیان احساسات و افکار منفی درباره ی کنفرانس و در ادامه استفاده از تکنیک آینه
			موضوع پروتاگونیست اول: همیشه نفر اول بودن و اضطراب در شکست امتحاناتی که بسیار تلاش کرده است.
			تکنیک: رویانمایی

موضوع پروتاگونیست دوم: در نظر دیگران چگونه بودن و احساس عدم توجه دوستان و اساتید در هنگام کنفرانس کلاسی تکنیک مصاحبه، جابه‌جایی نقش (وارونگی نقش) موضوع پروتاگونیست سوم: نگران بودن واضطراب از عدم موفقیت در یک درس (SPSS) تکنیک: برون فکنی آینده، تحقق خود با ایفای نقش			
موضوع پروتاگونیست اول: اضطراب از آینده تحصیلی و شغلی و احساس پوچی وعدم رضایت از خود تکنیک: تک گویی، فن چند سال بعد موضوع پروتاگونیست دوم: اضطراب از امتحان و ارایه کنفرانس کلاسی در مقابل جنس مخالف تکنیک: سایکودرام توهمی			جلسه پنجم
موضوع پروتاگونیست اول: ناتوانی در نه گفتن به دیگران و احساس عدم توانایی در تکمیل و ارائه پروپوزال تکنیک: تک گویی، فن بدل و رویا نمایی موضوع پروتاگونیست دوم: اضطراب امتحان و بالا بودن سطح انتظارات از خود جهت گرفتن نمره عالی تکنیک: اتاق تاریک، وارونگی نقش			جلسه ششم
موضوع پروتاگونیست اول: عدم موفقیت در آزمون کنکور ارشد تکنیک: برون فکنی آینده موضوع پروتاگونیست دوم: احساس مورد تمسخر قرار گرفتن توسط دیگران و عدم موفقیت در پیشرفت تحصیلی تکنیک: تک گویی، جایه‌جایی نقش و فروشگاه جادویی موضوع پروتاگونیست سوم: نگران بودن از شغل آینده مرتبط با مدرک تحصیلی تکنیک: سایکودرام توهمی			جلسه هفتم
موضوع پروتاگونیست اول: احساس ناتوانی در روبه‌رو شدن با افراد جدید در یک موقعیت و محیط جدید	*دریافت کاربرگ ثبت افکار ناکارآمد از پروتاگونیست‌ها *به اشتراک گذاشتن با اعضای گروه		جلسه هشتم

اثربخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی - رفتاری بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی دانشگاه شاندیز شهر مشهد

تکنیک: آینه، صندلی خالی موضوع پروتاگونیست دوم: اضطراب در ارائه و دفاع از پایان نامه تکنیک: مصاحبه با جابه جایی نقش	*تعیین ارتباط افکار خودآیندی، باورهای میانجی و طرحواره ها، گفتگو درباره ATR و DTR *انتخاب نقش های مکمل و من های کمکی *اجرای درمان *مشارکت اعضای گروه و بستن جلسه *تعیین تکلیف خانگی به پروتاگونیست *ارایه پرسشنامه ها (اضطراب امتحان و خودکارآمدی تحصیلی جهت اجرای پس آزمون) *شرح مختصری از درمان های صورت گرفته و اتمام جلسات		
--	--	--	--

یافته های پژوهش

به منظور تجزیه تحلیل داده ها، از شاخص های آمار توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و برای بررسی و تحلیل فرضیه های پژوهش از آمار استنباطی استفاده شد و از آنجا که نمونه ها به صورت تصادفی در گروه ها جایگزین می شوند و مقیاس اندازه گیری متغیرها فاصله ای می باشد، از آزمون های پارامتریک بهره گرفته شد. از بین آزمون های پارامتریک، از تحلیل کوواریانس چند متغیره^{۱۷} استفاده شد. همچنین جهت سنجش توزیع نرمال ویژگی های اعضا در گروه ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف^{۱۸} استفاده شد. تمامی مراحل تجزیه و تحلیل داده ها از طریق نرم افزار SPSS۲۱ صورت گرفت.

یافته های توصیفی

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب امتحان و انگیزه پیشرفت تحصیلی

متغیرها	مراحل	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اضطراب امتحان	پیش آزمون	۲۱.۵۳	۳.۹۴	۲۱.۹۳	۴.۶۸
	پس آزمون	۱۱.۱۳	۳.۲۴	۲۲.۶۶	۴.۳
	پیگیری	۱۱	۲.۸۲	-	-
انگیزه پیشرفت تحصیلی	پیش آزمون	۶۷.۳۳	۵.۱۳	۶۷.۷۳	۳.۱
	پس آزمون	۸۷.۲۶	۷.۲۵	۷۱.۷۳	۲.۹۱
	پیگیری	۸۷.۴	۶.۰۹	-	-

¹⁷ Multivariate

¹⁸ Kolmogorov-Smirnov test

یافته های استنباطی

جدول ۳ نتایج آزمون لوین به منظور بررسی همگنی واریانس ها

متغیرها	F	درجه آزادی (df)	درجه آزادی ۲ (df2)	سطح معنی داری
اضطراب امتحان	۰.۳	۱	۲۸	۰.۵۸
انگیزه پیشرفت تحصیلی	۲.۳	۱	۲۸	۰.۱۳

نتایج جدول ۲ نشان می دهد در هر دو متغیر اضطراب امتحان و انگیزه پیشرفت تحصیلی، سطح معناداری به دست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ است، بنابراین پیش فرض همگنی واریانس ها در هر دو متغیر پژوهش رعایت شده است.

نتایج تحلیل کوواریانس

فرضیه پژوهش: گروه درمانی سایکودرام شناختی رفتاری بر افزایش انگیزه پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شاندیز مشهد تأثیر معنی داری دارد. جهت آزمون فرضیه فوق از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد.

جدول ۴: تحلیل کوواریانس چند متغیره

اثر	مقدار	F	درجه آزادی	خطا	سطح معنی داری	مقادیر مجذور اتا
گروه	Pillai's Trace	۸۴۹.	۰۰۰.۲	۰۰۰.۲۵	۰۰۰.	۸۴۹.
	Wilks' Lambda	۱۵۱.	۰۰۰.۲	۰۰۰.۲۵	۰۰۰.	۸۴۹.
	Hotelling's Trace	۶۰۷.۵	۰۰۰.۲	۰۰۰.۲۵	۰۰۰.	۸۴۹.
	Roy's Largest Root	۶۰۷.۵	۰۰۰.۲	۰۰۰.۲۵	۰۰۰.	۸۴۹.

با توجه به معنی دار بودن آزمون فوق ($\text{sig} < 0/05$)، مقدار مجذور اتا نشان دهنده سهمی از واریانس می باشد که مربوط به متغیر ترکیبی جدید یعنی عامل گروه می باشد و مقدار آن ۰.۸۴ (۸۴ درصد) است که این مقدار بزرگتر ۰.۱۴ (۱۴ درصد) بوده و نشان دهنده اندازه تأثیر زیاد می باشد.

جدول ۴: آزمون اثرات بین متغیرها

منبع	متغیر وابسته	جمع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری	مقادیر مجذور اتا
گروه	پس آزمون اضطراب امتحان	۲۰۶.۹۴۱	۱	۲۰۶.۹۴۱	۱۳۲.۹۸۲	۰.۰۰۰	۰.۸۶۳
	پس آزمون انگیزه پیشرفت تحصیلی	۶۷۸.۱۸۳۴	۱	۶۷۸.۱۸۳۴	۶۷.۱۳۰	۰.۰۰۰	۰.۷۲۱

اثربخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی - رفتاری بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی دانشگاه شاندیز شهر مشهد

با توجه به اینکه دو متغیر وابسته داریم با تقسیم $0/05$ بر دو، تصحیح بن فرونی را اجرا کرده ایم در نتیجه حد معنی داری باید کوچکتر از $0/025$ باشد که این امر در مورد هر دو متغیر اضطراب امتحان و انگیزه پیشرفت تحصیلی صادق است و نشان می دهد بین سطوح متغیر مستقل یعنی ارائه و عدم ارائه گروه درمانی سایکودرام شناختی رفتاری در متغیرهای وابسته یعنی اضطراب امتحان و انگیزه پیشرفت تحصیلی تفاوت معنی داری مشاهده شده و گروه درمانی اثربخش بوده است. همچنین مقادیر مجذور اتا نشان می دهد 83 درصد از واریانس اضطراب امتحان و 72 درصد از واریانس انگیزه پیشرفت تحصیلی برای متغیر گروه به حساب آمده است. در نتیجه فرضیه اول (فرضیه کلی) تأیید می شود.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش کنونی با هدف تعیین اثربخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی رفتاری بر انگیزه پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه شاندیز مشهد صورت گرفت. یافته های بدست آمده از تجزیه و تحلیل داده ها حاکی از آن بود که گروه درمانی سایکودرام شناختی رفتاری بر افزایش انگیزه پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان موثر بوده است. نتایج پژوهش با مطالعه ای که توسط مارد پور و همکارانش در دانشگاه آزاد اسلامی دهمدشت در سال 1389 با عنوان میزان اثربخشی روش های ایمن سازی روانی و حساسیت زدایی منظم و روش ترکیبی بر اضطراب امتحان و انگیزه تحصیلی دانشجویان پسرانجام گرفت، همسو و مطابقت دارد. در این پژوهش نتایج حاصل از تحلیل واریانس چندمتغیره داده ها نشان داد که هر سه روش آموزشی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان و افزایش انگیزه تحصیلی مؤثر بوده اند. همچنین، نتایج حاکی از این بود که روش درمانی حساسیت زدایی منظم و ایمن سازی روانی به تنهایی از روش ترکیبی اثربخشی کمتری داشته اند (به نقل از شیران خراسانی، 1392). در پژوهی که با عنوان «علل موثر بر پیدایش اضطراب در مدرسه دانش آموزان و بخشی از روش سایکودرام در درمان حالات اضطرابی آنها» انجام داد، نشان داد که میزان اضطراب مدرسه دانش آموزانی که با روش سایکودرام آموزش دیده بودند کمتر از اضطراب مدرسه دانش آموزانی بود که با این روش آموزش ندیده بودند (اسکیان و همکاران، 1384). در روز یا 19 (2015)، در پژوهشی به بررسی اثر بخشی سایکودرام بر اضطراب ریاضی دانش آموزان پرداخت. 5 دانش آموز 17 تا 19 ساله در 10 جلسه گروهی 90 دقیقه ای سایکودرام در طی 3 ماه شرکت کردند. نتایج نشان داد که سایکودرام تغییراتی در مشکلات دانش آموزان در زمینه اضطراب ریاضی ایجاد کرده است.

از آنجایی که پژوهش های صورت گرفته درخصوص اثربخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی - رفتاری در ایران به ندرت به کار گرفته شده است یا توسط پژوهشگر یافت نشده، سعی گردیده است تا از پژوهش ها و تحقیقاتی که حداکثر همسویی را با متغیرهای این پژوهش دارد ارائه شود. در تبیین این فرضیه می توان اینگونه استدلال نمود که CPGT درمانی تجربی است که از طریق تجربه مجدد امکان تصحیح و از طریق بهسازی پویا امکان ابراز و تمرین نقش را مهیا می سازد. مهم ترین دلیل اثربخشی این درمان نمایش محور بودن آن است که با فراهم سازی امکان بازسازی موقعیت های اضطراب امتحان و انگیزه پیشرفت تحصیلی به درمانجویان کمک می کند تا در شرایطی امن، و بدون ترس از خطا یا شرمندگی عوامل زمینه ساز اضطراب را کشف کرده و با تمرین های مکرر نمایشی و انجام تکالیف خانگی در جهت رفع آن ها گام بردارد. جذابیت و اثربخشی تلفیق دو رویکرد سایکودرام و شناختی - رفتاری از بکارگیری هر یک از روش های درمانی بیشتر است چرا که سایکودرام یک نوع روش درمانی است که از بازی های نمایشی و تکنیک های خلاقانه استفاده می کند و با توجه به این موضوع که زمان گروه درمانی ها محدود است نمی توان به مسائل هریک از درمانجوها پرداخت بنابراین نیاز است که روش درمانی دیگر یا مکمل مورد استفاده قرار گیرد تا بتواند به روش سایکودرام نظم ببخشد.

در CPGT، علاوه بر تمرکز بالینی بر رفتارهای درمانجو، روشهای مدیریت شخصی به او آموخته میشوند. همچنین تمام جلسات سایکودرام مشابه واقعیت هستند به طوری که پس از چند لحظه، درمانجو کاملاً باور میکند که در محیطی واقعی -نه شبه واقعی- قرار دارد و بنابراین تمام واکنشهای دنیای واقعی را به نمایش میگذارد. این درحالی است که در روشهای دیگر درمان، امکان پیگیری رفتارهای درمانجو در شرایط واقعی یا حتی شبه واقعی میسر نیست. سایکودرام شناختی رفتاری یک "وقفه" بی نظیر است، وقفه ای که فرد را به "مشاهده" می برد. شخص اول درحین ایفای نقش از نقش جدا می شود و قادر است خود را مشاهده کند، همچنین درحین مشاهده ایفای نقش سایر اعضای گروه نیز به شناخت عمیقی از خود و اثرات بروز یا سرکوب نامناسب عواطفش از جمله اضطراب امتحان و انگیزه پیشرفت تحصیلی دست می یابد.

در طی جلسات سایکودرام شناختی رفتاری از تکنیکهای کاربردی بسیاری استفاده شده است. فن تک گویی از فنون موثر این روش درمانی است. ابراز افکار و احساسات علاوه بر توسعه شناخت خویش، گره های احساسی را از حالت بمب های خطرناک خارج ساخته و از تظاهرات غلط احساس در زمان و مکان نامناسب جلوگیری به عمل می آورد. فنون دیگری مانند نقش وارونه فرد را به مشاهده و درک صحیح انگیزه پیشرفت تحصیلی هدایت می کند. در فن فرافکنی آینده با انتقال حوادث آینده به اینجا و اکنون، درمانجو از تسلط عمیقی بر وقایع آینده برخوردار گشته و این توانایی را دارد که تجربه های صحنه را به زندگی واقعی خود تعمیم دهد. در فن صندلی خالی افراد به یک خودآگاهی در ارتباط با اضطراب و انگیزه تحصیلی دست می یابند، که تاثیر بسزایی در جهت دادن به اهداف و ایجاد احساس توانمندی افراد دارد. علاوه بر ویژگی های مورد اشاره، تأکید بر خلاقیت و بداهه پردازی در جلسات گروه درمانی سایکودرام شناختی رفتاری نقش مهمی در اثرگذاری دارد. ارج نهادن به خلاقیت های درمانگر و عدم پایبندی به چارچوب های کلیشه ای درمان را شاید بتوان مهمترین دلیل تداوم نتایج درمانی سایکودرام شناختی رفتاری دانست.

پژوهش حاضر با محدودیت هایی روبرو بوده است که از جمله محدودیت ابزار که در این پژوهش تنها راه جمع آوری داده ها، استفاده از پرسشنامه بود که بهتر است از ابزارهای دیگری مانند مصاحبه و ... نیز استفاده شود. افزون بر این کمبود منابع نظری، تجربی و پیشینه قوی این مداخله درمانی در ایران و همینطور اجرای گرودرمانی بر روی نمونه در دسترس صورت گرفته است از دیگر محدودیت های این پژوهش است

با توجه به اثربخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی رفتاری بر انگیزه پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان، به پژوهشگران بعدی پیشنهاد می شود تحقیقات بیش تری در رابطه با موضوع پژوهش حاضر انجام شود تا تعمیم نتایج با اطمینان بیش تری صورت گیرد و همین طور مقاطع زمانی مختلف پژوهش حاضر انجام گیرد تا در صورت یکسان بودن نتایج، بتوان مطالب را به جامعه های بزرگ تر تعمیم داد. برای ایجاد ارتباط بین این پژوهش با تحقیقات بعدی پیشنهاد می شود که در تحقیقات آینده به تاثیر گروه درمانی سایکودرام شناختی رفتاری بر متغیرهای دیگر تحصیلی نیز بررسی شود.

اثربخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی - رفتاری بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی دانشگاه شاندیز شهر مشهد

منابع

- [۱] اناری، آسیه، صالح صدق‌پور، بهرام، دادستان، پریخ. (۱۳۸۶). اختلال اضطراب اجتماعی و نمایش درمانگری. نشریه روانشناسی تحولی ۴، ۱۴، ۱۲۳-۱۱۵.
- [۲] ایمانی، بهمن. (۱۳۹۶). بررسی تاثیر به کارگیری نرم افزار چند رسانه ای ماکرومدیا آدرور در درس علوم بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی شهرستان پلدختر در سال تحصیلی ۹۵-۹۶. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور مرکز ری.
- [۳] تردول، توماس دبلیو، دارتنل، دبیه، تراوالینی، لتیتیا، اشتاتس، مگان، دوینی، کلی. (۲۰۱۶). "کتاب کار گروه درمانی: تلفیق رفتاردرمانی شناختی با نظریه و کاربرد سایکودراما". ترجمه کشمیری، مرتضی؛ عابدی طهرانی، هانیه (۱۳۹۷). تهران: انتشارات ارجمند
- [۴] جاودان، مسلم. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانش آموزان پسر پایه های پنجم و ششم ابتدایی شهر رودان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاداسلامی واحد بندرعباس.
- [۵] دهقان، شهناز. (۱۳۹۶). مقایسه اضطراب امتحان، کارآفرینی و پیشرفت تحصیلی در بین هنرجویان دختر فنی حرفه ای و کار/تث. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- [۶] رضاپور میرصالح، یاسر، شاهدی، سمیه، رادنی، آسیه. (۱۳۹۵). رابطه اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی با سلامت روان دانش آموزان. اولین همایش ملی تازه های تعلیم و تربیت در نظام آموزشی ایران، اردکان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردکان.
- [۷] شیران خراسانی، زهرا. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان گروهی شناختی رفتاری کوتاه مدت بر حساسیت اضطرابی و اضطراب امتحان دختران دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- [۸] اسکانیان، پرستو، ثنایی ذاکر، باقر، نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر سایکودرام بر افزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی در دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه ۵ تهران. تازه های و پژوهش های مشاوره، جلد ۷، شماره ۳۰، صفحه ۳۸-۲۷.
- [۹] عشرتی، اکرم. (۱۳۹۵). مقایسه اضطراب امتحان، عملکرد تحصیلی و انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان خانواده های جانباز و عادی شهرستان شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- [۱۰] طاهری، آزاده. (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی گروه درمانی تحلیل رفتار متقابل و گروه درمانی شناختی - رفتاری بر بهبود روابط والد-فرزند دختر دبیرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد، علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه الزهرا دانشکده.
- [۱۱] کشاورزافشار، حسین؛ حاج حسینی، منصوره؛ قدیمی، سمیه. (۱۳۹۵). اثر گشتالت درمانی بر اضطراب فراگیر و اضطراب امتحان دانشجویان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۷، ۲۸، ۱۰-۸۶.
- [۱۲] لطفی، عباس. (۱۳۹۶). رابطه ادراک از محیط کلاس و اهداف پیشرفت با اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه پیام نور. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور مرکز تربت حیدریه.
- [۱۳] معصومی، بهبود. (۱۳۹۶). اثربخشی سایکودرام بر شادی شغلی کارکنان تامین اجتماعی شهرستان مرودشت. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- [14] Aluja, C. A., Barrio, D. V, & Garcia, F. L. (2012). Personality, social values, and marital satisfaction as Predictors of Clinical and Health Psychology, 7(3), 725-737.
- [15] Chae, S. E, & Kim, S. J. (2017). Group Psychodrama for Korean College Students. Journal of College Student Psychotherapy, 31(1), 59-70.
- [16] Cross, DR and Paris, SG (2012). Developmental and instructional analyses of children's Meta cognition and reading comprehension. Journal of Educational Research, 18(3), 232-242
- [17] Dorothea, G. (2016). Effectiveness of psychodrama group therapy on pupils with mathematics anxiety Psychodrama. Empirical Research and Science 2 (pp. 197- 215): Springer.

- [18] Jae Ki Jeong, & Son, C. N. (2013). Effects of Psychodrama on Dysfunctional Beliefs, Fear of Negative evaluation, Emotion Regulation, and Depression in The Soolai. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(1), 141-159.
- [19] Sharma, P, Mehta, M, & Sagar, R. (2016). Efficacy of transdiagnostic cognitive- behavioral group therapy for anxiety disorders and headache in adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 46, 78.
- [20] Thomas Treadwell ED.D, TEP, CGP & Deborah Dartnell M,A, MSOD (2017). Cognitive Behavioral Psychodrama Group Therapy, *International Journal of Group Psychotherapy*, 67:sup1, S182-S193, DOI: 10.1080/00207284.2016.1218285.