

تنظیم کننده: سهیلا آقایی

خانواده و یافته‌های پژوهش

بررسی اثربخشی روش حساسیت‌زدایی منظم بر اضطراب امتحان و کارکرد تحصیلی



اضطراب امتحان، به‌عنوان یک پدیده مهم و فراگیر آموزشی، رابطه‌ای نزدیک با اضطراب عمومی دارد؛ اما در عین حال، دارای ویژگی‌ها و مشخصه‌هایی است که آن را از اضطراب عمومی جدا می‌کند. سبیر (۱۹۸۰)، اضطراب امتحان را حالتی خاص از اضطراب عمومی می‌داند که شامل پاسخ‌های پدیدار شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری مرتبط با ترس از شکست است. اثرهای منفی اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی، در پژوهش‌های بسیار تأیید شده است (ساراسون، ۱۹۸۰؛ اسپیل برگر و وگ، ۱۹۹۵).

اضطراب امتحان، غالباً به ارزیابی شناختی منفی و واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب (از قبیل افزایش ضربان قلب، حالت تهوع، تکرر ادرار، افزایش تعریق، سرد شدن دست‌ها، خشکی دهان و گرفتگی عضلات)، قبل از امتحان، حین امتحان یا بعد از امتحان و افت کارکرد تحصیلی منجر می‌شود و به همین دلیل در سلامت روانی و آموزشی فرد نقشی مخرب و بازدارنده دارد (ساراسون، ۱۹۷۵). این اضطراب، به‌عنوان تجربه‌ای ناخوشایند با درجات مختلف، با تحت تأثیر قرار دادن گستره نگرانی و هیجان‌پذیری، نگرش فرد را به انگیزه‌ها، کسب معلومات، چگونگی پردازش درست اطلاعات و کارکرد تحصیلی دگرگون می‌سازد و با سازوکار خاص خود، توان پیشرفت و بروز خلاقیت و استعداد را کاهش داده، مانع رشد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. از این رو لازم است در کنار شناسایی عوامل مؤثر در بروز اضطراب امتحان، اثربخشی روش‌های درمانی نیز مورد بررسی قرار گیرد، تا با ایجاد زمینه‌های پیش‌گیرانه، از صرف هزینه‌های گزاف مادی و معنوی جلوگیری شود.

برای مقابله با این نوع اضطراب، روش‌های درمانی و آموزشی مختلف، مانند آموزش تن آرامی، آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس، آموزش مهارت‌های مطالعه، بازخورد زیستی و مداخله‌های شناختی-رفتاری به کار برده شده است که هر کدام اثربخشی متفاوت بر اضطراب امتحان داشته‌اند، اما حساسیت‌زدایی منظم، تنها یا همراه با شیوه‌های رفتاری، بیش‌تر از درمان‌های دیگر مورد استفاده قرار گرفته است (اسپیل برگر و وگ، ۱۹۹۵؛ سب، ۱۹۹۹).

پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند که روش حساسیت‌زدایی منظم می‌تواند با کاهش اضطراب امتحان، زمینه افزایش سلامت روانی را فراهم کند و در نتیجه کارکرد تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود بخشد.

در پژوهشی که توسط کبری کاظمیان مقدم، مربی گروه مشاوره دانشگاه بهبهان، دکتر مهناز مهربانی‌زاده هنرمند، استاد

گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز و دکتر منصور سودانی، استادیار گروه مشاوره دانشگاه شهید چمران انجام گرفته، اثربخشی روش حساسیت‌زدایی منظم بر اضطراب امتحان و کارکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه سوم راهنمایی شهر بهبهان (با کنترل تحصیلات و شغل پدر) بررسی شده است.

یافته‌های پژوهش

نتایج به دست آمده از تحلیل داده‌های این پژوهش نشان داده است که روش حساسیت‌زدایی منظم باعث کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان شده است.

حساسیت‌زدایی منظم، از رایج‌ترین و آسان‌ترین روش‌های درمان رفتاری برای کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان است. این روش با هدف قراردادن جنبه‌های فیزیولوژیکی و شناختی، در پی کاهش اضطراب و تنش ناشی از آزمون است. همراه کردن تن آرامی عضلانی با آموزش تجسم صحنه‌های اضطراب‌زا، که در طی حساسیت‌زدایی منظم روی می‌دهد، هم بازدارنده برانگیختگی غیرارادی است و هم پاسخی جدید برای شرطی شدن با محرک‌های اضطراب‌زای گذشته را فراهم می‌کند. در روش حساسیت‌زدایی منظم، فرد می‌آموزد که ابتدا به طور آگاهانه، با ایجاد تنش و رها شدگی در گروه‌های مختلف عضلات، در خود ایجاد آرامش کند، سپس به تدریج با سلسله مراتب اضطراب امتحان، از کم به زیاد روبه‌رو می‌شود. این روش، امروز به تنهایی در مطالعات مربوط به اضطراب امتحان مورد استفاده قرار می‌گیرد و می‌تواند از بروز اثرهای فیزیولوژیکی مختل‌کننده جلوگیری کند.

حساسیت‌زدایی می‌تواند در محیط درمانی انجام شود و با راه کار تعمیم، به محیط‌ها و موقعیت‌های واقعی فشار را انتقال یابد. حتی اگر پاسخ آرامش، به‌عنوان یک مشغولیت ذهنی عمل کند، می‌تواند به توانایی فرد برای مقابله با اضطراب امتحان، به طور مؤثر، کمک کند و به نوبت خود رفتارهای اجتنابی، بی‌میلی و بی‌انگیزگی را کاهش داده، کارکرد تحصیلی و معدل کل نمره‌ها را افزایش دهد.

به طور کلی یافته‌های این پژوهش بیانگر آن است که روش حساسیت‌زدایی منظم، یک راهبرد مؤثر و پیش‌گیرانه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش کارکرد تحصیلی است و دانش‌آموز را قادر می‌سازد که اضطراب خود را در موقعیت امتحان کاهش دهد.

پیش‌نهادهای:

به دلیل آن که درصدی قابل توجه از جمعیت کشور ما را دانش‌آموزان و دانشجویان تشکیل می‌دهند و توجه به مسائل آن‌ها می‌تواند نقشی مهم در بالا بردن سطح بهداشت و سلامت روانی جامعه داشته باشد، پیش‌نهادهایی به شرح زیر در پژوهش مورد بحث ما ارائه شده است:

- ۱- همه‌گیرشناسی اضطراب امتحان انجام شود.
 - ۲- با توجه به تأثیر و کارایی روش‌های درمانی روان‌شناختی در کاهش اضطراب امتحان، برای ترویج و انعکاس روش‌ها و آموزش‌های درمانی - روان‌شناختی و نیز افزایش سطح بهداشت روانی جامعه دانش‌آموزان، مسئولان آموزش و پرورش پس از جمع‌آوری برنامه‌های جامع و پیش‌گیرانه، آن‌ها را به طور کاربردی در سطح مدارس اجرا کنند.
 - ۳- با شناسایی دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان و درمان آن‌ها، هر چند وقت یک بار، آموزش و راهبردهای لازم دوباره به آن‌ها ارائه شود.
 - ۴- با آموزش راه‌کارها و روش‌های مقابله با اضطراب امتحان به معلمان و مشاوران، به آن‌ها توصیه شود که قبل و حین امتحانات به دانش‌آموزان کمک کنند.
- هدف برای پیش‌گیری از اضطراب امتحان توصیه می‌شود که معلمان و والدین به راه‌کارهای زیر توجه کنند:
- آموزش مهارت‌های مقابله با اضطراب امتحان به دانش‌آموزان.
 - آموزش مهارت‌های مطالعه به دانش‌آموزان.
 - آموزش توجه و تمرکز به دانش‌آموزان.
 - ایجاد آمادگی‌های روانی و جسمی (خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش) و نیز توجه به فضای روان‌شناختی دانش‌آموزان در روزهای امتحان.
 - تقویت احساس کارآمدی و عزت‌نفس دانش‌آموزان.
 - انجام آزمون در موقعیت‌های مختلف.
 - آموزش تحمل ناکامی‌ها و شکست‌ها به دانش‌آموزان.
 - داشتن انتظارات واقع‌بینانه و متناسب با توان و استعداد دانش‌آموزان.
 - استفاده از جمله‌ها و تصاویر فکاهی در سربرگ‌های امتحانی دانش‌آموزان.

منبع: فصل‌نامه علمی - پژوهشی مطالعات زنان

دانشگاه الزهراء - بهار و تابستان ۱۳۸۷