

# اثربخشی آموزش خود دلگرم‌سازی بر کاهش اضطراب امتحان و کمال گرایی دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان منطقه ۹ شهر تهران در سال ۱۳۹۱

سکینه عسلی طالکوئی<sup>۱</sup>

حسین سلیمی بجمستانی<sup>۲</sup>

عبدالله شفیعی آبادی<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۱/۱۲/۵

تاریخ وصول: ۹۱/۹/۱۶

## چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش خود دلگرم‌سازی بر کاهش اضطراب امتحان و کمال گرایی دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان می‌باشد. روش بررسی در این مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه است. گروه نمونه شامل ۲۰ نفر از دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان منطقه ۹ شهر تهران در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ بودند که به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب و نیز به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (در هر گروه ۱۰ نفر) جایگزین شدند. میزان اضطراب امتحان و کمال گرایی شرکت کنندگان در این پژوهش به ترتیب بوسیله ی سیاهه ی اضطراب امتحان اهواز (۱۳۷۵) و مقیاس کمال گرایی اهواز (۱۳۷۸) در پیش آزمون و پس آزمون سنجیده شد. سپس گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش خوددلگرم سازی شوناکر (۱۹۸۰) شرکت کردند و بلافاصله بعد از اتمام جلسات آموزشی بر روی هر دو گروه آزمایش و گواه پس آزمون اجرا شد. اجرای تحلیل کواریانس بر روی داده‌ها نشان داد که میزان اضطراب امتحان و کمال‌گرایی گروه آزمایش کاهش معناداری یافته است ( $p < 0.01$ ). براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خود دلگرم‌سازی کاهش

Saraasali\_89@yahoo.com

Farid1387salimi@gmail.com

ashafiabady@yahoo.com

۱- کارشناس ارشد مشاوره مدرسه دانشگاه علامه طباطبائی

۲- استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

۳- استاد دانشگاه علامه طباطبائی

اضطراب امتحان و کمال گرایی دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان را در پی دارد. لذا چنین برنامه‌ای به منظور کاهش اضطراب امتحان و کمال گرایی دانش آموزان جهت ایجاد و حفظ سلامت روانی هر چه بیشتر آنان به مسئولین آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود.

**واژگان کلیدی:** آموزش خوددلدلگرم سازی<sup>۱</sup>، اضطراب امتحان<sup>۲</sup>، کمال گرایی<sup>۳</sup>.

### مقدمه

در جریان رشد، نوجوانان انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند و گاه از آنچنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازد. اضطراب، به عنوان یک پدیده مهم و رایج در مراکز آموزشی که بسیاری از نوجوانان با آن درگیرند، نوعی اشتغال ذهنی است که با تردید در توانایی‌ها مشخص می‌شود و به عدم تمرکز حواس و واکنش جسمانی ناخوشایند منجر می‌شود و پیامد منفی آن با کاهش توان مقابله با موقعیت امتحان و ناکارآمدی تحصیلی، سلامت روانی ضعیف و هیجان‌های ناخوشایند همبستگی دارد (بمبموتی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹).

از طرفی، اضطراب امتحان یکی از انواع اضطراب مدرسه است که به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد، این پدیده یکی از متغیرهای شناختی - هیجانی بسیار مهم است که پژوهش درباره‌ی آن به طور جدی توسط ساراسون و مندلر<sup>۵</sup> از سال ۱۹۵۲ شروع شده است (هیل<sup>۶</sup>، ۱۹۸۴).

در تعریفی دیگر، اضطراب امتحان اصطلاح کلی است که به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن

- 
1. Encouragement
  2. Exam Anxiety
  3. Perfectionism
  4. Bembemutty,H
  5. Sarason,S.&Mandler,G
  6. Hill,K.T

کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند موقعیت امتحان است، موقعیت‌هایی که فرد را در معرض ارزشیابی قرار می‌دهند و مستلزم حل مشکل یا مسئله هستند. بنابراین می‌توان دانش آموزی که دچار اضطراب امتحان است را به منزله فردی توصیف کرد که مواد درسی را می‌داند اما شدت اضطراب وی مانع از آن می‌شود که دانسته‌های خود را هنگام امتحان به ظهور برساند (سرگلزاری، ثمری و کیخانی، ۱۳۸۲).

یکی دیگر از سازه‌های شخصیتی که به درجات متفاوت در افراد وجود دارد و می‌تواند در میزان موفقیت و یا شکست افراد تأثیرگذار باشد، کمال گرایی است. اصولاً گرایش به کمال یا کمال گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که هر انسانی همانند اضطراب مقداری از آن را دارد. این ویژگی می‌تواند هم جنبه‌ی سازنده و مفید داشته باشد و هم جنبه‌ی مخرب به خود بگیرد.

هاماچک<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) کمال‌گرایان را به دو گروه بهنجار و نابهنجار تقسیم بندی می‌کند. به اعتقاد وی کمال‌گرایان بهنجار افرادی هستند که از کارهای دقیق احساس لذت می‌کنند و در موقعیت‌های مناسب و به جا، چندان وسواسی نیستند. چنین افرادی مانند همه به دنبال معاشرت و پذیرش دیگران می‌باشند و احساس مثبت آنها باعث تقویت عزت نفس در آنها می‌شود و فعالیت آنها را افزایش می‌دهد. اما کمال‌گرایان نابهنجار محدودیت فعالیت خود را برای رسیدن به معیارهای بالای مورد نظرشان نمی‌پذیرند. چنین افرادی بیشتر به دلیل ترس از شکست به پیش می‌روند و برای عالی بودن کار نمی‌کنند و به همین دلیل از خود یا عمل خود خیلی راضی نیستند (سلیمانی و رکابدار، ۱۳۸۹).

کمال‌گرایی یک منبع دائمی استرس است که اغلب اوقات فرد را با احساس ناکامی و شکست باقی می‌گذارد. افراد کمال‌گرا خود را ملزم به بی‌نقص بودن می‌کنند. این ویژگی در واقع یک باور غیرمنطقی است که فرد نسبت به خود و محیط اطراف خود دارد. افرادی که کمال‌گرا هستند، معتقدند که خود و محیط اطرافشان باید کامل باشند و هر گونه تلاشی در

---

1. Hamachek, D

زندگی باید بدون اشتباه و خطا باشد. آنها توقعات غیرواقعی از خود دارند و به تفکر همه یا هیچ گرایش دارند (خلعتبری و همکاران، ۱۳۹۰).

از سوی دیگر، دلگرمی یک نوع جرأت بخشیدن به فرد برای تغییر است. وقتی به افراد جرأت می‌بخشیم در واقع امید را در آنها زنده می‌کنیم و کمک می‌کنیم تا به خود توانایی‌هایشان ایمان بیاورند. ما آنها را آماده می‌سازیم تا در مقابل بسیاری از طوفان‌های زندگی ایستادگی کنند. مؤلفه‌های دلگرمی یا جرأت بخشی عبارتند از: (۱) پذیرش: به معنای جدا کردن فعل از فاعل و رفتار از شخصیت است. (۲) نشان دادن ایمان و اعتقاد به فرد: وقتی بتوانید فردی را همانگونه که هست بپذیرید آنگاه می‌توانید به او نشان دهید که به توانایی‌اش برای آنکه به گونه دیگری رفتار کند، ایمان دارید. (۳) گسترش دادن ارتباطات با دیگران (۴) تکیه بر توانمندی‌ها و برجسته نمودن نقاط مثبت: هر چه بیشتر بر مثبت‌ها تأکید شود، منفی‌ها کمتر دیده خواهند شد، اشتباه را به منزله فرصتی برای یادگیری باید در نظر گرفت و جرأت ناکامل بودن را در خود ایجاد کرد (سلیمی، ۱۳۸۹).

دلگرمی با تشویق کردن<sup>۱</sup> متفاوت است. چرا که تشویق عاری از قضاوت نیست و تنها هنگامی به فرد داده می‌شود که عملکرد «خوب» بوده باشد و درعین حال مدام باید در تلاش برای راضی نگه داشتن فرد پاداش دهنده باشد؛ درحالی‌که می‌توان در هر شرایطی فرد را دلگرم ساخت (علیزاده، ۱۳۸۳).

به عبارت دیگر، دلگرمی بازخورد مثبتی است که اصولاً به جای نتیجه بر تلاش یا بهبود و پیشرفت فرد متمرکز است. دلگرمی فعل را از فاعل جدا می‌کند. لذا چیزی به عنوان افراد خوب یا بد وجود ندارد. و این موضوع را القا می‌کند که نیازی نیست فرد بهترین باشد تا مورد پذیرش واقع شود (ایوانز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). عاملی که بسیار در کاهش اضطراب امتحان و کمال‌گرایی روان رنجورانه مؤثر است. زیرا فرد وقتی دچار اضطراب امتحان می‌شود که به نتیجه فکر کند و تلاش

---

1. Praise  
2. Evans, T

محور نباشد. از طرفی وقتی دچار کمال گرایی روان رنجورانه می شود که فکر کند باید بهترین باشد و هیچ نقصی نداشته باشد. با خود دلگرم سازی، فرد فارغ از نتایجی که به دست می آورد احساس ارزشمندی می کند.

با توجه به میزان شیوع و بروز بالای اضطراب در نوجوانان و تأثیرات مخربی که اضطراب شدید و کمال گرایی مفرط می تواند بر عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آنان داشته باشد و تأکید افراطی که متخصصان بر روی درمان های زیستی - عصبی دارند باعث تجویز سریع داروهای آرامبخش می شود و بلاخره عوارض و پیامدهای جانبی تجویز دارو، باعث می شود که سایر علل به وجود آورنده این اختلال، مخصوصاً زمینه های روانی، اجتماعی و رفتاری این نوجوانان و همچنین ارتباطات و تعاملات آنان با اطرافیان مورد ارزیابی قرار نگیرد. لذا در طرح پژوهش مورد نظر محقق قصد دارد با استفاده از تکنیک خود دلگرم سازی مبتنی بر رویکرد آدلری میزان اثر بخشی این رویکرد را بر کاهش اضطراب امتحان و کمال گرایی مورد بررسی قرار دهد. بنابراین، این مسئله مطرح است که آیا آموزش خود دلگرم سازی بر کاهش اضطراب امتحان و کمال گرایی دانش آموزان مؤثر است؟

### فرضیه های پژوهش

- آموزش خود دلگرم سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مؤثر است.
- آموزش خود دلگرم سازی بر کاهش کمال گرایی دانش آموزان مؤثر است.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه به شیوه نیمه آزمایشی است و در آن از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. جامعه پژوهش عبارت بود از کلیه دانش آموزان سال اول دبیرستان که در نیمسال دوم تحصیلی ۹۰-۹۱ در دبیرستان های منطقه ۹ شهر تهران به تحصیل اشتغال داشتند. روش نمونه گیری در این پژوهش، تصادفی خوشه ای می باشد. به این

ترتیب که با مراجعه به آموزش و پرورش کل استان تهران از بین مناطق ۲۲ گانه تهران منطقه ۹ و از بین دبیرستان‌های دخترانه این منطقه، یک دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس از بین دانش آموزان چهارپایه، دو تست اضطراب امتحان و کمال‌گرایی بین ۲۰۰ نفر از دانش آموزان پایه اول دبیرستان توزیع شد. پس از اجرای تست، ۲۰ نفر از دانش آموزانی که اضطراب امتحان و کمال‌گرایی بالاتری داشتند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند (تعداد گروه نمونه به عقیده شوناکر<sup>۱</sup> که سازنده طرح آموزشی این پژوهش می‌باشد باید حداقل ۴ نفر و حداکثر ۱۰ نفر باشد).

### ابزارهای پژوهش

به منظور گردآوری داده‌ها در این پژوهش از دو ابزار سیاهه اضطراب امتحان اهواز (TAI) و مقیاس کمال‌گرایی اهواز (APS) استفاده شده است. سیاهه اضطراب امتحان، توسط ابوالقاسمی، اسدی مقدم، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۵) ساخته شده و روی جامعه ایرانی هنجار شده است. این سیاهه مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی براساس یک مقیاس چهارگزینه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب اوقات) پاسخ می‌گوید. حداقل نمره در این آزمون ۰ و حداکثر نمره ۷۵ است. این سیاهه برای سنجش اضطراب امتحان در کودکان و نوجوانان مورد استفاده قرار می‌گیرد. نقطه برش در این آزمون امتیاز ۴۳ می‌باشد. در تحقیق ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) ضرایب پایایی پرسشنامه اضطراب امتحان با روش بازآزمایی (بعد از چهار هفته)، همسانی درونی و تنصیف به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۹۴، ۰/۸۹ گزارش شده است. جهت سنجش اعتبار این آزمون نیز ضرایب همبستگی پرسشنامه اضطراب امتحان با مقیاس اضطراب عمومی و مقیاس عزت نفس به ترتیب ۰/۶۷ و ۰/۵۷ به دست آمد که مؤید اعتبار پرسشنامه اضطراب امتحان بود (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵).

1. Schonaker, D

مقیاس کمال گرایی یک مقیاس خود گزارشی است که در سال ۱۳۷۸ توسط نجاریان، عطاری و زرگر ساخته شده است و برای اولین بار بر روی یک نمونه ۳۹۵ نفری از دانشجویان دانشگاه های چمران و آزاد اسلامی اهواز، به اجرا درآمده است. این مقیاس شامل ۲۷ ماده چهار گزینه‌ای است (هرگز، بندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات) که به جز ماده‌های ۱۷، ۱۶، ۱۱ و ۲۲ که به شکل معکوس نمره گذاری می‌شوند، در بقیه ماده‌ها به هر گزینه به ترتیب نمره‌های ۱ تا ۴ تعلق می‌گیرد و در پایان جمع نمرات میزان کمال گرایی را نشان می‌دهد. ضرایب همسانی درونی این آزمون برای آزمودنی‌های دختر ۰/۸۹ و پسر ۰/۸۸ می‌باشند. برای سنجش اعتبار این آزمون، ضرایب همبستگی بین نمره‌های کل این آزمون با مقیاس الگوی رفتاری تیپ A ۰/۶۵، با مقیاس شکایات جسمی ۰/۴۱ و با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت<sup>۱</sup> ۰/۳۹ می‌باشد که در سطح ۵٪ معنی دار می‌باشند. هر مزی نژاد نیز روی نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه، پایایی این آزمون را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰، روش اسپیرمن براون<sup>۲</sup> ۰/۸۸ و روش گاتمن<sup>۳</sup> ۰/۸۳ به دست آورده است (حافظی و همکاران، ۱۳۸۹).

### روش اجرا

روش اجرای پژوهش، تصادفی ساده می‌باشد. پس از اجرای پیش آزمون‌ها، دانش آموزانی که بالاترین سطح اضطراب و کمال گرایی را داشتند به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. گروه گواه تحت هیچ آموزشی قرار نگرفت اما گروه آزمایش تحت آموزش خود دلگرمی شونا کر قرار گرفت. این دوره آموزشی شامل ۱۰ جلسه ۱/۵ ساعته است. محتوای جلسات آموزشی عبارت بود از: معرفی مفهوم دلگرمی و آموزش رفتارها و ویژگی‌هایی که دلگرم کننده هستند، آموزش مفهوم هدفمندی رفتار انسان، آموزش دلگرمی دادن به دیگرانی که از خود توانمندتر هستند و پذیرش اشتباهات و جرأت ناکامل

---

1. cooper smith  
2. Spearman & Brown  
3. Gattman

## فرهنگ مشاوره و روان درمانی

بودن، یادگیری تفکر محبت آمیز و دلگرم کردن، بیان تأثیر بدگویی در غیاب دیگران و غیبت کردن، چگونگی ایجاد روابط مثبت، بررسی اشتباهات اساسی آدلر، بررسی تصویر خود و عشق، ارزیابی کلی از جلسات پیشین (شوناکر، ۱۹۸۰). برای تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

## یافته‌ها

برای پردازش داده های جمع آوری شده در این تحقیق از آمار توصیفی و استنباطی (ANCOVA) استفاده شده است. در این بخش به بررسی فرضیه های پژوهش و نتایج محاسبات و تفسیر آنها پرداخته می شود.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون اضطراب

## امتحان و کمال گرایی

مرحله	آزمون	تعداد	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	اضطراب امتحان	۱۶	۶۶/۰۰	۴/۹۶۷
	کمال گرایی	۱۶	۸۵/۱۳	۶/۰۷۶
پس آزمون	اضطراب امتحان	۱۶	۴۲/۳۸	۲۴/۴۳۷
	کمال گرایی	۱۶	۷۳/۸۱	۱۶/۷۲۲

جدول ۱ نشان می دهد، میانگین نمرات پس آزمون اضطراب امتحان و کمال گرایی در گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون کاهش چشمگیری داشته است.

در این جا مفروضه های تحلیل کوواریانس (ANCOVA) بررسی شد و نتایج نشان داد که مفروضه ها برقرار است. پس بنابراین ما می توانیم با استفاده از تحلیل کوواریانس به بررسی فرضیه های پژوهش پردازیم.

- فرضیه اول: آموزش خوددلگرم سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان تأثیر دارد.



جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس برای فرضیه اول

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	P	اندازه اثر	توان آماری
بین گروه ها	۲۶/۳۷۱	۱	۲۶/۳۷۱	۲۲/۳۱	۰/۰۰۰	۰/۶۳	۰/۰۶۱
خطا	۳۲۱۲/۷۸۹	۱۳	۲۴۷/۱۳۸				
کل	۳۷۶۸۸/۰۰۰	۱۶					

پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، اثر معنی دار آموزش خود دلگرم سازی بین آزمودنی‌ها وجود داشت ( $\eta^2 = ۰/۶۳$ ،  $F_{(14,1)} = ۲۲.۳۱$ ،  $P < 0/0005$  partial). با توجه به نمرات میانگین تعدیل شده، می‌توان گفت: گروهی که آموزش خود دلگرم سازی دیده بودند در مقایسه با گروهی که این آموزش را دریافت نکرده بودند نمرات پایین تری را در اضطراب امتحان کسب کردند؛ یعنی آموزش خود دلگرم سازی کاهش اضطراب آنها را به دنبال داشته است.

- فرضیه دوم: آموزش خود دلگرم سازی بر کاهش کمال گرایی دانش آموزان تأثیر دارد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس برای فرضیه دوم

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	P	اندازه اثر	توان آماری
بین گروه ها	۶۱/۸۱	۱	۶۱/۸۱	۱۷/۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۰/۱۶۶
خطا	۱۶۵۶/۲۹۸	۱۳	۱۲۷/۴۰۸				
کل	۹۱۳۶۷/۰۰۰	۱۶					

پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، اثر معنی دار آموزش خود دلگرم سازی بین آزمودنی‌ها وجود داشت ( $\eta^2 = ۰/۵۷$ ،  $F_{(14,1)} = ۱۷.۲۸$ ،  $P < 0/0005$  partial). با توجه به نمرات میانگین تعدیل شده، می‌توان گفت: گروهی که آموزش خود دلگرم سازی دیده بودند در

مقایسه با گروهی که این آموزش را دریافت نکرده بودند نمرات پایین‌تری را در کمال‌گرایی کسب کردند؛ یعنی آموزش خوددلگرم‌سازی کاهش کمال‌گرایی آنها را به دنبال داشته است.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج به دست آمده از تحلیل‌های آماری، هر دو فرضیه تأیید می‌شود و نتیجه می‌گیریم که آموزش خوددلگرم‌سازی در کاهش اضطراب امتحان و کمال‌گرایی دانش‌آموزان تأثیر داشته است. در واقع نمره‌های اضطراب امتحان و کمال‌گرایی افراد گروه آزمایش بعد از اینکه تحت آموزش خوددلگرم‌سازی قرار گرفتند، تفاوت زیادی با نمره‌های آنها در پیش‌آزمون داشت و به طور چشمگیری کاهش یافته بود.

در تبیین تأثیر خوددلگرم‌سازی بر کاهش اضطراب امتحان می‌توان گفت که خوددلگرمی، عزت‌نفس و اعتماد به نفس فرد را افزایش می‌دهد و همین مسأله باعث می‌شود تا فرد نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد. اگر در مقام دلگرمی دادن به خود باشیم از زندگی بیشتر لذت می‌بریم. وقتی به نقاط قوت خود بها می‌دهیم پیام مثبت‌تری را به خودمان مخابره می‌کنیم. باورهای منطقی جای باورهای غیر منطقی را پر می‌کنند. باورهای غیر منطقی همچون «من همیشه در امتحان شکست می‌خورم، من خیلی کودن هستم چون در امتحان رد شدم، اگر نمره بیست نگیرم معلوم می‌شود آدم بی‌لیاقتی هستم، اگر تلاش‌هایم به نتیجه نرسد معلوم می‌شود که کودن هستم، من آدم بدبخت و بدشانسی هستم، من باید به هر قیمتی که شده بیست بگیرم حتی اگر شده تقلب کنم و...» منجر به اضطراب امتحان می‌شود. خوددلگرم‌سازی، خودگویی‌های مثبت را به فرد آموزش می‌دهد و همانطور که گفته شد به فرد کمک می‌کند تا باورهای منطقی را جایگزین باورهای غیر منطقی کند. و از این طریق در جهت کاهش اضطراب امتحان گام برمی‌دارد.

بنابراین هر طور که به خودمان نگاه کنیم دیگران هم به همان صورت ما را خواهند دید. برای خود دلگرمی دهی، باید خود را باور داشته و به عنوان یک انسان برای خود و تلاش

های خود، ارزش قائل باشیم. هرگز منتظر نمانیم تا تلاش هایمان به نتیجه برسد، آنگاه خود را تشویق و تحسین کنیم. بلکه خود تلاش را نیز باید ارزشمند دانسته و از احساسات مثبت خود برای آبیاری حس دلگرمی استفاده کنیم. در دلگرم سازی، افراد باید توانایی های خود را باور داشته باشند. زیرا ایمان و اعتقاد به خود، تنها راه تغییر است (دینک مایر و مک کی<sup>۱</sup>، ۱۹۸۳؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۴)

علاوه بر این، فردی که مضطرب است احساس می کند تنهاست. دلگرمی می تواند پشتوانه محکمی برای او ایجاد کند تا از این طریق بتواند بر اضطراب خود غلبه کند. خداوند متعال منشأ دلگرمی است. از این روست که وقتی یک انسان مضطرب و تنها یاد او را در دلش زنده می کند آرام می گیرد و هر اضطراب و تنشی از او دور می شود. می توان گفت دانش آموزی که دلگرم شده است دید متفاوتی نسبت به زندگی پیدا می کند. توانایی ها و ضعف های خود را می شناسد و سپس با این شناخت، به توانایی های خود تکیه کرده و برای کارهایش هدف تعیین می کند و برای رسیدن به اهداف تلاش می کند. در این صورت است که به نتیجه کار توجه زیادی ندارد. بلکه فرآیند و جریان کار برایش مهم است و به همین علت، هنگام امتحان اضطرابش کم می شود و همین آسودگی خیال باعث می شود که جلسه امتحان را بدون اضطراب سپری کند و نتیجه خوبی هم دریافت کند.

دلگرمی برای الهام بخشیدن به روحیه، برای پرورش امید، برای تحریک کردن و برانگیختن، برای حمایت کردن یا برای القای تدریجی جرأت و اعتماد به کار می رود. دلگرمی به سادگی عبارتی است مثل «تو می توانی انجام بدهی» یا «ادامه بده، تسلیم نشو» که به یک فرد هنگامی که در حال تلاش یا انجام یک کار است گفته می شود. دلگرمی برای غلبه بر موقعیت های پراز پریشانی که ضرورتاً در پیچیدگی های کنونی زندگی به وجود می آید، ضروری است (درایکورس فرگوسن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

---

1. Dinkmeyer, D  
2. Dreikurs Ferguson, E

نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش یزدان پناه (۱۳۹۰) همسو است که پژوهش خود را روی دانش آموزان سال سوم راهنمایی انجام داد و به این نتیجه رسید که آموزش دلگرمی بر کاهش اضطراب امتحان تأثیر دارد.

نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش مقدم (۱۳۹۰) همسو است. او پژوهش خود را روی دانش آموزان سال سوم دبیرستان انجام داد و به این نتیجه رسید که آموزش‌های دلگرم سازی بر کاهش نشانه‌های اضطراب آشکار مؤثر بوده است.

بلالوک<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) نشان داد که تغییر رفتار با دانش آموزان در جهت دلگرم سازی باعث افزایش علاقه اجتماعی و کاهش اضطراب ایشان در عملکردهای تحصیلی می‌شود، که نتایج این تحقیقات به نوعی با تحقیقات لیچوار<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) که تأثیر دلگرم شدن را از سوی مقامات ارشد در محیط کار برای کاهش اضطراب بررسی کرد همسویی دارد.

دلوتی<sup>۳</sup> (۱۹۸۱) پژوهشی را در زمینه تأثیر آموزش جرأت ورزی بر روی دانش آموزان خجالتی و مضطرب انجام داد و نتیجه مثبت به دست آورد. یعنی آموزش جرأت ورزی در کاهش اضطراب مؤثر بوده است (کیخای فرزانه، ۱۳۹۰).

در رابطه با فرضیه دوم می‌توان گفت پژوهش‌هایی که تا به حال در زمینه خود دلگرمی و کمال گرایی انجام شده است، این دو متغیر را جداگانه و در ارتباط با عوامل دیگری بررسی کرده اند، از اینرو این پژوهش می‌تواند دانش نظری در این زمینه را افزایش دهد و شناخت بیشتری از تعامل این دو متغیر ارائه کند. میل به کامل بودن، خوب جوشی و خلاقیت را از بین می‌برد زیرا فرد از خطر اشتباه کردن می‌ترسد. دلگرمی دادن، گفتن چیزی یا انجام کار خاصی نیست بلکه نحوه انجام آن است. هدف از این کار افزایش باور فرد به خودش است هر چه بیشتر فرد را باور داشته باشیم، بیشتر می‌توانیم در او خوبی ببینیم و بیشتر به او دلگرمی بدهیم. افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند نگرش دلسردی پیدا می‌کنند و هنگام رویارویی با

---

1. Blalock, E

2. Lichvar, B. T

3. Deluty, R. H

مشکل یا مسأله هیچ تلاشی نمی کنند. در فضایی که برای تفکر، آزادی و دلگرمی به همراه احترام متقابل وجود داشته باشد، اعتماد به نفس فرد و توانایی او برای تفکر خلاقانه رشد می کند.

فرزندان خانواده های سلطه گر احساس ارزش خود را با تشویق و تنبیه از سوی والدینی که در موضع قدرت هستند، دریافت می کنند، ولی در خانواده های آزادمنش، این دلگرمی است که فرزندان را تحت تأثیر قرار می دهد. والدین تحت نفوذ جامعه فقط دریافتن اشتباهات فرزندان خود خبره شده اند و در جهت دلسردی خود و فرزندان عمل می کنند. اما والدین مجبور نیستند این سیکل دلسرد کننده را برای همیشه ادامه دهند. دلگرمی والدین موجب می شود فرزندان احساس کنند تنها، بودن آنها، صرفاً ارزشمند است. به این ترتیب خود را می پذیرند و احساس توانمندی می کنند. این کار، عزت نفس فرزندان را افزایش می دهد. فرزندان از دلگرمی دادن والدین خود یاد می گیرند: قدر خصوصیات شان را بدانند، احساس توانمندی کنند و احساس کنند در کل ارزشمند هستند. آنها یاد می گیرند به خود دلگرمی بدهند و اعتماد به نفس خود را بالا ببرند (دینک مایر و مک کی<sup>۱</sup>، ترجمه رئیس دانا، ۱۳۸۶).

دلگرم کننده بودن در دنیایی که بر اشتباهات و سرزنش ها تأکید دارد، کار ساده ای نیست. نخستین قدم برای ایجاد یک شیوه دلگرم کننده برای خود و دیگران پذیرفتن ویژگی های شخصیتی و اجتناب ناپذیر بودن اشتباهات و خطاهاست. درایکورس<sup>۲</sup> (۱۹۷۲) برای این مطلب تأکید کرده است که پیش از آن که بتوانیم به دیگران دلگرمی ببخشیم، خود باید جرأت ناکامل بودن را بپذیریم. ناکامل بودن بخشی از انسان بودن است و بنابراین شرم آور نیست. پذیرفتن این واقعیت موجب می شود که ناکامل بودن را به عنوان راهی برای رشد و تغییر در نظر بگیریم و این بهتر از زمانی است که می کوشیم تا بر معایمان غلبه کنیم. شخصی که می کوشد بهترین باشد، نگرش سالمی دارد. با این حال وقتی این نگرش به این عقیده تبدیل

---

1. Dinkmeyer & Mackey  
2. Dreikurs, R

شود که ما تنها زمانی خوب هستیم که کاری را کامل و درست انجام دهیم، در این صورت تنها زمانی احساس ارزشمندی خواهیم کرد که کامل باشیم. در نتیجه این تلاش برای کامل بودن، از حد خارج شده و به احساس حقارت می‌انجامد. علاوه بر این تمایل به کمال‌گرایی مانع خلاقیت می‌شود و رغبت را از بین می‌برد (درایکورس و کاسل<sup>۱</sup>، ۱۹۷۲؛ ترجمه واثقی و داداش زاده، ۱۳۸۴).

پس می‌توان گفت آنچه لازم است "جرات ناکامل بودن" است. از سوی دیگر باید گفت رشد و پیش‌رفت، ارتباط نزدیکی با اشتباهات و درس گرفتن از آنها دارد. با این حال بسیاری از مردم آموخته‌اند که اشتباه چیزی است که باید بخاطرش شرمند شده، در حالیکه، اشتباهات، تجربه‌های ارزنده‌ای هستند که حتی برای رشد و پیشرفت آینده، ضروری و لازم هستند. امروزه بسیاری از مردم بر اشتباهات دیگران تأکید می‌کنند و بر این عقیده‌اند که این کار موجب می‌شود تا آنها بیشتر انگیزه پیدا کرده و بهتر عمل کنند. در حالیکه این عقیده اشتباه است. بسیاری از مردم در طول زندگی خود هیچ‌گاه با دلگرمی روبرو نمی‌شوند و بنابراین زندگی آنها سرشار از احساس حقارت و بی‌کفایتی است. آنها قانع شده‌اند که به اندازه کافی خوب نیستند و تنها زمانی خوب خواهند بود که به معیارهای خاصی برسند. مثلاً بهترین نمره‌ها را بگیرند. لاغرتر شوند، باهوش‌تر باشند و یا از خواهر و برادر خود بهتر باشند. آنها فکر می‌کنند که به هیچ‌کس تعلق ندارند و قادر نیستند از توانایی‌های خود برای سهمی شدن در جامعه استفاده کنند (باهلمن و دینتر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱).

بنابراین، دلگرمی به فرد شجاعت ناکامل بودن می‌دهد. والدینی که فرزندانشان را دلگرم می‌سازند به آنان کمک می‌کنند تا از اشتباهات خود درس بگیرند و با جرات پذیرند که کامل نیستند. جرات ناکامل بودن، فرد را از ترس اشتباه کردن رها می‌سازد و به او کمک می‌کند تا از این تجارب یاد بگیرد. ترس از اشتباه کردن در تمایل به کمال‌گرایی اثر دارد. با دلگرمی فرد

---

1. Dreikurs, R & Cacer, P

2. Bahlmann, R & Dinter, L. D

برای اینکه انسانی کامل باشد، مجبور نیست که بهترین باشد. با دلگرمی یک فرد فارغ از نتایجی که به دست می‌آورد، احساس ارزشمندی می‌کند.

در تحقیقی که باهلمن و دینتر (۲۰۰۱) بر روی ۳۹ نفر زن و مرد با حدود سنی ۲۰ تا ۶۰ سال انجام شد، نتایج جالبی گزارش شد. آنها بیان کردند که شرکت کنندگان پس از شرکت در برنامه دلگرم سازی شوناکر، بسیار با جرأت‌تر، بردبارتر و دارای اعتماد به نفس بیشتری نسبت به گذشته بودند. آنها کمتر به دنبال کمال بودند و دید خوشبینانه‌تری نسبت به مسائل داشتند. پیگیری‌های بعدی نشان داد که این تغییرات پس از پایان درمان نیز پایدار ماندند.

همانطور که اشاره شد، دلگرمی نگرش و دید مثبت به خود و یک حس تعلق داشتن و جرأت ناکامل بودن را در فرد افزایش می‌دهد و فرد صرفاً زمانی که کامل باشد احساس ارزشمندی نمی‌کند. در نتیجه دلگرم سازی، بازخورد مثبتی از تلاش یا پیشرفت افراد به جای تمرکز بر نتیجه به آنها دست می‌دهد، به فرد شناخت از خود می‌دهد و فرد را از ارزش خود آگاه می‌سازد. فرد از آنچه هست احساس ارزشمندی می‌کند و خود را می‌پذیرد. همچنین خود دلگرم سازی یک خود گویی مثبت در فرد ایجاد می‌کند. در نتیجه این تأثیرات، عزت نفس ارتقاء می‌یابد. با افزایش عزت نفس، فرد ترسی از ناکامل بودن و اشتباه کردن نخواهد داشت و فردی که از اشتباه کردن نترسد اضطراب از امتحان و کمال گرایی نابهنجار گریبانگیر او نخواهد شد.

در تحقیقات گذشته برای کاهش اضطراب امتحان و کمال گرایی از روش‌های درمانی مختلفی استفاده شده، اما تاکنون از روش خود دلگرم سازی استفاده نشده است. بسیاری از مردم در طول زندگی خود اغلب با افرادی سروکار دارند که یا دلسرد کننده‌اند و یا صرفاً تشویق کننده، و به ندرت پیش می‌آید که با افراد دلگرم کننده مواجه شوند. اطرافیان فرد بیشتر منتظر می‌مانند تا او به موفقیت برسد و بعد او را تشویق کنند. کمتر پیش می‌آید که فرد را در حین تلاش برای موفقیت دلگرم کنند و به او امید دهند. از آن طرف فرد تلاش می‌کند تا با کامل شدن، تأیید و تحسین دیگران را دریافت کند و همین تمایلات کمال گرایانه است که زمینه‌ی

بروز اضطراب را در فرد فراهم می کند. محقق در این پژوهش به این نتیجه رسید که خود دلگرم سازی می تواند کاهش اضطراب امتحان و کمال گرایی را در پی داشته باشد.

### پیشنهاد

دلگرمی مفهومی کلیدی برای کمک به والدین است تا روابط را در خانواده هایشان بهبود دهند. والدین می توانند یاد بگیرند امیدوارتر و دلگرم کننده باشند. برای این کار آنها باید از روان شناسی رفتارگرا و آموزش فرمان برداری فراتر بروند. اگر فقط یکبار والدین و معلمان یاد بگیرند تا معیار دلگرمی را به عنوان مبنای تمام تلاش های آموزشی شان بپذیرند، آنها بسیاری از پاسخ های متعارف و مرسومشان را به کودک یا دانش آموز بد رفتار رها خواهند کرد. از آنجائیکه این آموزش بیشتر جنبه پیشگیری دارد و برای افرادی طراحی شده است که کم و بیش در جامعه فعالیت می کنند مشاوران می توانند از این آموزش در مراکز مشاوره نیز استفاده کنند.

### منابع فارسی

ابوالقاسمی، عباس؛ اسدی مقدم، عزیزه؛ نجاریان، بهمن؛ شکرکن، حسین. (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان. *فصلنامه علمی-پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی*. دانشکده روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، شماره ۳ و ۴. صص ۷۴-۶۱.

حافظی، فریبا؛ بختیارپور، سعید؛ احمدفخرالدین، اعظم. (۱۳۸۹). مقایسه کمال گرایی، تعلل و افسردگی دبیران زن و مرد در شهر اهواز. *فصلنامه یافته های نو در روانشناسی*، صص ۶۳-۵۳.

خلعتبری، جواد؛ قربان شیروودی، شهره؛ حسینی، ایمان. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ی بین کمال گرایی و احساس تنهایی با کیفیت زندگی دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، سال دوم، شماره اول، پیاپی ۵، صص ۱۳۱-۱۱۷*.



درایکورس، رادولف؛ کاسل، پرل. (۱۹۷۲). *انضباط بدون اشک*. ترجمه مینو واثقی و مریم داداش زاده (۱۳۸۴). تهران: رشد.

ینک مایر، دان؛ مک کی، گری. (۱۹۸۳). *پدر، مادر، نوجوان*. آموزش قدم به قدم تربیت مؤثر نوجوان ها. ترجمه مهدی قراچه داغی (۱۳۸۴). تهران: انتشارات پیک بهار.

دینک مایر، دان (پدر)؛ مک کی، گری؛ دینک مایر، دان. (۱۹۸۹). *راهنمای فرزند پروری موفق*. ترجمه مجید رئیس دانا (۱۳۸۶). تهران: انتشارات رشد.

سلیمی بجستانی، حسین. (۱۳۸۹). پروتکل مشاوره گروهی آدلری. *مجله رشد مشاور مدرسه، دوره ششم، شماره ۲*، ص ۲. زمستان ۱۶.

سلیمانی، بهاره؛ رکابدار، قاسم. (۱۳۸۹). ارتباط ابعاد کمال گرایی با مهارت های مقدماتی ریاضی دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن. سال اول، شماره ۳، پاییز ۱۹، صص ۱۷-۷.

سرگلزاری، محمدرضا؛ ثمری، علی اکبر؛ کیخانی، علی اصغر. (۱۳۸۲). رویکرد شناختی رفتاری و برنامه ریزی عصبی کلامی اضطراب امتحان. *فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال پنجم، بهار و تابستان، شماره ۱۷ و ۱۸*، صص ۴۷-۳۴.

علیزاده، حمید. (۱۳۸۳). *آدلر در گستره نظریه شخصیت و روان درمانی*. چاپ اول. تهران: انتشارات دانژه.

مقدم، سبا. (۱۳۹۰). *بررسی تأثیر آموزش دلگرمی مبتنی بر رویکرد آدلر بر کاهش اضطراب آشکار و پنهان در دختران مقطع دبیرستان شهر کرج*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی (ره).

یزدان پناه، سمیه. (۱۳۹۰). *اثر بخشی آموزش دلگرمی بر کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر کلاس سوم راهنمایی مدارس راهنمایی شهر کاکلی*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی (ره).

### منابع لاتین

- Blalock , E (2008). *First Step to success Benefits for teachers* : Treatment fidelity and teachers' beliefs and behaviors about Encouragement . Doctoral Dissertation, university of New Mexico.
- Bembemutty,H.(2009).*Test anxiety in students*.Developmental psychology, 4,220-234.
- Bahlmann,R & Dinter,L.D(2001).Encouragement,Self-Encouragement:An effect study of the Encouragement- training
- Schonaker-concept. *The Journal of Individual Psychology*,vol 57,No.3,PP.273-288
- Deluty,Robert H.(1981).Assertiveness in children:*Journal of Clinical Child Psychology*,vol.10,Iss.3,149-155.
- Dreikurs Ferguson,E.(2006).work Relations that enhance the weil-being of organizations and individuals.*The Journal of Individual Psychology*,vol.62,No.1,PP.81-84.
- Evans,T.(2005).*The Tools of Encouragement*.*The International Child and Youth Care Network*,Issue.73.PP.1-10
- Hamachek,D.E(1978).*Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism*.*Psychology: A Journal of Human Behavior*,15,27-33.
- Hill,K.T(1984). *Research on Motivation in Education*. New York:Academic Press.
- Lichvar,B.T(2011). *An Empirical investigation on the effect of knowledge sharing and encouragement by others in predating computer self-efficacy and use of information system in the workplace*.DoctoralDisseration Nova Southeastern university.
- Sarason,S.&Mandler,G(1952).*Some Correlates of Test Anxiety*.*Journal of abnormal and Social Psychology*.vol47.PP.810-817.