

## بررسی اثربخشی روش حساسیت زدایی منظم بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی

دکتر مهناز مهربابی زاده هنرمند<sup>۱</sup> و کبری کاظمیان مقدم<sup>۲</sup>

در این پژوهش، اثربخشی روش حساسیت زدایی منظم بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی با کنترل سن در دانش‌آموزان دختر پایه ۵ سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان مورد بررسی قرار گرفت. جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه ۵ دانش‌آموزان دختر سال سوم مقطع راهنمایی بهبهان در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ تشکیل می‌دهند. نمونه‌ی آماری آن ۴۲ نفر از این دانش‌آموزان هستند که به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب و در دو گروه آزمایشی و گواه مورد بررسی قرار گرفته‌اند. پس از انتخاب تصادفی گروه‌ها، ابتدا بر روی هر دو گروه، پیش‌آزمون اجرا گردید سپس مداخله‌ی آزمایشی (روش حساسیت زدایی منظم) بر روی گروه آزمایشی اجرا گردید و پس از اتمام برنامه‌ی آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که روش حساسیت زدایی منظم، باعث کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه شد.

**واژه‌های کلیدی:** حساسیت زدایی منظم، اضطراب امتحان، عملکرد تحصیلی، سن.

### مقدمه

اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان، برای اولین بار در سومین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، توسط انجمن روانپزشکی آمریکا<sup>۳</sup> (۱۹۷۸) مطرح شد. در این طبقه‌بندی تشخیصی، اطلاعات کاملی از اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان ارائه گردید. از آن به بعد راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی به طور متوالی مورد تجدید نظر قرار گرفته است. در طبقه‌بندی DSM-IV تنها اضطراب جدایی به عنوان بخشی از اختلالات تشخیصی در کودکان و

۱- دانشیار دانشگاه شهید چمران اهواز

۲- کارشناس ارشد مشاوره و عضو باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان

3- American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-111)

نوجوانان آمده است. با این وجود، اختلال اضطراب فراگیر و فویای اجتماعی در طبقه بندی اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان گنجانده شده است. گرچه اضطراب، ویژگی اصلی هر کدام از این اختلالات است اما، عوامل زمینه ای یا موقعیتی ویژه وجود دارد که میان آن ها افتراق می گذارد. در طبقه بندی DSM-IV و سایر طبقه بندی های انجمن روانپزشکی آمریکا به طور مشخص به اضطراب آموزشی<sup>۱</sup> اشاره ای نشده است لیکن پدیده ی اضطراب، در سطح وسیعی مورد توجه قرار گرفته است که می توان از آن ها اضطراب آموزشی و اضطراب امتحان<sup>۲</sup> را استنباط کرد (پاسارلو، هینتز، اون و گابل،<sup>۳</sup> ۱۹۹۹).

اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده ی شایع و مهم آموزشی، رابطه ی نزدیکی با اضطراب عمومی دارد، با این حال دارای ویژگی ها و مشخصه های خاصی است که آن را از اضطراب عمومی مجزا می سازد. اثرهای منفی اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی، در تحقیقات زیادی تایید شده است (ساراسون<sup>۴</sup>، ۱۹۸۰؛ اسپیل برگر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵).

سیبر<sup>۶</sup> (۱۹۸۰) اضطراب امتحان را حالت خاصی از اضطراب عمومی می داند که شامل پاسخ های پدیدار شناختی<sup>۷</sup>، فیزیولوژیکی و رفتاری مرتبط با ترس از شکست می باشد و فرد آن را در موقعیت های ارزیابی، تجربه می کند. هنگامی که اضطراب امتحان رخ می دهد، بسیاری از فرآیندهای شناختی و توجهی با عملکرد موثر فرد، تداخل می کنند.

به طور کلی روش های درمانی و آموزشی مختلفی مانند: آموزش تن آرامی، آموزش ایمن سازی در مقابل استرس، آموزش مهارت های مطالعه، پسخوراند زیستی و مداخله های شناختی- رفتاری به کار برده شده است که هر کدام اثر بخشی متفاوتی بر اضطراب امتحان داشته اند، با وجود این حساسیت زیادی منظم، تنها یا توام با تکنیک های رفتاری، بیشتر از درمان های دیگر در درمان اضطراب امتحان موثر واقع شده است (اسپیل برگر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵؛ ساپ<sup>۸</sup>، ۱۹۹۹). ملینک و راسل<sup>۹</sup> (۱۹۷۶)

1- school anxiety

2- test anxiety

3- Passarello, Hintze, Owen &amp; Gable

4- Sarason

5- Spielberger

6- Sieber

7- phenomenological

8-Sapp

9-Melinck &amp; Russel

راسل<sup>۱</sup> (۱۹۷۶) در پژوهشی، ۲۷ دانش آموز نوجوان را به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه تقسیم کردند. آن ها دو روش درمانی حساسیت زدایی منظم و شناخت درمانی را برای کاهش اضطراب امتحان، به کار بردند. بعد از ۱۰ جلسه درمان، اضطراب امتحان گروه های آزمایشی نسبت به گروه گواه، به طور معنی داری کاهش یافت. تفاوت قابل ملاحظه ای در اثربخش تر بودن هیچ یک از روش ها به دست نیامد.

اسنایدر و دیفن باخر<sup>۲</sup> (۱۹۷۷) میزان اثربخشی روش های تن آرامی و حساسیت زدایی منظم را در درمان اضطراب امتحان دانش آموزان، مقایسه نمودند. نتایج، نشان داد که در گروه آزمایشی پس از درمان، اضطراب امتحان کمتری نسبت به گروه گواه وجود دارد ( $p=0/01$ ) اما تنها گروه حساسیت زدایی منظم، اضطراب امتحان تسهیل کننده ی بیشتری نشان داد. تحت شرایط استرس آزمودنی هایی که درمان شده بودند، کمتر نگران و مضطرب بودند و توانایی های آن ها در مقایسه با گروه گواه مطلوب تر بود.

هودسمن، لاودی و وودز<sup>۳</sup> (۱۹۸۴) تاثیر درمان حساسیت زدایی منظم را بر روی ۹۷ دانشجوی مبتلا به اضطراب امتحان، بررسی کردند. نتایج نشان داد که میانگین نمره های اضطراب امتحان بازدارنده گروه آزمایشی بعد از درمان، نسبت به گروه گواه به طور معنی داری کاهش یافت ( $p=0/01$ ,  $t=67/2$ ) در صورتی که میانگین نمره های اضطراب تسهیل کننده ی گروه آزمایشی در بعد از درمان نسبت به گروه گواه به طور معنی داری کاهش نیافت. معدل نمره های دانشجویانی که با روش حساسیت زدایی منظم، درمان شده اند نسبت به گروه گواه به طور معنی داری افزایش یافت ( $p=0/05$ ) بر اساس تحقیقی که اسنایدر و نوید<sup>۴</sup> (۱۹۹۳) بر روی دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان ریاضی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که حساسیت زدایی منظم و آموزش ایمن سازی در مقابل استرس، در کاهش اضطراب امتحان تاثیر دارند. واگ و پاسدورف<sup>۵</sup> (۱۹۹۵) اثر بخشی درمان های شناختی، حساسیت زدایی منظم و پسخوراند زیستی را بر روی دانش آموزان دبیرستانی، مورد بررسی قرار دادند. نتایج، نشان داد که درمان های شناختی و حساسیت زدایی منظم در درمان اضطراب امتحان، موثرتر بودند. کندی و دوپک<sup>۶</sup> (۱۹۹۹)

1- Snyder &amp; Deffenbacher

2- Hudesman, Loveday &amp; Woods

3- Schneider &amp; Nevid

4- Vagg &amp; Papsdorf

5- Kennedy &amp; Doepke

درمان های چند وجهی (آموزش تن آرامی، حساسیت زدایی منظم و مداخلات شناختی- رفتاری) را برای دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان به کار بردند. نتایج نشان داد که درمان چند وجهی، اثر برجسته ای بر کاهش اضطراب امتحان دارد.

ابوالقاسمی (۱۳۸۱) طی تحقیقی 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 امتحان، تاثیر دارد.

پژوهش های گذشته نشان داده اند که روش حساسیت زدایی منظم می تواند در کاهش اضطراب امتحان نقش داشته و زمینه های ارتقا سلامت روانی و در نتیجه عملکرد تحصیلی دانش آموزان را بهبود بخشد. لذا در تحقیق حاضر، پژوهشگر به دنبال پی بردن به این مساله است که آیا روش حساسیت زدایی منظم می تواند بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی با کنترل سن در دانش آموزان دختر پایه ی سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان تاثیر داشته باشد؟ با توجه به هدف پژوهش و پیشینه ی پژوهش، چنین فرض شده است که روش حساسیت زدایی منظم، باعث کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر می شود.

## روش

### جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه ی آماری این پژوهش، شامل کلیه ی دانش آموزان دختر پایه ی سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ می باشد. کل جامعه ی مورد بررسی ۱۰۰۲ نفر دانش آموز شاغل به تحصیل در ۱۷ آموزشگاه دولتی بود. نمونه ی آماری پژوهش، شامل ۴۲ دانش آموز مبتلا به اضطراب امتحان در سال تحصیلی ۸۶-۸۵ بود. روش، نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای است به این صورت که از بین ۱۷ آموزشگاه شهر بهبهان ۳ مدرسه به طور تصادفی ساده انتخاب شد که تعداد دانش آموزان این مدارس ۲۰۰ نفر بود. براساس جدول کرچسی و مورگان<sup>۱</sup> (۱۹۷۰) زمانی که جامعه ۲۰۰ نفر باشد تعداد نمونه ی لازم برای تحقیق ۱۳۲ نفر است. بنابراین، با توجه به افت آزمودنی ها از تعداد ۱۷۸ دانش آموز، به طور تصادفی، آزمون اضطراب امتحان اسپیل برگر به عمل آمد. تعداد ۴۲ نفر مبتلا به اضطراب امتحان بودند. سپس دانش آموزانی که مبتلا به

1- Kerjcie & Morgan

اضطراب امتحان بودند به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و گواه که هر گروه شامل ۲۱ نفر بود گمارده شدند. لازم به توضیح است که دانش آموزانی، به عنوان دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان انتخاب شدند که نمره ی آنان در آزمون اضطراب امتحان اسپیل برگر یک انحراف معیار بالاتر از میانگین کل نمونه بود. ویژگی های اعضای نمونه بر حسب سن در جدول ۱ ارایه شده است.

جدول ۱: توزیع آزمودنی ها بر حسب سن

سن	گروه آزمایش		گروه گواه		کل
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
۱۳	۰	۰	۷	۳۳/۳	۷
۱۴	۱۶	۸۰/۰	۱۳	۶۱/۹	۲۹
۱۵	۳	۱۵/۰	۱	۴/۸	۴
۱۶	۱	۵/۰	۰	۰	۱
کل	۲۰	۱۰۰/۰	۲۱	۱۰۰/۰	۴۱

همان طوری که در جدول ۱ نشان داده شده است، در گروه آزمایشی، آزمودنی های ۱۴ ساله بیشترین فراوانی را با حدود ۸۰/۰ درصد و آزمودنی های ۱۶ ساله، کمترین فراوانی را با حدود ۵/۰ درصد نمونه به خود اختصاص داده و در گروه گواه نیز، آزمودنی های ۱۴ ساله بیشترین فراوانی را با حدود ۶۱/۹ درصد و آزمودنی های ۱۵ ساله، کمترین فراوانی را با حدود ۴/۸ درصد نمونه، به خود اختصاص داده اند. ۱ دانش آموز سن خود را مشخص نکرده است.

### ابزار

در این پژوهش، از پرسشنامه ی اضطراب امتحان اسپیل برگر استفاده شد. پرسشنامه ی اضطراب امتحان، توسط اسپیل برگر (۱۹۸۰) ساخته شده است. این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که واکنش قبل، حین و بعد از امتحان را توصیف می کند. پرسشنامه ی اضطراب امتحان، ابزاری خود گزارشی است و هر آزمودنی براساس یک مقیاس چهار گزینه ای «هرگز»، «به ندرت»، «گاهی» و «اغلب» به هر ماده پاسخ می گوید. این گزینه ها به ترتیب براساس مقادیر ۱، ۲، ۳، ۴ نمره

گذاری می شوند که گرفتن نمره ی بالا در این پرسشنامه، نشان دهنده ی اضطراب امتحان بالاست. همچنین حداقل و حداکثر نمره ی فرد در این آزمون به ترتیب ۲۰ و ۸۰ خواهد بود. ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه، در نمونه های دختر و پسر بالای ۰/۹۲ بود. ضریب پایایی بازآزمایی بعد از سه هفته و یک ماه ۰/۸۰ گزارش شده است (رجیستر<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۱). ال زهر<sup>۲</sup> (۱۹۹۱)، آنتون<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۱) و بندالوس<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۹۵) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را بر روی دانش آموزان بین ۰/۹۲ تا ۰/۹۷ گزارش کرده اند. در پژوهش حاضر برای تعیین ضرایب پایایی پرسشنامه ی اضطراب امتحان از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل پرسشنامه، به ترتیب برابر با ۰/۹۶ و ۰/۹۶ است. پرسشنامه ی اضطراب امتحان اسپیل برگر، با مقیاس اضطراب امتحان ساراسون و استونز (۱۹۷۸) در پسران و دختران به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۳ همبستگی دارد. همبستگی کل پرسشنامه ی اسپیل برگر با پرسشنامه ی اضطراب حالت - صفت وی در پسران و دختران، به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۷ گزارش شده است. این ضرایب، بیانگر روایی خوب و رضایت بخش پرسشنامه است (رجیستر و همکاران ۱۹۹۱). در ضمن، برای بررسی عملکرد تحصیلی، از معدل نیمسال اول و دوم دانش آموزان استفاده شد.

### یافته ها

یافته های توصیفی این پژوهش، شامل شاخص های آماری مانند میانگین و انحراف معیار برای کلیه ی متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش است که در جداول ۲ و ۳ ارائه شده است. همان طوری که در جدول ۲ مشاهده می شود در پیش آزمون، میانگین اضطراب امتحان گروه های آزمایشی ۶۹/۶۷ و گواه ۶۸/۵۷ تفاوت زیادی با هم ندارند، حال آن که در پس آزمون میانگین گروه آزمایشی برابر با ۳۳/۲۴ و میانگین گروه گواه برابر با ۷۲/۴۸ است. مندرجات جدول ۳ نشان می دهد که در پیش آزمون، میانگین و انحراف معیار عملکرد تحصیلی گروه آزمایشی برابر با ۱۶/۸۹ و ۲/۱۹ و گروه گواه برابر با ۱۷/۲۹ و ۱/۷۲، در پس آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایشی، برابر با ۱۷/۵۳ و ۱/۸۰ و گروه گواه برابر با ۱۷/۱۲ و ۱/۶۹ است.

- 
- 1- Register
  - 2- EL-Zahhar
  - 3- Anton
  - 4- Bandalos

همان طوری که در جدول ۴ مشاهده می شود، سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن است که بین دانش آموزان گروه های آزمایشی و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی) تفاوت معنی داری وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها، در جدول ۵ ارایه شده است.

**جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره ی اضطراب امتحان گروه های آزمایشی و**

**گواه در پیش آزمون و پس آزمون**

متغیر	مرحله	شاخص گروه آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد
اضطراب امتحان	پیش آزمون	آزمایشی	۶۹/۶۷	۳/۳۹	۲۱
	پیش آزمون	گواه	۶۸/۵۷	۲/۶۷	۲۱
عملکرد تحصیلی	پس آزمون	آزمایشی	۳۳/۲۴	۷/۳۹	۲۱
	پس آزمون	گواه	۷۲/۴۸	۳/۳۸	۲۱

**جدول ۳: میانگین و انحراف معیار نمره ی عملکرد تحصیلی گروه های آزمایشی و**

**گواه در پیش آزمون و پس آزمون**

متغیر	مرحله	شاخص گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
عملکرد تحصیلی	پیش آزمون	آزمایشی	۱۶/۸۹	۲/۱۹	۲۱
	پیش آزمون	گواه	۱۷/۲۹	۱/۷۲	۲۱
عملکرد تحصیلی	پس آزمون	آزمایشی	۱۷/۵۳	۱/۸۰	۲۱
	پس آزمون	گواه	۱۷/۱۲	۱/۶۹	۲۱

**جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی گروه های آزمایشی و گواه**

نام آزمون	مقدار	df	df	F	معنی داری
آزمون اثر پیلایی	۰/۹۰۷	۲	۳۹	۱۸۹/۳۶	۰/۰۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۹۳	۲	۳۹	۱۸۹/۳۶	۰/۰۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۹/۷۱	۲	۳۹	۱۸۹/۳۶	۰/۰۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۹/۷۱	۲	۳۹	۱۸۹/۳۶	۰/۰۰۰۱

**جدول ۵: نتایج اثرات بین آزمودنی ها از لحاظ نمره های تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی گروه های آزمایشی و گواه**

معنی داری	F	میانگین مجذورات	df	مجموع مجذورات	متغیرها
۰/۰۰۰۱	۳۶۸/۳۳	۱۷۰۸۱/۱۷	۱	۱۷۰۸۱/۱۷	اضطراب امتحان
۰/۰۰۰۱	۳۳/۱۸	۷/۰۴	۱	۷/۰۴	عملکرد تحصیلی

همان طوری که در جدول ۵ ملاحظه می شود بین دانش آموزان گروه آزمایشی و گروه گواه از لحاظ اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود دارد ( $F=368/33$  و  $p=0/0001$ ) بنابراین فرضیه ۱-۱ تایید می گردد. به عبارت دیگر، روش حساسیت زدایی منظم موجب کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان گروه آزمایشی شده است (با توجه به یافته های مندرج در جدول ۲). بین دانش آموزان گروه آزمایشی و گروه گواه از لحاظ عملکرد تحصیلی، تفاوت معنی داری مشاهده می شود ( $F=33/18$  و  $p=0/0001$ ) بنابراین فرضیه ۱-۲ تایید می گردد. به عبارت دیگر، روش حساسیت زدایی منظم با توجه به یافته های مندرج در جدول ۳ موجب افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان گروه آزمایشی شده است.

**جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی گروههای آزمایش و گواه با کنترل سن آنها**

معنی داری	F	df خطا	df فرضیه	مقدار	نام آزمون	متغیر
۰/۷۴۲	۰/۳۰۱	۳۷	۲	۰/۰۱۶	آزمون اثر پیلایی	کنترل (سن)
۰/۷۴۲	۰/۳۰۱	۳۷	۲	۰/۹۸۴	آزمون لامبدای ویلکز	
۰/۷۴۲	۰/۳۰۱	۳۷	۲	۰/۰۱۶	آزمون اثر هتلینگ	
۰/۷۴۲	۰/۳۰۱	۳۷	۲	۰/۰۱۶	آزمون بزرگترین ریشه روی	
۰/۰۰۰۱	۱۵۰/۹۰	۳۷	۲	۰/۸۹۱	آزمون اثر پیلایی	مستقل (گروه)
۰/۰۰۰۱	۱۵۰/۹۰	۳۷	۲	۰/۱۰۹	آزمون لامبدای ویلکز	
۰/۰۰۰۱	۱۵۰/۹۰	۳۷	۲	۸/۱۵	آزمون اثر هتلینگ	
۰/۰۰۰۱	۱۵۰/۹۰	۳۷	۲	۸/۱۵	آزمون بزرگترین ریشه روی	

همان طوری که در جدول ۶ مشاهده می شود، با کنترل سن دانش آموزان نیز سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن است که بین دانش آموزان گروه های آزمایشی و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی) تفاوت معنی داری وجود دارد. تفاوت نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها، در جدول ۷ ارایه شده است.

جدول ۷: نتایج اثرات بین آزمودنی ها

متغیرها	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معنی داری
اضطراب امتحان	۱۲۳۷۳/۱۶	۱	۱۲۳۷۳/۱۶	۳۰۴/۵۶	۰/۰۰۰۱
عملکرد تحصیلی	۵/۵۸	۱	۵/۵۸	۲۶/۲۷	۰/۰۰۰۱

همان طوری که در جدول ۷ ملاحظه می شود، با کنترل سن بین دانش آموزان گروه آزمایش و دانش آموزان گروه گواه از لحاظ اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی، تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر با ورود متغیر سن به عنوان متغیر کنترل در تحلیل کوواریانس، تفاوت بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دو گروه، معنی دار باقی مانده است و این بیانگر آن است که سن در تفاوت حاصله در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی گروه ها تاثیری ندارد.

### بحث و نتیجه گیری

یافته های حاصل از تحقیق حاضر، در این زمینه با نتایج تحقیقات انجام شده ی دیگر، درباره کارآمدی روش حساسیت زدایی منظم براضطراب امتحان و همچنین عملکرد تحصیلی، نظیر تحقیقات انجام شده توسط اسنایدر و دیفن باخر (۱۹۷۷)، هودسمن<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۸۴)، ویل<sup>۲</sup> (۱۹۸۵)، همبری<sup>۳</sup> (۱۹۸۸)، ناوه بنجامین<sup>۴</sup> (۱۹۹۱)، اسنایدر و نوید (۱۹۹۳)، ساپ<sup>۵</sup> (۱۹۹۴) پارکر<sup>۶</sup> و همکاران (۱۹۹۵) کندی و دوپک (۱۹۹۹) بیابانگرد (۱۳۷۸) ابوالقاسمی (۱۳۸۱) و فتحی آشتیانی، (۱۳۸۱) همسو و هماهنگ است و یافته های پژوهشی آن ها را مورد تایید قرار می دهد. حساسیت زدایی منظم از رایج ترین و آسان ترین روش های درمان رفتاری برای اضطراب امتحان

1- Hudesman  
2- Will  
3- Hembree

4- Naveh-Benjamin  
5- Sapp  
6- Parker etal

دانش آموزان است. این روش با هدف قرار دادن جنبه های فیزیولوژیکی و شناختی، در پی کاهش اضطراب و تنش ناشی از امتحان است. همراه کردن تن آرامی عضلانی با آموزش تجسم صحنه های اضطراب زا که در طی حساسیت زدایی منظم روی می دهد، هم برانگیختگی غیرارادی را بازداری می کند و هم پاسخ جدیدی را برای شرطی شدن با محرک های اضطراب زای گذشته فراهم می سازد.

در روش حساسیت زدایی منظم، فرد در درجه ی اول می آموزد تا به طور آگاهانه با ایجاد تنش و رها شدگی در گروه های مختلف عضلات، در خود ایجاد آرامش نماید و سپس تدریجا با سلسله مراتب اضطراب امتحان از کم به زیاد مواجه می شود. امروزه این روش به تنهایی در مطالعات مربوط به اضطراب امتحان مورد استفاده قرار می گیرد. این روش می تواند از بروز اثرات فیزیولوژیکی مختل کننده، جلوگیری کند. حساسیت زدایی می تواند در محیط درمانی ایجاد شده و با مکانیسم تعمیم، به محیط ها و موقعیت های واقعی فشارزا انتقال یابد. حتی اگر پاسخ آرامش به عنوان یک مشغولیت ذهنی عمل کند می تواند به توانایی فرد برای مقابله با اضطراب امتحان، به طور موثر کمک کند و این توفیق ممکن است به نوبه ی خود رفتارهای اجتنابی، بی میلی و بی انگیزگی را کاهش و عملکرد تحصیلی و معدل کل نمره ها را افزایش دهد.

نتیجه ی تحلیل کوواریانس پژوهش حاضر، نشان دهنده ی آن است که سن در تفاوت حاصله در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی گروه ها تاثیری ندارد. در خصوص تبیین این یافته، شاید بتوان بیان داشت که اضطراب، پدیده ای همگانی در همه ی فرهنگ ها است که در همه ی گروه های سنی ممکن است وجود داشته باشد. به طور کلی، یافته های پژوهش حاضر، بیانگر این است که روش حساسیت زدایی منظم، یک استراتژی موثر و پیشگیرانه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی است و دانش آموز را قادر می سازد که اضطراب خود را در موقعیت امتحان کاهش دهد.

## منابع

ابوالقاسمی، ع. (۱۳۸۱). بررسی میزان همه گیر شناسی اضطراب امتحان و اثربخشی دو روش درمانی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دوم دبیرستان شهر اهواز. پایان نامه دکتری روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

بیابانگرد، ا. (۱۳۷۸). اندازه گیری اضطراب امتحان و مقایسه ی اثربخشی سه روش درمانی شناخت درمانی، خود آموزش دهی و حساسیت زدایی منظم در کاهش آن. پایان نامه دکتری روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.

فتحی آشتیانی، ع. (۱۳۸۱). مقایسه ی روش های شناخت درمانی و حساسیت زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان. مجله پزشکی کوثر، شماره ۷، ص ۲۵۱ تا ۲۴۵.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (3<sup>rd</sup> Ed). Washington, DC. Author.

Anton, W. D., & Lillridge, E. M. (1991). Case studies of test anxious students. In C.D. Spielberger & P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety : Theory, assessment, and treatment*. Washington, DC: Hemisphere/ Hasteed

Bandalos, D. L., & Yates, K. (1995). Effects of math self- concept, perceived self –efficacy, and attribution for failure and success on test anxiety. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 87(4), PP. 611-623.

EL-Zahhar, N. (1991). Cultural and sexual differences in test anxiety, trait anxiety and arousability. *Journal of Cross Cultural Psychology*, Vol. 22(2), PP. 228 -249

Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, Vol. 1, PP. 47-77.

Hudesman, J., Loveday, C., & Woods, N. (1984). Desensitization of test anxious urban community college students and resulting changes in grande point average. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 40(1), PP. 65-67.

Hughes, J. N. (1988). Cognitive behavior therapy with children in schools. NY: Pergaman Press.

Kennedy, D., & Doepke, K. J. (1999). Multicomponent treatment of a test anxious college student. *Education and Treatment of Children*, Vol. 22(2).

Kerjcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research. *Activities, Educational and Pasychological Measurments*, 30.

Kratochwill, A. R. (1985). Selection of target behaviors in behavioral consultation. *Behavioral Assessment*, Vol. 7, PP. 49-61.

Naveh- Benjamin, M. (1991). A comparisons of training programs intended for different types of test anxious students. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 83, PP. 134-139.

Parker, J. C., Vagg, P. R., & Papsdorf, J. K. (1995). Systematic desensitization, cognitive coping and biofeedback in reduction of test anxiety. In C. D Spielberger & P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety : Theory, assessment, and treatment* (PP. 171-182). Washington, DC: Hemisphere/ Hasteed.

- Passarello, D. J., Hintze, J. M., Owen, S. V., & Gable, R. K. (1999). Exploratory factor analysis of parent ratings of child and adolescent anxiety. *Psychology in the School*, Vol. 36(2), PP. 88-100.
- Register, A. C., Beckham, D. J., May, J. G., & Gustafon, D. J. (1991). Stress inoculation bibliotherapy in the treatment of test anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 38 (2), PP. 115-116.
- Sapp, M. (1994). Cognitive behavioral counseling in the middle school students. *Journal of Instructional Psychology*, Vol. 21(2), PP. 161-171.
- Sapp, M. (1999). Test anxiety: Applied research, assessment and treatment intervention. Lanham, USA: Wiscosin University Press of America.
- Sarason, I. G. (1980). Introduction to the study of test anxiety. In I. G. Sarason, (Eds.), *Test anxiety: Theory, research, and applications* (PP. 3-14). Hillsdale New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Sarason, I. G., & Stoops, R. (1978). Test anxiety and the passage of time. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, Vol. 46, PP. 106-109.
- 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.
- Sieber, J. E. (1980). Defining test anxiety: Problems and approaches. In I. G. Sarason (Eds.), *Test anxiety: Theory, research and applications* (15-42). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Snyder, A. L., & Deffenbacher, J. L. (1977). Comparison of relaxation as self - control and systematic desensitization in the treatment of test anxiety. *Journal of Consulting Psychology*, Vol. 45(6), PP. 1202-1203.
- Speilberger, C. D. (1980). *Preliminary Professional Manual for the Test Anxiety Inventory*. Palo Alo, CA: Consulting Psychologist Press.
- Speilberger, C. D., (1995). *Test anxiety: Theory, assessment and treatment*. Taylor Francis Washington, DC, Us, XV.
- Vagg, P.R., & Papsdorf, J. D. (1995). Cognitive therapy, study skills training, and biofeedback in P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety: theory, assessment, and treatment*. Vol. 9, PP. 183-194. Washington, DC: Taylor and Francis.
- Wine, J. D. (1980). Cognitive attentional theory of test anxiety. In I. G. Sarason(Ed), *Test anxiety: Theory, research and applications* (PP. 349-385). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum