

بررسی اثر ترکیبی روش حساسیت زدایی منظم و آموزش مهارت های مطالعه بر اضطراب امتحان دانش آموزان

یونس فاتحی^{*۱}، محمد سعید عبدخدایی^۲، فرزاد پورغلامی^۳، محسن ناظمی^۱

(۱) کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه فردوسی مشهد

(۲) استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد

(۳) کارشناس ارشد علوم تربیتی و عضو هیئت علمی گروه علوم تربیتی دانشگاه پیام نور فراشبند

*نویسنده مسوول: younesfatehi@gmail.com

تاریخ دریافت مقاله ۹۲/۴/۷ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۹۲/۷/۱۵ تاریخ پذیرش مقاله ۹۲/۹/۲۹

چکیده

هدف از این پژوهش، تعیین اثربخشی روش ترکیبی حساسیت زدایی منظم و آموزش مهارت های مطالعه بر اضطراب امتحان دانش آموزان بود. در این پژوهش اثربخشی روش ترکیبی حساسیت زدایی منظم و آموزش مهارت های مطالعه بر اضطراب امتحان دانش آموزان در پایه اول مقطع متوسطه شهرکازرون مورد بررسی قرار گرفت. نمونه آماری پژوهش شامل ۶۰ آزمودنی پسر پایه اول متوسطه شهرکازرون بود که از میان دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه آزمایشی و یک گروه کنترل تقسیم شدند. از پرسشنامه اضطراب امتحان ابولقاسمی و مصاحبه بالینی سازمان یافته برای جمع آوری داده ها استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس تک عاملی بر تفاضل نمره های پیش آزمون-پس آزمون نشان داد که بین گروه های حساسیت زدایی منظم، آموزش مهارت های مطالعه، رویکرد تلفیقی (حساسیت زدایی منظم و آموزش مهارت های مطالعه) و کنترل از لحاظ متغیر اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین نتایج چند مقایسه ای آزمون بن فرونی نشان داد که به ترتیب رویکرد تلفیقی، حساسیت زدایی منظم و آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان موثرتر بوده اند. با وجود تاثیر معنادار روش حساسیت زدایی منظم و آموزش مهارت های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان، رویکرد ترکیبی در کاهش اضطراب امتحان کارآمدتر است.

کلید واژگان: اضطراب امتحان، حساسیت زدایی منظم، آموزش مهارت های مطالعه، روش ترکیبی، دانش آموز

مقدمه

آموزان دبیرستانی شایع بوده و از جمله مشکلات جدی آموزش و نیز از جمله نگرانی ها و دغدغه های نظام آموزش محسوب می شود (کرمی و میلانی، ۱۳۸۳). اضطراب امتحان نوع شایعی از عملکرد است که ۱۰ تا ۲۰ درصد دانش آموزان و دانشجویان را درگیر می سازد (سرگلزایی و همکاران، ۱۳۸۲). اولین پژوهش ها در مورد اضطراب امتحان از سال ۱۹۱۴ آغاز شده است (استوبر و پکرون، ۲۰۰۴). موریس و لیبرت اولین کسانی بودند که بیان کردند اضطراب امتحان دو مولفه مهم نگرانی و هیجان

یکی از گسترده ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه اخیر، اضطراب و حوزه های وابسته به آن بوده است. بررسی های اخیر نشان داده اند که اختلالات اضطرابی واجد بیشترین فراوانی در سطح کل جمعیت هستند؛ یکی از انواع این اختلالات، اضطراب امتحان^۱ می باشد؛ اضطراب امتحان به حالتی اشاره دارد که فرد را دربارہ توانایی هایش در انجام یک وظیفه دچار ترس می کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت امتحان است (فتیحی آشتیانی و امامقلی وند، ۱۳۸۱). اضطراب امتحان در میان دانشجویان و دانش

پذیری دارد. مولفه نگرانی، فعالیت شناختی نامربوط به تکلیف است که شامل دلواپسی شناختی زیاد درباره عملکرد، پیامدهای شکست ناشی از امتحان، افکار مربوط به بد امتحان دادن، ارزیابی توانایی خود در مقایسه با دیگران و انتظارات منفی از عملکرد می شود. مولفه دیگر هیجان پذیری است که به واکنش های عصبی خودمختار و فیزیولوژیکی مانند تپش قلب، آشفته گی معده، سردرد و عصبانیت اشاره می کند (کاسادی^۱، ۲۰۰۴). همچنین نظریه پردازان مختلف مدل های گوناگونی راجع به اضطراب امتحان بیان داشته اند. مدل کمبود^۲ تاثیر عادت های مطالعه را بر اضطراب امتحان تبیین می کند. مدل کمبود، اضطراب امتحان و پایین بودن نمرات امتحانی را ناشی از عادت های مطالعه نامناسب و ناکافی و یا به چگونگی مهارت های انجام امتحان نسبت می دهد (تویاس، ۱۹۸۵؛ به نقل از سرگلزایی و همکاران، ۱۳۸۲). برخی محققین بر این عقیده اند که اضطراب امتحان افراد را برای مطالعه بهتر مهیا می سازد (هولمز^۳، ۲۰۰۱)؛ در مقابل برخی دیگر بر این عقیده اند که کاهش اضطراب امتحان موجب بهبودی عملکرد افراد می گردد (کورساوا و هاراکویچ^۴، ۱۹۹۵). بنابراین می توان فردی را که دچار اضطراب امتحان است به منزله فردی توصیف کرد که مواد درسی را می داند اما شدت اضطراب و برانگیختگی وی مانع از ظهور معلوماتش در جلسه امتحان می گردد (فتحی آشتیانی و امامقلی وند، ۱۳۸۱). برای مقابله با این نوع اضطراب، روش های درمانی و آموزشی مختلف مانند تن آرامی، ایمن سازی در مقابل استرس، آموزش مهارت های مطالعه^۵، پس خوراند زیستی و مداخله های روانشناختی به کار برده شده که هر یک اثربخشی متفاوتی بر اضطراب امتحان داشته است (کرمی و میلانی، ۱۳۸۳). در اواسط دهه شصت متخصصان برای درمان اضطراب امتحان بر استفاده از تن آرامی و حساسیت زدایی منظم^۶ تاکید می کردند و این شیوه به طور عمده بر

مولفه واکنش هیجان پذیری در موقعیت امتحان تمرکز داشت (صبحی قراملکی، ۱۳۸۷). با این وجود، حساسیت زدایی منظم تنها یا توأم با تکنیک های رفتاری، بیشتر از درمان های دیگر در اضطراب امتحان موثر واقع شده اند (کاظمیان مقدم، ۱۳۸۷). بر طبق پژوهشی که شنایدر و نوید^۷ (۱۹۹۳)؛ به نقل از کاظمیان مقدم و همکاران، (۱۳۸۷) بر روی دانشجویان مبتلا به اضطراب آزمون ریاضی انجام دادند، این نتیجه به دست آمد که حساسیت زدایی منظم و آموزش ایمن سازی در مقابل استرس، در کاهش اضطراب آزمون تاثیر دارد. همچنین ابولقاسمی (۱۳۸۱) با پژوهشی که بر روی دانش آموزان سال دوم دبیرستان های اهواز انجام داد، به این نتیجه رسید که حساسیت زدایی منظم و آموزش ایمن سازی در مقابل استرس، در کاهش اضطراب آزمون تاثیر دارند.

از طرف دیگر برخی محققان اظهار داشته اند که آموزش مهارت های مطالعه در درمان اضطراب امتحان ضروری است (امیری و همکاران، ۱۳۸۷ و صبحی قراملکی، ۱۳۸۷). مهارت های مطالعه هر چند از اسامی عام محسوب می گردد و به مجموعه ای از تکنیک ها و فنون و هنرهایی اطلاق می شود که مطالعه کننده با توسل به آن ها می تواند به کسب بازدهی بیشتری از مطالعه خویش بپردازد، اما در اینجا به عنوان یک اسم خاص به کار می رود و شامل یک دوره آموزشی است که طی آن آموزش های ضروری برای کسب حداکثر بازدهی از مطالعه ارائه می شود. پالمن و کنلی (۱۹۸۴)؛ به نقل از ابولقاسمی و همکاران، (۱۳۸۸)، بر نقص مهارت های مطالعه و نقص در مهارت های انجام امتحان در دانش آموزان دارای اضطراب امتحان تاکید دارند. طبق این مدل، اضطراب علت اصلی عملکرد مختل این دانش آموزان نیست، بلکه مهارت های مطالعه و مهارت های انجام امتحان آن ها ضعیف است. در همین راستا کالر و هولاهان^۸ (۱۹۸۰) دریافتند که دانش آموزان دارای

7. Study skills

1. Desensitization
2. Schneider & Nevid
3. Culler & Holmhan

3. Cassady

4. Deficit model
5. Holms
6. Kurosawa & Harackiewicz

کازرون پرسشنامه اضطراب امتحان را تکمیل نمودند، سپس آن دسته از دانش آموزانی که در اضطراب امتحان نمره بالایی (یک انحراف معیار بالای میانگین) به دست آوردند، از طریق مصاحبه بالینی سازمان یافته مورد بررسی دقیق قرار گرفتند. سرانجام از میان افراد مبتلا به اضطراب امتحان، که داوطلب شرکت در پژوهش بودند، ۶۰ دانش آموز با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه آزمایشی و یک گروه کنترل تقسیم شدند (هر گروه ۱۵ نفر). میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی ها به ترتیب ۱۴/۶۳ و ۰/۷۰ بود. هیچ یک از آزمودنی ها سابقه درمان اضطراب امتحان نداشتند.

ابزار پژوهش

۱) **سیاهه اضطراب امتحان (TAI):** ابولقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) "سیاهه اضطراب امتحان" را ساختند؛ این سیاهه دارای ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهار درجه ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات) به آن پاسخ می دهد. حداقل و حداکثر نمره به دست آمده در این پرسشنامه بین ۰ تا ۷۵ می باشد. برای سنجش همسانی درونی، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است. بر اساس نتایج حاصل، ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۹۴ درصد، برای آزمودنی های دختر ۹۵ درصد و برای آزمودنی های پسر ۹۲ درصد گزارش شده است. سازندگان آزمون همچنین به منظور سنجش روایی ملاکی، مقیاس ۵۸ ماده ای عزت نفس کوپر اسمیت را بکار برده اند. ضرایب روایی ملاکی برای کل آزمودنی ها، آزمودنی های دختر و پسر به ترتیب ۵۷، ۶۸ و ۴۳ درصد می باشد.

۲) **مصاحبه بالینی روانی:** این مصاحبه شامل ۹ ماده در مورد نوع مشکل، سیر اضطراب امتحان و شدت آن، حالات و نشانه های فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری قبل و حین امتحان و تمایل به درمان است که به منظور تشخیص انجام گرفت. در این پژوهش، آزمودنی هایی که در آزمون

اضطراب امتحان مهارت های مطالعه نامناسب تری دارند. همچنین آلن (۱۹۸۰) و میشل و همکاران (۱۹۸۵) نشان دادند که گاهی مهارت های مطالعه به تنهایی در کاهش اضطراب امتحان موثر بوده است (به نقل از صبحی قراملکی و همکاران، ۱۳۸۷). برخی پژوهشگران از جمله کندی و دوپک^۱ (۲۰۰۰) درمان های چندوجهی (حساسیت زدایی منظم و مداخلات شناختی- رفتاری) را برای دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان به کار بردند. نتایج نشان داد که درمان چندوجهی بر کاهش اضطراب امتحان تاثیر زیادی دارد. همچنین نریمانی و ابولقاسمی (۱۳۸۸)، در مطالعه ای تحت عنوان مقایسه اثربخشی روش های ایمن سازی روانی مایکن بام و مهارت های مطالعه و ترکیبی از هر دو روش در دانش آموزان دختر به این نتیجه رسیدند که روش های مذکور در عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان تاثیر گذار می باشد، اما روش ترکیبی از هر دو روش به تنهایی اثربخشی بیشتری دارد.

شیوع بالای اضطراب امتحان در میان دانش آموزان، لزوم توجه مشاوران و برنامه ریزان نظام آموزشی را به متغیرهای مرتبط با آن مثل حساسیت زدایی منظم و مهارت های مطالعه ضروری می نماید. از این رو هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی روش ترکیبی حساسیت زدایی منظم و آموزش مهارت های مطالعه در درمان دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان است.

روش

این پژوهش با توجه به هدف کاربردی و با توجه به دخالت محقق در به وجود آمدن داده ها، شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون می باشد.

نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان پسر سال اول مدارس متوسطه شهر کازرون در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ بودند. ابتدا (۸۰۰) دانش آموز پسر سال اول مقطع متوسطه

بازوی دست، مرکز بدن و هر دو پا؛ د) یادآوری و تکرار شمارش سه گروه از عضلات؛ ه) ارزیابی پس از آموزش عضلانی.

۲. ارائه سلسله مراتب اضطراب امتحان: الف) ارائه ۴ محرک از سلسله مراتب اضطراب امتحان؛ ب) ارائه ۸ محرک از سلسله مراتب اضطراب امتحان؛ ج) ارائه ۱۲ محرک از سلسله مراتب اضطراب امتحان؛ د) ارائه ۱۵ محرک از سلسله مراتب اضطراب امتحان؛ ه) ارائه ۱۸ محرک از سلسله مراتب اضطراب امتحان.

۳. انجام کامل حساسیت زدایی منظم.

آموزش مهارت های مطالعه

در این پژوهش برای آموزش مهارت های مطالعه از سیستمی که گریگز (۱۹۹۰)، به نقل از دولی (۲۰۱۰) آن را برای مطالعه موثر طرح ریزی کرده است (SQ3R) استفاده شد.

جلسه اول: در این جلسه ضمن آشنا شدن با دانش آموزان توضیحاتی کلی در خصوص اهداف تحصیلی دانش آموزان، فصل امتحانات، اضطراب امتحان، هیجانانگیز و استرس های مربوط به آن و تاثیر آن ها در ایجاد اضطراب امتحان داده شد.

جلسه دوم و سوم: در این دو جلسه مولفه های مهارت های صحیح مطالعه برای دانش آموزان شرح داده شد. از جمله مدیریت زمان، یادداشت برداری، حفظ توجه و تمرکز، غلبه بر استرس، نکات تغذیه ای، الگوی یادگیری، استفاده از جزوات کمک درسی و ...

جلسه چهارم و پنجم: در این دو جلسه انواع روش های مطالعه از جمله پس ختام، مطالعه گروهی، تند خوانی، دقیق خوانی و ... ضمن برشماری مزایا و معایب این روش ها، آموزش داده شد.

جلسه ششم و هفتم: در این دو جلسه بر برنامه ریزی روزانه و هفتگی طبق شرایط خاص هر دانش آموز، توزیع

اضطراب امتحان نمره های بالایی به دست آورده بودند، مورد مصاحبه بالینی سازمان یافته اسپیل برگر و واگ (۱۹۹۵) قرار گرفتند. آزمودنی هایی که ملاک های تشخیصی را دارا بودند در نمونه نهایی پژوهش جای گرفتند.

روند اجرای پژوهش: قبل از شروع مداخله آموزشی، جهت بررسی میزان و شدت اضطراب امتحان دانش آموزان پرسشنامه اضطراب امتحان به عنوان پیش آزمون روی چهار گروه اجرا شد. آزمودنی ها شامل ۴ گروه از دانش آموزان پسر مبتلا به اضطراب امتحان بودند. یک گروه در معرض روش حساسیت زدایی منظم، یک گروه تحت آموزش مهارت های مطالعه، یک گروه تلفیقی از روش حساسیت زدایی منظم و آموزش مهارت های مطالعه و یک گروه به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. حساسیت زدایی منظم و مهارت های مطالعه به عنوان متغیر های مستقل و اضطراب امتحان به عنوان متغیر وابسته بودند. پیش آزمون قبل از مداخله آموزشی و در مرحله شناسایی دانش آموزان مبتلا، و پس آزمون، دو هفته بعد از مداخله آموزشی انجام گردید. سپس روش حساسیت زدایی منظم و آموزش مهارت های مطالعه روی آزمودنی های ۳ گروه آزمایشی اجرا گردید. رئوس محتوایی جلسات درمان به شرح زیر بود:

حساسیت زدایی منظم: در این پژوهش از روش حساسیت زدایی منظم ولپی که توسط ساپ (۱۹۹۹)، ویژه اضطراب امتحان تهیه شده است، استفاده شد. مراحل روش حساسیت زدایی منظم عبارت بودند از:

۱. آموزش آرمیدگی عضلانی: الف) آموزش عضلانی در ۱۴ گروه از عضلات (دست و مچ، بازوهای جلو، سر، چشم، دهان، لب، بینی، گردن، شکم، باسن، ران، مچ پا و انگشتان پا)؛ ب) آموزش عضلانی در ۶ گروه از عضلات (بازوی مسلط دست، بازوی غیرمسلط دست، صورت، گردن، شکم و پا)؛ ج) آموزش عضلانی در ۳ گروه از عضلات (هر دو

تعداد جلسات درمانگری برای روش حساسیت زدایی منظم ده جلسه و برای مهارت های مطالعه هشت جلسه بود که هر جلسه حدود یک ساعت به طول انجامید. جلسات درمانگری به مدت یک ماه، توسط دو روان‌نگر در مرکز مداخلات مشاوره و روانشناختی اداره آموزش و پرورش شهرستان کازرون انجام شد.

یافته های پژوهش

آماره های توصیفی اضطراب امتحان به تفکیک گروه و نوع آزمون در جدول ۱ نشان داده شده است.

یکنواختی زمان مطالعه و اهمیت ورزش کردن تاکید شد. ایجاد انگیزه و علاقه نسبت به امر تحصیل، معرفی دانشگاه های معتبر با امکانات عالی به منظور ایجاد انگیزه، کنترل اضطراب و افکار مزاحم حین مطالعه و امتحان، توانایی خوب گوش دادن و یادگیری سر کلاس، مرور بلافاصله مطالب، خلاصه نویسی، حفظ مطالب با استفاده از روش تصویر سازی از آموخته ها در ذهن، رعایت مواردی چون خواب و تغذیه کافی در زمان امتحانات از موارد دیگری بود که در این جلسه مورد توجه قرار گرفت. جلسه هشتم: در جلسه آخر ضمن جمع بندی مطالب، پرسش و پاسخی نیز بین دانش آموزان و مدرس صورت گرفت و اشکالات برطرف گردید.

جدول ۱. آماره های توصیفی اضطراب امتحان به تفکیک گروه و نوع آزمون

مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
پیش آزمون	حساسیت زدایی منظم	۴۶/۲۰	۵/۲۸	۱۵
	مهارت های مطالعه	۵۳/۸۰	۶/۵۸	۱۵
	روش ترکیبی	۴۵/۹۳	۴/۷۷	۱۵
	کنترل	۵۳/۸۰	۶/۵۸	۱۵
پس آزمون	حساسیت زدایی منظم	۴۲/۲۷	۳/۳۱	۱۵
	مهارت های مطالعه	۴۸/۴۷	۶/۴۸	۱۵
	روش ترکیبی	۳۰/۰۷	۴/۲۳	۱۵
	کنترل	۵۳/۵۳	۶/۶۱	۱۵

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس به منظور مقایسه اضطراب امتحان در گروه های آزمایشی و کنترل

متغیر	شاخص	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	اندازه اثر
اضطراب امتحان	پیش آزمون	۱۱۱۸/۱۳۶	۱	۱۱۱۸/۱۳۶	۱۲۶/۷۴۸	۰/۰۰۱	۰/۶۹۷	
	گروه	۲۲۸۶/۱۸۸	۳	۷۶۲/۰۶۳	۸۶/۳۸۴	۰/۰۰۱	۰/۸۲۵	
	خطا	۴۸۵/۱۹۷	۵۹	۸/۸۲	-	-	-	

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی و مقایسه های زوجی نمره های اضطراب امتحان

گروه دوم	میانگین تعدیل شده		اختلاف میانگین	سطح معنی داری
	گروه ۱	گروه ۲		
مهارت های مطالعه	۴۵/۲۳۰	۴۵/۶۵۵	-۰/۴۲۵	۰/۱۱۵
حساسیت زدایی منظم	۴۵/۲۳۰	۳۲/۷۲۶	۱۲/۵۰۴	۰/۰۰۰
کنترل	۴۵/۲۳۰	۵۰/۷۲۲	-۵/۴۹۲	۰/۰۰۱
مهارت های مطالعه	۴۵/۶۵۵	۳۲/۷۲۶	۱۲/۹۲۹	۰/۰۰۰
کنترل	۴۵/۶۵۵	۵۰/۷۲۲	-۵/۰۶۷	۰/۰۰۲
ترکیبی	۳۲/۷۲۶	۵۰/۷۲۲	-۱۷/۹۹۶	۰/۰۰۰

در این پژوهش متغیر نمرات پیش آزمون اضطراب امتحان با استفاده از تحلیل کوواریانس یک راهه کنترل و داده های مربوط به سه روش حساسیت زدایی منظم، مهارت های مطالعه و روش ترکیبی در ارتباط با اضطراب امتحان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. همچنین در ابتدا با استفاده از آزمون همسانی خطای واریانس لون، همگنی شیب های رگرسیون برای متغیر وابسته اضطراب امتحان مورد بررسی قرار گرفت و نتایج بیانگر عدم تفاوت معنادار در واریانس ها بود ($F=0/617$, $P>0/05$). نتایج به دست آمده از تحلیل کوواریانس در جدول ۲ نشان داده شده است.

نتایج به دست آمده از جدول ۲ نشان می دهد که با کنترل پیش آزمون، بین آزمودنی های گروه های آزمایشی و کنترل از لحاظ اضطراب امتحان ($F=126/748$, $P<0/001$) تفاوت معنی داری وجود دارد.

همچنین به منظور بررسی این که کدام یک از روش های درمانی بر اضطراب امتحان تاثیر داشته اند، مقایسه های زوجی آزمون تعقیبی بن فرونی در جدول ۳ نشان داده شده است.

با توجه به نتایج جدول ۳ ملاحظه می شود که در پس آزمون اضطراب امتحان (با کنترل پیش آزمون) بین شرایط آزمایشی حساسیت زدایی منظم و روش ترکیبی در کاهش اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود داشته است ($P<0/01$)، از آنجا که میانگین تعدیل شده روش ترکیبی (۳۲/۷۲۶) از حساسیت زدایی منظم (۴۵/۲۳۰) کمتر است، بنابراین روش ترکیبی اثربخشی بیشتری داشته است.

بین حساسیت زدایی منظم و گروه کنترل نیز تفاوت معنی داری وجود داشته است و مقایسه میانگین های تعدیل شده دو گروه بیانگر اثربخشی روش حساسیت زدایی منظم بوده است. از طرف دیگر بین میانگین های تعدیل شده دو گروه مهارت های مطالعه و روش ترکیبی تفاوت معنی داری مشاهده شده است ($P<0/01$)، به طوری که با مقایسه میانگین های تعدیل شده مشخص شد که روش ترکیبی نسبت به روش مهارت های مطالعه اثربخشی بیشتری داشته است. همچنین مقایسه روش ترکیبی با گروه کنترل نشانگر این است که بین این دو تفاوت معنی داری در کاهش اضطراب امتحان وجود دارد ($P<0/01$)؛ در صورتی که بین روش حساسیت زدایی منظم و مهارت های مطالعه تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($P>0/05$). در مجموع، نتایج جدول ۳ در ارتباط با اختلاف میانگین ها و سطوح معنی داری بیانگر آن است که هر سه روش درمانی در کاهش اضطراب امتحان موثر بوده اند، اما روش ترکیبی از دو روش حساسیت زدایی منظم و مهارت های مطالعه اثربخشی بیشتری داشته است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی روش ترکیبی حساسیت زدایی منظم و آموزش مهارت های مطالعه بر اضطراب امتحان دانش آموزان بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هر سه روش حساسیت زدایی منظم، آموزش مهارت های مطالعه و روش ترکیبی (حساسیت زدایی منظم و مهارت های مطالعه) در کاهش اضطراب امتحان موثر می

مطالب مشکلات مهمی دارند که این امر موجب یادگیری ضعیف و همچنین عملکرد پایین در زمان امتحان می شود. آموزش مهارت های مطالعه، در مراحل مختلف چرخه یادگیری- امتحان از طریق رفع نقایص پردازش اطلاعات و فراشناخت می تواند اضطراب امتحان را کاهش دهد. بنابراین می توان گفت که روش های صحیح مطالعه کردن به عنوان یک میانجی فراشناختی عمل می کند و موجب کاهش اضطراب امتحان می گردد (اسپادا و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین به منظور بررسی دقیق تر اینکه کدام یک از روش های درمانی مطرح شده بر اضطراب امتحان موثر بوده اند و کدام یک اثربخشی بیشتری داشته اند از آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده گردید. نتایج این آزمون نشان داد که علاوه بر اینکه هر یک از روش های درمانی تحقیق حاضر در کاهش اضطراب امتحان اثربخش بوده اند، با این وجود ترکیب دو روش (حساسیت زدایی منظم و مهارت های مطالعه) از هر یک از روش ها به تنهایی، در کاهش اضطراب امتحان موثرتر بوده است. یافته های به دست آمده از این قسمت از تحقیق نیز با تحقیقات انجام شده قبلی در خصوص اثربخش بودن درمان های ترکیبی همسو است (دادین، ۲۰۰۸؛ نریمانی، ۱۳۸۸؛ نخعی، ۱۳۸۹؛ تریون، ۱۹۸۵). اثر بخش تر بودن روش ترکیبی نسبت به دو روش دیگر نشان دهنده این است که در درمان موثر اضطراب امتحان علاوه بر اینکه باید درصدد تقلیل علایم اضطراب امتحان باشیم و پاسخ های جدیدی را جایگزین آن کنیم، باید مهارت های مطالعه صحیح را نیز به آن ها آموزش داد. به نظر می رسد ترکیب این دو روش که یکی بیشتر بر جنبه های فیزیولوژیکی تاکید دارد و دیگری بر مهارت های مطالعه، می توان اضطراب امتحان را از طریق کاهش هر دو مولفه هیجانی و نگرانی به نحو موثری کاهش داد.

پیشنهادها

از آنجا که درصد زیادی از جمعیت کشور ما را دانش آموزان و دانشجویان تشکیل می دهند، لذا توجه به مسائل

باشند. یافته های به دست آمده در این پژوهش، درباره کارآمدی روش حساسیت زدایی منظم بر کاهش اضطراب امتحان، با تحقیقات انجام شده توسط، هودسمن و همکاران^۱ (۱۹۸۴)؛ اگبوچوکو (۲۰۰۵)، پارکر و همکاران^۲ (۱۹۹۵)؛ بیابانگرد (۱۳۷۸) و ابولقاسمی (۱۳۸۱) همخوانی دارد. حساسیت زدایی منظم از رایج ترین و آسان ترین روش های درمان رفتاری برای اضطراب امتحان دانش آموزان است. این روش با اثرگذاری بر جنبه های فیزیولوژیکی و شناختی، در پی کاهش اضطراب و تنش ناشی از امتحان است. همراه شدن تن آرامی عضلانی با تجسم صحنه های اضطراب زا در طی حساسیت زدایی منظم، هم برانگیختگی غیر ارادی را بازدارد می کند و هم پاسخ جدیدی را برای شرطی شدن با محرک های اضطراب زای گذشته فراهم می سازد. به عبارت دیگر از آنجا که یکی از مولفه های مهم اضطراب امتحان مولفه هیجان پذیری می باشد درمان بخشی از اضطراب امتحان از طریق این روش، پژوهشگران را به سمت ترکیب این روش با روش های دیگر سوق داده است. همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت های مطالعه باعث کاهش معنادار در نمرات اضطراب امتحان در مقایسه با گروه کنترل شده است. نتایج به دست آمده از این قسمت پژوهش با یافته های مطالعه چک^۳ (۲۰۰۲)؛ شوتر و دیویس^۴ (۲۰۰۰)؛ امیری و همکاران (۱۳۸۷) و صبحی قراملکی (۱۳۸۷) همخوانی دارد. در همین رابطه، اشپیل برگر (۱۹۷۲) معتقد است که کاهش اضطراب امتحان به تنهایی برای بهبود پیشرفت تحصیلی کافی نمی باشد، بلکه لازم است عادت های مطالعه دانش آموزان دارای اضطراب امتحان نیز اصلاح گردد، زیرا این دانش آموزان با آمادگی مناسب و کافی در امتحان شرکت نمی نمایند. همچنین ایورسوک، اسمودلاک و توویاس (به نقل از کاسادی، ۲۰۰۴) بیان می کنند که فراگیرانی که اضطراب امتحان بالایی دارند در فرایندهای پردازش اطلاعات از قبیل رمزگردانی و ذخیره سازی

4. Schuts & Davis
1. Tryon

1. Hudesman & et al
2. Parker & et al
3. Cheek

- صبحی قراملکی، ناصر؛ رسولزاده طباطبایی، کاظم؛ آزاد فلاح، پرویز و فتحی آشتیانی، علی (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت های مطالعه در درمان دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان. فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، سال سوم، شماره ۱۱.

- عطائی نخعی، آسیه؛ قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی و مدرس غروی، مرتضی (۱۳۸۹). مقایسه گروه درمانی مبتنی بر هوشیاری فراگیر توام با آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و اضطراب صفت. مجله روان شناس بالینی، سال اول، شماره ۴، صص: ۳۰-۲۱.

- فتحی آشتیانی، علی و امامقلی وند، فاطمه (۱۳۸۱). مقایسه روش های درمان شناختی و حساسیت زدایی منظم بر کاهش اضطراب آزمون. مجله پزشکی کوثر، سال سوم، شماره ۷، صص: ۲۴۵-۲۵۱.

- کاظمیان مقدم، کبری؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز و سودانی، منصور (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی روش حساسیت زدایی منظم بر اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی. مجله مطالعات زنان، سال ششم، شماره ۱، صص: ۱۲۹-۱۲۳.

- کرمی، م و میلانی، م (۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش تن آرامی بر میزان اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه. مجله علوم پزشکی دانشگاه مازندران، سال چهارم، شماره ۴۳.

- Cassady SC, Johnso RE. (2004). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemp Educ Psychol.*; 27(2): 270-295.

- Cheek, R. James. (2002). An intervention for helping elementary student reduce test anxiety? perspective from the field. <http://www.findarticles.com>.

- Culler, R.E., & Holmhan, C.J. (1980). Test anxiety and academic performance: The effects of study-related behaviors. *Journal of Educational Psychology*, 72 (1), 16-20.

- Dodeen H. (2008). Assessing test-taking strategies of university students: developing a scale and estimating its Psychometric. *Assess and Eval in High Educ.*; 33(4): 409-419.

- Dooley, H. J. (2010). A Proposal for a Self-Hypnosis Workshop to Improve Study Habits in College Undergraduates. A Dissertation Submitted to the Faculty of The Chicago School of Professional Psychology In Partial Fulfillment of the Requirements For the Degree of Doctor of Psychology.

آموزشی آنان از جمله همه گیرشناسی اضطراب امتحان ضروری به نظر می رسد. بنابراین به معلمان و مشاوران توصیه می شود با آموزش راه کارها و روش های مقابله با اضطراب امتحان، قبل و حین امتحانات به دانش آموزان کمک کنند. در نهایت با توجه به یافته های به دست آمده پیشنهاد می گردد بهبود عادت های مطالعه دانش آموزان توسط مسئولین آموزشی مدارس مورد توجه دقیق تر قرار گیرد و خصوصا مشاوران مدارس در خصوص اثر بخشی روش حساسیت زدایی منظم و تن آرامی در کاهش اضطراب امتحان توجیه شده و آموزش های لازم را در این خصوص دریافت کنند.

منابع

- ابولقاسمی، عباس؛ گلپور، رضا؛ نریمانی، محمد و قمری حسین (۱۳۸۸). بررسی رابطه باورهای فراشناختی مختل با موفقیت تحصیلی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان. مطالعات تربیتی و روانشناسی، سال سوم، شماره ۱۰، صص: ۲۰-۵.

- ابولقاسمی، عباس؛ مهربانی زاده، مهناز؛ نجاریان، بهمن؛ شکرکن، حسین (۱۳۸۱). بررسی میزان همه گیر شناسی اضطراب امتحان و تاثیر دو روش روان شناختی بر کاهش اضطراب امتحان. پایان نامه دکتری، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز.

- نریمانی، محمد و ابولقاسمی، عباس (۱۳۸۸). مقایسه اثربخشی روش های ایمن سازی روانی مایکن بام و مهارت های مطالعه و ترکیبی از هر دو روش در افزایش خودکارآمدی دانش آموزان دختر. نظریه های جدید تعلیم و تربیت، سال سوم، شماره پنجم، صص: ۱۲۴-۱۱۱.

- امیری، برزو؛ قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی و آقامحمدیان، حمیدرضا (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی شیوه گروه درمانی شناختی- رفتاری، آموزش مهارت های مطالعه و روش تلفیقی بر کاهش اضطراب امتحان. فصلنامه مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد.

- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۸). اندازه گیری اضطراب امتحان و مقایسه اثربخشی سه روش درمانی شناخت درمانی، خودآموزش دهی و حساسیت زدایی منظم در کاهش آن. پایان نامه دکتری روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.

- Spada MM, Nikcevic A, Moneta GB, Ireson J. (2006). Metacognition as a mediator of the effect of test anxiety on a surface approach to studying. *Educ Psychol.*; 26(5): 615-624.
- Spielberger, C. D. (1995). *Test anxiety: Theory, assessment and treatment.* Taylord Francis Washington, DC, Us, XV.
- Stober, J. and Pekrun, R. (2004). *Advances in Test Anxiety Research, Anxiety, Stress and Coping.* vol. 17(3), 205-211.
- Tryon, G.S. (1980) *The Measurement and Treatment of Test Anxiety.* *Review of Educational Research*, 50, 343-372.
- Egbochuku EO, Obodo BO. (2005). Effects of systematic desensitization (SD) therapy on the reduction of test anxiety among adolescents in Nigerian schools. *J Instr Psychol.*; 32(4): 298-304.
- Holms L. (2001). *Reducing test anxiety to performance.* University of South Florida; p.93-115.
- Hudesman, J., loveday, C. & Woods, N. (1984). Desensitization of test anxious urban community-college students and resulting changes in grand point average. *Journal of Clinical Psychology*, 40(1), 65-67.
- Kennedy D, Depoke KJ.(2000). Multicomponent treatment of a test anxious college student. *Educ and Treat Child.*; 22(2): 203-218.
- Kurosawa K, Harackiewicz JM. (1995). Test anxiety self awareness and cognitive interference, a process analysis. *J of Personality*; 63(4):931-51.
- Parker, John C., IV, Peter R. Vagg, and James D. Papsdorf. (1995). "Systematic Desensitization, Cognitive Coping, and Biofeedback in Reduction of Test Anxiety." Pp. 171–182 in *Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment*, edited by Charles D. Spielberger, and Peter R. Vagg. Washington, DC, USA: Taylor & Francis.
- Sapp, M. (1994). *Cognitive-Behavioral Counseling: Applications for African-American Middle School students who are academically At-Risk.* *Journal of Instructional Psychology*; 21(2): 161-71.
- Schneider, W. L., & Nevid, J. S. (1993). Overcoming math anxiety: A comparison of stress inoculation training and systematic desensitization. *Journal of College Student Development*, Vol. 34(4), PP. 283-288.
- Schuts, P. A. and Davis, H. A. (2000). Emotion and Self-regulation During Test taking. *Educational Apasychologist*, 35.243-256.

Quarterly Journal of Educational Psychology

Islamic Azad University Tonekabon Branch

Vol. 4, No. 3, Winter 2014, No 16



Journal of Educational
Psychology

Survey the effect of combination the systematic desensitization and studying skills education on students' test anxiety

Younes Fatehi^{1*}, Mohammad Saeed Abdkhodae², Farzad porgholami³, Mohsen Nazemi¹

- 1) MA in General Psychology, Ferdowsi University of Mashhad
- 2) Assistant Professor in psychology, Ferdowsi University of Mashhad
- 3) MA in sciences Educational, Tehran University

*Corresponding author: f_shahabizadeh@yahoo.com

Abstract

the objective of present study was to determination the effectiveness of combination the systematic desensitization and studying skills education on students' test anxiety. the study population was the junior secondary school students in the kazeron city. Sample include 60 junior secondary school students that through simple random sampling method were selected among test anxious student and randomly designate into three experimental and one control groups. Data were gathered by abolghasemi test anxiety scale and structured clinical interview. the one way Anova results showed significant differences between systematic desensitization, studying skills education, combination approach (systematic desensitization and studying skills education) and control groups in students' test anxiety. Also bonferoni multi comparison test showed that orderly combination approach, systematic desensitization, studying skills education were effective in reduction of students' test anxiety. with the significant effect of systematic desensitization and studying skills education on reduction of students' test anxiety, the combination approach (systematic desensitization and studying skills education) was more efficient on reduction of students' test anxiety.

Keywords: test anxiety, systematic desensitization, studying skills education, combination approach, and student.
