

«اثر بخشی آموزش تفکر خلاق بر کاهش نشانه های اضطراب دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول»

مریم عرب یزدی*؛ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان دانشگاه شهید بهشتی

دکتر شهلا پاکدامن؛ استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی

دکتر جلیل فتح آبادی؛ دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی

مقدمه: از زمانی که اختلالات دوران کودکی و نوجوانی از جمله اضطراب مطرح گشت و مورد توجه قرار گرفت، شیوه های متعددی برای کاهش اضطراب و درمان آن تبیین شد. تاکنون این روش ها، روش هایی بوده اند که احتیاج به صرف زمان و هزینه بسیار داشته اند. اما با توجه به قرن حاضر که قرن «اضطراب» نامیده شده است و با توجه به تغییرات سریع رویدادها و وقایع زمان کنونی، یادگیری روش هایی که بتواند بر تفکر افراد تاثیرگذار بوده و این امکان را بوجود بیاورند که افراد بتوانند خود مهارت مدیریت و تسلط بر شرایط پر استرس و پر تنش دنیای کنونی را داشته باشند، ضرورت پژوهش حاضر را روشن می سازد. از این رو در این پژوهش، محقق بر آن شد تا با هدف تعیین اثربخشی آموزش تفکر خلاق بر کاهش نشانه های اضطراب دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول، این پژوهش را انجام دهد.

روش: پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول که در دبیرستان گل های بهشت در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ در شهرستان رباط کریم مشغول به تحصیل بودند، تشکیل می داد. روش نمونه گیری به صورت دردسترس بود، بدین صورت که پس از اجرای پیش آزمون از بین کلاس های مقطع متوسطه اول، کلاس های مقطع هفتم انتخاب و به طور تصادفی یک کلاس بعنوان گروه آزمایش (۲۰ نفر) و یک کلاس بعنوان گروه گواه (۲۰ نفر) انتخاب شد و در کل حجم نمونه شامل ۴۰ نفر از دانش آموزان پایه هفتم دبیرستان دخترانه گل های بهشت (مقطع متوسطه اول) بود. ابزار استفاده شده در این پژوهش پرسشنامه چندبعدی اضطراب کودکان بود که توسط مارچ، پارکر، سالیوان، استالینگ و کانرز در سال ۱۹۹۷ ساخته شد، بود. جلسات آموزشی تفکر خلاق به مدت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای، به قرار هفته ای یک جلسه، بر روی گروه آزمایش اجرا گردید، ولی بر گروه گواه هیچگونه مداخله ای اعمال نشد. پس از اتمام جلسات آموزشی، بلافاصله پس آزمون از هر دو گروه به عمل آمد. سپس جهت تعیین اثر پایداری مداخله، یک ماه بعد از انجام پس آزمون، در قالب یک جلسه پیگیری مجدداً پس آزمون اجرا گشت. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس و برای تعیین پایداری اثر مداخله از روش t همبسته استفاده شد.

یافته ها: تحلیل کوواریانس داده ها نشان داد که آموزش تفکر خلاق بر کاهش نشانه های اضطراب دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول اثربخش است ($F=7,1, P<0,01$) و نتایج t همبسته نشان داد که مداخله اثر پایداری دارد. همچنین نتایج تحلیل ها نشان داد مداخله آموزش تفکر خلاق بر روی زیرمقیاس های اضطراب جدایی ($F=10,57, P<0,005$) و اجتناب از آسیب ($F=40,45, P<0,005$) معنادار بوده است و نتایج t همبسته نشان داد که مداخله بر این مقیاس ها نیز اثر پایداری داشته است.

بحث و نتیجه گیری: آنچه از نتایج این پژوهش بر می آید اینست که خلاقیت نقش پر رنگی در سازه اضطراب ایفا می کند و آموزش تفکر خلاق می تواند یک روش مناسب برای کاهش نشانه های اضطراب دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول باشد. از این رو نتایج استنباط شده از این پژوهش می تواند این باشد که مهارت تفکر خلاق از جمله عوامل کلیدی است که می تواند در بسیاری از سطوح زندگی و عملکرد دانش آموزان بخصوص در مقابله با اضطراب های دوران تحولشان و حل موقعیت هایی که آن ها را دچار اضطراب می کند، تاثیر موثر و مثبتی داشته باشد و این نقش کاربردی می تواند در حوزه های بالینی بکار گرفته شود. در نتیجه از جمله پیشنهادات کاربردی این پژوهش اینست که با توجه به حساسیت دوره کودکی و نوجوانی این مهارت به صورت یک برنامه تدوین شده در دروس دانش آموزان قرار بگیرد. همچنین با توجه به محدودیت های این پژوهش، توصیه می شود که این پژوهش بر روی آزمودنی های پسر و با شیوه نمونه گیری تصادفی انجام گیرد تا نتایج قابلیت تعمیم بیشتری پیدا کند.

واژه های کلیدی: آموزش تفکر خلاق، نشانه های اضطراب، دانش آموزان مقطع متوسطه اول، اضطراب اجتماعی، اضطراب جدایی، اجتناب از آسیب.