

## تأثیر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه

دکتر رحیم بدری<sup>۱</sup>

دکتر سید داود حسینی نسب<sup>۲</sup>

اصغر رشیدی<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر برای بررسی تأثیر آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی بود. جامعه آماری پژوهش را دانش آموزان راهنمایی شهر ارومیه تشکیل می دادند. نمونه شامل ۶۰ نفر دختر و پسر بودند که به صورت تصادفی از آزمودنی هایی که دارای اضطراب امتحان تشخیص داده شده بود انتخاب شده بودند. هر گروه ۱۵ نفری قرار داده شدند روش های مداخله شامل برنامه هایی جهت آموزش تکنیک های آرامش دهی، خود فرمانی، کنترل تنفس، تصویرسازی هدایت شده و مهارت حل مسئله برای مقابله با اضطراب امتحان بود. ابزارهای بکار گرفته شده در این پژوهش پرسشنامه اضطراب امتحان فیلیس بود. فرضیه ها با استفاده از تحلیل واریانس یکراهه و تحلیل واریانس چند راهه مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج بدست آمده از پژوهش موید آن است که آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس اضطراب امتحان آزمودنی ها را کاهش داده و بر

۱. استادیار دانشکده روانشناسی دانشگاه تبریز

۲. استاد و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

۳. دانش آموخته دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز (rashidi.3333@gmail.com)

عملکرد تحصیلی آنها تاثیر مثبت گذاشته است. همچنین نتایج نشان داد که تعامل اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی معنادار است. بعبارت دیگر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس اثر متفاوتی بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی گروه های دختر و پسر داشته است.

### واژه‌های کلیدی:

آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس، اضطراب امتحان، عملکرد تحصیلی.

### مقدمه

اصولا جریان زندگی رنگین است با تلاشها، کوششها و رنجها، امیدها و ناامیدها، فشارها و اضطراب<sup>۱</sup> و ... چنانچه با نظر خوشبینی به مسایل بنگریم همه خوبند و کارساز و همگی محرکند و ثمربخش (عالی، ۱۳۸۰).

اضطراب در مقیاس اندک به عنوان موتور محرکه ای برای فعالیتهای عادی زندگی فردی، اجتماعی عمل می کند. بنابراین اضطراب متعادل و متناسب، شخص را از حالت سکون و رکود می رهااند و منجر به تحرک او می شود (بیابانگرد، ۱۳۸۶).

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد، به منزله یک پاسخ سازش یافته تلقی می شود. به گونه ای که می توان گفت که اگر اضطراب نبود همه ما پشت میزهایمان به خواب می رفتیم (استیفن، به نقل از دادستان و منصور، ۱۳۷۴).

اضطراب نه تنها پدیده ای جهانی و فراگیر است بلکه نشانه ای از انسان بودن ابناء بشری است. نویسندگانی چون آلبر کامو<sup>۲</sup> که دوران ما را قرن ترس نامیده و آیودن<sup>۳</sup> که در اشعارش عصر اضطراب را مطرح کرده است و دهه هشتاد، با توجه

<sup>1</sup>. a nxiety

<sup>2</sup>. Alber Kamus

<sup>3</sup>. Auden

به میزان اضطراب و اختلالات اضطرابی، از سوی توماس و ماسر<sup>۱</sup> به نام دهه اضطراب نامگذاری شده است (ابوالقاسمی، ۱۳۷۴).

یکی از انواع اضطراب‌ها، اضطراب امتحان<sup>۲</sup> است که وقتی مقدار آن از حد مطلوب فراتر رود به احتمال قوی یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را تحت الشعاع قرار داده و باعث می شود تا بخش زیادی از منابع و استعدادهاى بالقوه انسانی و اقتصادی جامعه تلف شود (بیابانگرد، ۱۳۸۶).

اضطراب را در واقع همه انسانها تجربه می کنند. اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دل واپسی است که اغلب علائمی مثل تنگی قفسه سینه، طپش قلب، تعریق، سردرد، ناراحتی مختصر معده و بیقراری که با عدم توانایی برای نشستن و ایستادن مشخص می شود. مجموع علائم در افراد مختلف متفاوت است (سادوک<sup>۳</sup>، ۱۳۸۶).

به ندرت اتفاق می افتد که در خلال فرایند نوجوانی، بحرانهای اضطراب مشاهده نگردد. گاهی این اضطراب بطور ناگهانی و زمانی بصورت تدریجی ظاهر می شود. گاهی فراگیر است و زمانی به احساس مبهم و پراکنده ای محدود است (دادستان و منصور، ۱۳۷۴).

هیل<sup>۴</sup> معتقد است، اضطراب امتحان یکی از اضطرابهای موقعیتی است و با عملکرد و پیشرفت تحصیلی میلیونها دانش آموز و دانشجو رابطه تنگاتنگ دارد (به نقل از بیابانگرد، ۱۳۸۶).

به اعتقاد اریکسن و پال<sup>۵</sup> دانش آموز دارای اضطراب امتحان فردی است که به خوبی موارد و موضوعات درسی کلاس و دوره را فراگرفته اما به دلیل اضطراب، قادر به بیان دانسته های خویش نمی باشد (به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۲).

1. Tomas & Masser

2. test Anxiety

3. Kaplan & Sadock

4. Hill

5. Eriksen & paul

ساراسون<sup>۱</sup> معتقد است که اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی خود بروز پیدا کرده و اغلب به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی منجر می شود (به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۲). رایین، موریز و همکاران<sup>۲</sup> (به نقل از ربیعی و صالحی، ۱۳۸۶) در تحقیقات مختلف میزان شیوع اضطراب امتحان را بین ۱۰ تا ۳۰ درصد همه دانش آموزان ذکر کرده اند.

تحقیقات مختلف نشان داده اند که در گروه کثیری از دانش آموزان هنگام موقعیت امتحان، اضطراب گسترده ای بوجود می آید و موجبات تقلیل عملکرد تحصیلی و به تبع آن افسردگی آنها را فراهم می سازد و جامعه را از بخش قابل توجهی از نیروی انسانی خود محروم می کند. بنابراین متمایز کردن این گروه کثیر از دانش آموزان ضروری به نظر می رسد تا بتوان با استفاده از فنون درمانگری متفاوت به کاهش اضطراب آنان پرداخت و مانعی در راه شکستها و پریشانی های حاصل از این اضطراب ایجاد کرد (دادستان و منصور، ۱۳۷۴).

عمده ترین شیوه های درمانی برای کاهش و از بین بردن اضطراب امتحان عبارتند: (۱) روش آموزش توجه (۲) آموزش مهارتهای کنار آمدن (۳) روش حساسیت زدایی تدریجی (۴) روش سرمشق یا مدل سازی (۵) روش غرقه سازی (۶) روش اظهار وجود (۷) به خود دستور دادن (۸) روش آموزش آرمیدگی (۹) تمرینات تنفسی و ... می باشند (میرزائی، ۱۳۸۰).

مایکنام و همکاران<sup>۳</sup>، هاینز و همکاران، سزاکی و همکاران (به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۲) طی پژوهش های مختلف، آموزش ایمن سازی در مقابل استرس را برای درمان اضطراب امتحان مفید و موثر گزارش نموده اند.

1. Sarason

2. Rubin , murys

3. Meichenbaum & Hains & Sasaki

مطالعه حسینی (به نقل از ربیعی و صالحی، ۱۳۸۶) نشان داد میزان اثر بخشی شیوه های درمانی شناختی و رفتاری و رفتاری-شناختی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان تهرانی از نظر آماری معنادار می باشد.

ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۱) طی پژوهشی نشان دادند، آموزش ایمن سازی در مقابل استرس و حساسیت زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان اهوازی مفید و موثر بود.

نتایج پژوهش عابدی و رشیدی (به نقل از ربیعی و صالحی، ۱۳۸۶) حاکی از موثر بودن آموزش ایمن سازی در مقابل استرس برای اضطراب امتحان دانش آموزان اصفهانی بود.

بر اساس دیدگاه هیل (به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۱) اضطراب امتحان یک پدیده جهانی است. این پدیده یک مشکل آموزشی مهمی است که سالیانه میلیونها دانش آموز در سراسر جهان آن را تجربه می کنند.

در مورد عوامل و شیوه های مقابله با اضطراب امتحان تحقیقات فراوانی صورت گرفته صورت گرفته است. کثرت نوشته ها و تحقیقات انجام شده در پنجاه سال اخیر بیانگر اهمیت و توجه خاص کشورهای مختلف به این پدیده است.

مک رینولدز، موریس و کراچ ویل<sup>۱</sup> (به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۲) در پژوهش های مختلف میزان اضطراب امتحان را در دانش آموزان ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش نموده اند.

بسیار دیده شده است که دانش آموزانی که از نظر توانایی و استعداد یادگیری در سطح یکسانی می باشند، عملکرد تحصیلی متفاوتی را به هنگام امتحان و یادگیری مطالب قبل از امتحان نشان می دهند، یکی از دلایل عدم موفقیت دانش آموزان در امتحانات مختلف اضطراب و تشویش زیاد شناسایی شده است (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

<sup>۱</sup>. Mcreynolds , Morris & Kratochwill

طبق بیان اریگن<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) فقدان جدی تحقیقات برای کاهش اضطراب دانش آموزان ابتدایی و راهنمایی و دبیرستان وجود دارد. طی فراتحلیلی که توسط این محقق صورت گرفته معلوم شده که افرادی که از برنامه کاهش اضطراب امتحان استفاده کرده اند بطور متوسط از ۷۴٪ افرادی که از این برنامه استفاده نکرده اند، عملکرد بهتری داشته اند.

از آنجایی که در بیشتر نظامهای آموزشی به ویژه نظام ایران، پیشرفت تحصیلی و ارتقاء به کلاس بالاتر براساس امتحاناتی است که در پایان سال تحصیلی از دانش آموزان به عمل می آید، بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان، سخت ترین ساعات روزهای خود را در یام امتحانات سپری می کنند و عامل ۱۵ تا ۳۰ درصد افت تحصیلی یا مردودی همین اضطراب گزارش شده است (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

نتایج حاصل از بررسی و مطالعه آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس می تواند بعنوان راهنمایی مناسب برای معلمان، آموزگاران و علی الخصوص مشاورینی باشد که درصدد کمک به دانش آموزان دارای اضطراب هستند. اضطراب و نگرانی یک مرحله گذرا نیست و اگر بررسی و ارزیابی نشود تا دوران بلوغ و بزرگسالی در اکثر افراد تداوم خواهد یافت. بدین ترتیب عدم درمان به موقع و صحیح اضطراب نه تنها باعث اتلاف سرمایه های عظیم انسانی در دوران تحصیلی می شود، بلکه باعث گسترش اضطراب از مدارس به جامعه نیز خواهد شد.

باتوجه به شیوع اضطراب امتحان در مدارس (رابین و موریز به نقل از ربیعی و صالحی ۱۳۸۶، بیابانگرد، ۱۳۸۶) و تاثیر اضطراب امتحان در تقلیل عملکرد تحصیلی دانش آموزان (دادستان و همکاران، ۱۳۷۴) و نتایج تحقیقات مختلف مبنی بر اثربخشی روش ایمن سازی در مقابل استرس برای کاهش اضطراب امتحان

<sup>۱</sup>. Ergene

(حسینی به نقل از ربیعی و صالحی، ۱۳۸۶، ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۱) پژوهش حاضر درصدد بود بررسی کند که:

آیا روش ایمن سازی در مقابل استرس در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان ارومیه موثر است؟

آیا روش ایمن سازی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دختران و پسران تأثیر متفاوت دارد؟

### اهداف پژوهش

تعیین تأثیر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس ۱ بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه

۱. تعیین تأثیر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان دانش آموزان دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه

۲. تعیین تأثیر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه

۳. تعیین تأثیر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر اساس جنسیت دانش آموزان

### فرضیه‌های تحقیق

۱. آموزش ایمن سازی در مقابل استرس اضطراب امتحان دانش آموزان (دختر و پسر) دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه را کاهش می‌دهد.

۲. آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان (دختر و پسر) دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه تأثیر مثبت دارد.

۳. اثر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر متفاوت است.

<sup>1</sup>. stress inoculation training

## روش و طرح تحقیق

این پژوهش، پژوهشی تجربی با متغیر مستقل (آموزش ایمن سازی در مقابل استرس) که مجموعه‌ای درمان شناختی- رفتاری است و متغیرهای وابسته (میزان اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی) می باشد.

	انتخاب تصادفی	پیش آزمون	متغیر مستقل	پس آزمون
E گروه آزمایش	R	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>
C گروه کنترل	R	T <sub>1</sub>	-	T <sub>2</sub>

در این پژوهش از طرح تحقیق پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است.

## جامعه آماری

کلیه دانش آموزان سال سوم راهنمایی مدارس اداره آموزش و پرورش ناحیه یک ارومیه در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۷۸ به تعداد ۱۳۵۱۴ نفر (۶۴۰۶ پسر و ۷۱۰۸ دختر) جامعه آماری این پژوهش می باشد.

## نمونه آماری

آزمودنی های این پژوهش شامل ۶۰ نفر دانش آموز دختر و پسر (۳۰ پسر و ۳۰ دختر) سال سوم راهنمایی مدارس آموزش و پرورش ناحیه یک می باشد که بصورت تصادفی در قالب ۲ گروه آزمایشی (یک گروه پسر و یک گروه دختر) و ۲ گروه گواه (یک گروه پسر و یک گروه دختر) قرار گرفتند.

## روش نمونه گیری

بعد از اخذ مجوز از سازمان آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی و مشورت با هسته مشاوره اداره آموزش و پرورش ناحیه یک ارومیه، بصورت تصادفی مدارس دخترانه و پسرانه انتخاب شدند و دانش آموزان سال سوم



راهنمایی مدارس مذکور توسط آزمون اضطراب امتحان مورد ارزیابی قرار گرفته و از بین آنان کسانی که نمره ۱۵ و بالاتر گرفته بودند ۳۰ دانش آموز دختر و ۳۰ دانش آموز پسر بطور تصادفی انتخاب شدند سپس هر گروه ۳۰ نفره به دو گروه ۱۵ نفره بصورت تصادفی تقسیم شده و از این دو گروه بطور تصادفی یک گروه بعنوان گروه آزمایش و گروه دیگر بعنوان گروه گواه انتخاب شدند. از ۳۰ نفر گروههای آزمایش تعهد گرفته شد تا پایان آموزش در همه کلاسها شرکت کنند.

### ابزارهای اندازه گیری

در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد:

#### ۱- مقیاس اضطراب امتحان فیلیپس:

از مقیاس اضطراب مدرسه فیلیپس برای سنجش میزان اضطراب امتحان دانش آموزان به منظور انتخاب آزمودنیها استفاده شد. این مقیاس دارای ۷۴ سوال است که از این تعداد ۲۶ سوال به اضطراب امتحان مربوط می شود و در مقیاس اضطراب امتحان ۳۰ سوالی ساراسون نیز همان ۲۶ سوال وجود دارد. (در این پژوهش از این ۲۶ سوال استفاده شد).

مقیاس اضطراب ساراسون و همکاران ۳۰ سوال دارد که از این ۳۰ سوال، ۲۶ سوال آن در مقیاس اضطراب مدرسه فیلیپس نیز وجود دارد. مقیاس اضطراب مدرسه فیلیپس علاوه بر اضطراب امتحان به بررسی میزان خود ابرازی و جرات اعتماد به نفس و میزان تحمل استرس فرد می پردازد. این مقیاس دارای ۷۴ سوال است و از این تعداد ۲۶ سوال به اضطراب امتحان مربوط می شود که در این پژوهش از این ۲۶ سوال استفاده شده است.

فیلیس ( به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۲) همسانی درونی مقیاس اضطراب مدرسه را با شیوه کودریچاردسون بالاتر از ۹۵٪ محاسبه کرده است. پایایی آن نیز به روش بازآزمایی در فواصل بالاتر از دو سال بین ۵/ تا ۶۷٪ گزارش شده است. همچنین شواهدی دال بر روایی همزمان و سازه آزمون نیز وجود دارد. ۲۶ سوال این آزمون که به بررسی اضطراب امتحان می پردازد در سال ۷۴ توسط عابدی ترجمه شده است. مقیاس مزبور در سال ۱۳۷۵ و در مطالعه ای برای بررسی اضطراب امتحان فرزندان کارکنان در شرکت فولاد مبارکه در مورد دانش آموزان راهنمایی و دبیرستان بکار برده شد (عابدی و رشیدی، ۱۳۷۶).

عابدی و رشیدی (۱۳۷۶) برای تعیین پایایی از روش تنصیف استفاده کردند که همبستگی محاسبه شده بین دو نیمه با فرمول اسپیرمن برون تصحیح شد که میزان ۰/۸۸ بود. روایی این آزمون با همبستگی مقیاس اضطراب کتل ۹۴ /۰ محاسبه گردیده است.

### روش نمره گذاری

به منظور نمره گذاری این پرسشنامه از آزمودنی خواسته شد که هر عبارت را خوانده و در صورتی که در مورد او صادق باشد به " بلی " و در غیر این صورت به " خیر " علامت بگذارد. روش نمره گذاری این آزمون بدین طریق بود که جوابهای " خیر " بدون نمره بوده و به هریک از جوابهای " بلی " یک نمره تعلق می گیرد. از آنجا که نقطه برش آزمون ۱۵ است، افرادی که در این پرسشنامه نمره بیشتر از ۱۵ گرفتند به عنوان نمونه انتخاب شدند.

### ۲- معدل کل نمرات سالیانه

از معدل نمرات دروس نوبت اول و دوم برای تعیین عملکرد تحصیلی دانش آموزان استفاده شد.

## روش ایمن سازی روانی

یکی از شیوه های درمانی رفتاری- شناختی، شیوه ای است به نام آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس<sup>۱</sup> که توسط مایکنبام<sup>۲</sup> طراحی گردیده است. آموزش ایمن سازی در مقابل استرس یک تکنیک منفردی نیست. این عنوان یک اصطلاح عام است که به الگوی درمانی مرکب از برنامه آموزش نیمه سازمان یافته و از نظر بالینی حساس اطلاق می شود. در این نوع درمان عملیات آموزش ویژه بر حسب افراد تحت درمان متفاوت خواهد بود. آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس شامل تکنیک های زیر است: تدریس آموزشی<sup>۳</sup>، بحث سقراطی<sup>۴</sup>، بازسازی شناختی، مسئله گشایی<sup>۵</sup>، آموزش آرامش دهی، تمرین تصویرسازی ذهنی و رفتاری، خودبازنگری<sup>۶</sup>، آموزش خودفرمانی<sup>۷</sup>، آموزش تقویت خود. بر اساس دیدگاه مایکنبام (۱۳۸۶) این آموزش سه مرحله را در برمی گیرد که با یکدیگر همپوشی دارند:

(۱) آموزش و پرورش (تعلیم) ۲- آموزش مهارتها ۳- کاربرد.

## یافته ها

### آزمون فرضیه ها

### فرضیه یک

آموزش ایمن سازی در مقابل استرس اضطراب امتحان دانش آموزان (دختر و پسر) دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه را کاهش میدهد.

1. stress inoculation training

2. Meichenbaum

3. didactic teaching

4. socratic discussion

5. problem-solving

6. self- monitoring

7. self- instruction

جدول (۲) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون اضطراب امتحان گروه‌های آزمایش و کنترل

خطای معیار	انحراف معیار	میانگین	تعداد		
۰/۴۶	۲/۵۱	۱۹/۳۷	۳۰	پیش آزمون	آزمایش
۰/۹۷	۵/۲۹	۱۲/۰۷	۳۰	پس آزمون	
۰/۳۶	۱/۹۹	۱۸/۲۳	۳۰	پیش آزمون	کنترل
۰/۶۹	۳/۷۶	۱۹/۰۶	۳۰	پس آزمون	

جدول (۲) نشان می‌دهد بیشترین میانگین اضطراب امتحان متعلق به پس آزمون گروه آزمایش بوده و برابر با  $\bar{X} = 19/37$  و انحراف معیار آن نیز برابر با  $S = 2/51$  می‌باشد.

جدول (۳) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون اضطراب امتحان گروه‌های آزمایش و کنترل دانش آموزان پسر

خطای معیار	انحراف معیار	میانگین	تعداد		
۰/۶۳	۲/۴۴	۱۹/۰۰	۱۵	پیش آزمون	آزمایش
۰/۹۴	۳/۶۴	۱۴	۱۵	پس آزمون	
۰/۵۵	۲/۱۶	۱۸/۳۳	۱۵	پیش آزمون	کنترل
۰/۴۵	۱/۷۵	۱۸/۷۳	۱۵	پس آزمون	

جدول (۳) نشان می‌دهد بیشترین میانگین اضطراب امتحان متعلق به پیش آزمون گروه آزمایش بوده و برابر با  $\bar{X} = 19/00$  و انحراف معیار آن نیز برابر با  $S = 2/44$  می‌باشد و همچنین کمترین میانگین اضطراب امتحان متعلق به پس آزمون گروه آزمایش بوده و برابر با  $\bar{X} = 14$  و انحراف معیار آن نیز برابر با  $S = 3/64$  می‌باشد.

جدول (۴) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون اضطراب امتحان گروه های آزمایش و کنترل دانش آموزان دختر

خطای معیار	انحراف معیار	میانگین	تعداد		
۰/۶۷	۲/۶۰	۱۹/۷۳	۱۵	پیش آزمون	آزمایش
۱/۵۶	۶/۰۵	۱۰/۱۳	۱۵	پس آزمون	
۰/۴۸	۱/۸۸	۱۸/۱۳	۱۵	پیش آزمون	کنترل
۱/۳۱	۵/۱۱	۱۹/۴۰	۱۵	پس آزمون	

جدول (۴) نشان می دهد بیشترین میانگین اضطراب امتحان متعلق به پیش آزمون گروه آزمایش بوده و برابر با  $\bar{X} = ۱۹/۷۳$  و انحراف معیار آن نیز برابر با  $S = ۲/۶۰$  می باشد و همچنین کمترین میانگین اضطراب امتحان متعلق به پس آزمون گروه آزمایش بوده و برابر با  $\bar{X} = ۱۰/۱۳$  و انحراف معیار آن نیز برابر با  $S = ۶/۰۵$  می باشد.

جدول (۵) تأثیر ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان

سطح معناداری (Sig)	t	درجه آزادی	خطای معیار	انحراف معیار	میانگین	
۰/۰۰۱	-۸/۰۶	۲۹	۰/۹۰	۴/۹۶	-۷/۳۰	پیش آزمون- پس آزمون

با توجه به جدول (۵) چون  $P = ۰/۰۰۱$  از  $P = ۰/۰۵$  کوچکتر است پس می توان گفت که ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان موثر بوده است. بعبارت دیگر فرضیه صفر رد شده و فرضیه خلاف تایید می شود. بنابراین می توان گفت که به احتمال ۰/۹۵ ایمن سازی روانی در مقابل استرس اضطراب امتحان را کاهش میدهد.

جدول (۶) تاثیر ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان به تفکیک

جنسیت

سطح معناداری (Sig)	t	درجه آزادی	خطای معیار	انحراف معیار	میانگین			
۰/۰۰۱	-۵/۹۶	۱۴	۰/۸۴	۳/۲۵	-۵	پسر	پیش آزمون -	اضطراب امتحان
۰/۰۰۱	-۶/۹۱	۱۴	۱/۳۹	۵/۳۸	-۹/۶	دختر	پس آزمون	

با توجه به جدول (۶) چون  $P$  محاسبه شده در هر دو گروه پسران و دختران از  $P=۰/۰۰۱$  کوچکتر است پس می توان گفت که ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان دو گروه پسران و دختران موثر بوده است. عبارت دیگر در هر دو گروه فرضیه صفر رد شده و فرضیه خلاف صفر تایید می شود.

**فرضیه دو**

آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان (دختر و پسر) دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه تاثیر مثبت دارد.

جدول (۷) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون عملکرد تحصیلی گروه های آزمایش و کنترل

تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار		
۳۰	۱۶/۳۹	۲/۲۱	۰/۴۰	پیش آزمون	آزمایش
۳۰	۱۷/۲۵	۱/۸۲	۰/۳۳	پس آزمون	
۳۰	۱۵/۹۷	۲/۳۵	۰/۴۲	پیش آزمون	کنترل
۳۰	۱۶/۱۸	۲/۱۴	۰/۳۹	پس آزمون	

جدول (۷) نشان می دهد بیشترین میانگین عملکرد تحصیلی متعلق به پس آزمون گروه آزمایش بوده و برابر با  $\bar{X} = 17/25$  و انحراف معیار آن نیز برابر با  $S = 1/82$  می باشد.

جدول (۸) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون عملکرد تحصیلی گروه های آزمایش و کنترل دانش آموزان پسر

خطای معیار	انحراف معیار	میانگین	تعداد		
۰/۶۳	۲/۴۴	۱۶/۷۵	۱۵	پیش آزمون	آزمایش
۰/۵۰	۱/۹۶	۱۷/۶۶	۱۵	پس آزمون	
۰/۵۴	۲/۱۰	۱۵/۱۴	۱۵	پیش آزمون	کنترل
۰/۵۰	۱/۹۵	۱۵/۳۱	۱۵	پس آزمون	

جدول (۸) نشان می دهد بیشترین میانگین عملکرد تحصیلی متعلق به پس آزمون گروه آزمایش بوده و برابر با  $\bar{X} = 17/66$  و انحراف معیار آن نیز برابر با  $S = 1/96$  می باشد.

جدول (۹) میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون عملکرد تحصیلی گروه های آزمایش و کنترل دانش آموزان دختر

خطای معیار	انحراف معیار	میانگین	تعداد		
۰/۵۰	۱/۹۶	۱۶/۰۳	۱۵	پیش آزمون	آزمایش
۰/۴۲	۱/۶۴	۱۶/۸۳	۱۵	پس آزمون	
۰/۶۰	۲/۳۵	۱۶/۸۱	۱۵	پیش آزمون	کنترل
۰/۵۲	۲/۰۲	۱۷/۰۵	۱۵	پس آزمون	

جدول (۹) نشان می دهد بیشترین میانگین عملکرد تحصیلی متعلق به پس آزمون گروه کنترل بوده و برابر با  $\bar{X} = 17/05$  و انحراف معیار آن نیز برابر با

$S = 2/02$  می باشد که با توجه نمره های پیش آزمون، بیشترین افزایش در پس آزمون گروه کنترل ایجاد شده است.

جدول (۱۰) تاثیر ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر عملکرد تحصیلی

سطح معناداری (Sig)	t	درجه آزادی	خطای معیار	انحراف معیار	میانگین	
۰/۰۰۱	۷/۰۵	۲۹	۰/۱۲	۰/۶۶	۰/۸۵	پیش آزمون - پس آزمون

با توجه به جدول (۱۰) چون  $P = 0/001$  از  $P = 0/05$  کوچکتر است پس می توان گفت که ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر عملکرد تحصیلی موثر بوده است. بعبارت دیگر فرضیه صفر رد شده و فرضیه خلاف صفر تایید می شود.

جدول (۱۱) تاثیر ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر عملکرد تحصیلی به تفکیک جنسیت

سطح معناداری (Sig)	t	درجه آزادی	خطای معیار	انحراف معیار	میانگین		
۰/۰۰۱	۴/۲۸	۱۴	۰/۲۱	۰/۸۲	۰/۹۱	پسر	پیش آزمون - پس آزمون
۰/۰۰۱	۶/۴۱	۱۴	۰/۱۲	۰/۴۹	۰/۸۰	دختر	پس آزمون

با توجه به جدول (۱۱) چون  $P$  محاسبه شده در هر دو گروه پسران و دختران از  $P = 0/05$  کوچکتر است پس می توان گفت که ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر عملکرد تحصیلی دو گروه پسران و دختران موثر بوده است. بعبارت دیگر در هر دو گروه فرضیه صفر رد شده و فرضیه خلاف صفر تایید می شود.



فرضیه سه

اثر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر متفاوت است.

سطح معناداری (Sig)	نسبت مربع میانگین ها (F)	درجه آزادی	مجموع مجذورات	آزمون	
۰/۰۰۰	۴۱/۵۵	۲	۰/۶۱	آزمون اثر پیلایی	گروه
۰/۰۰	۴۱/۵۵	۲	۰/۳۹	آزمون اثر لامبدای ویلکز	
۰/۰۰۰	۴۱/۵۵	۲	۱/۵۷	آزمون اثر هلتنینگ	
۰/۰۰۰	۴۱/۵۵	۲	۱/۵۷	آزمون بزرگترین ریشه روی	
۰/۱۷۶	۱/۷۹	۲	۰/۰۶	آزمون اثر پیلایی	جنسیت
۰/۱۷۶	۱/۷۹	۲	۰/۹۳	آزمون اثر لامبدای ویلکز	
۰/۱۷۶	۱/۷۹	۲	۰/۰۷	آزمون اثر هلتنینگ	
۰/۱۷۶	۱/۷۹	۲	۰/۰۷	آزمون بزرگترین ریشه روی	
۰/۰۰۵	۵/۷۷	۲	۰/۱۸	آزمون اثر پیلایی	گروه* جنسیت
۰/۰۰۵	۵/۷۷	۲	۰/۸۲	آزمون اثر لامبدای ویلکز	
۰/۰۰۵	۵/۷۷	۲	۰/۲۲	آزمون اثر هلتنینگ	
۰/۰۰۵	۵/۷۷	۲	۰/۲۲	آزمون بزرگترین ریشه روی	

جدول (۱۲) تحلیل کوواریانس چند متغیره اثر ایمن سازی روانی بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی

جدول (۱۲) نشان می‌دهد چون  $P=0/001$  محاسبه شده از  $P$  جدول در شاخص‌های آماری چهارگانه کوچکتر است پس می‌توان گفت که تأثیر ایمن سازی روانی در مقابل استرس و اثر متقابل ایمن سازی و جنسیت بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی معنادار است اما با توجه به اینکه  $P$  محاسبه شده برای جنسیت  $P=0/176$  از  $P=0/05$  بزرگتر است، پس می‌توان گفت اثر جنسیت بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی معنادار نیست.

جدول (۱۳) تحلیل کوواریانس اثرات بین گروهی ایمن سازی روانی و جنسیت بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات نوع سوم	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت مربع میانگین ها (F)	سطح معناداری (Sig)
گروه	پس آزمون اضطراب	۹۳۰/۰۴	۱	۹۳۰/۰۴	۶۲/۱۷	۰/۰۰۱
	عملکرد تحصیلی	۶/۸۸	۱	۶/۸۸	۲۴/۷۹	۰/۰۰۱
جنسیت	پس آزمون اضطراب	۵۲/۳۷	۱	۵۲/۳۷	۳/۵۰	۰/۰۶۷
	عملکرد تحصیلی	۰/۰۵۷	۱	۰/۰۵۷	۰/۲۰۵	۰/۶۵۳
گروه * جنسیت	پس آزمون اضطراب	۱۰۰/۴۹	۱	۱۰۰/۴۹	۶/۷۲	۰/۰۱۲
	عملکرد تحصیلی	۱/۳۰	۱	۱/۳۰	۴/۶۹	۰/۰۳۵
خطا	پس آزمون اضطراب	۸۰۷/۸۸	۵۴	۱۴/۹۶		
	عملکرد تحصیلی	۱۴/۹۸	۵۴	۰/۲۷۷		
کل	پس آزمون اضطراب	۱۶۴۹۸/۰۰	۶۰			
	عملکرد تحصیلی	۱۷۰۱۶/۲۸	۶۰			

جدول (۱۳) نشان می‌دهد چون  $P=0/001$  محاسبه شده برای اثر متغیر مستقل از  $P=0/05$  کوچکتر است پس می‌توان گفت که تاثیر ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی معنادار است اما چون  $P$  محاسبه شده برای عامل جنسیت  $P=0/067$  در اضطراب امتحان و  $P$  محاسبه شده در عملکرد تحصیلی  $P=0/653$  از  $P=0/05$  بزرگتر است پس می‌توان گفت اثر جنسیت بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی معنادار نیست. همچنین چون  $P$  برای تاثیر متقابل جنسیت و متغیر مستقل در اضطراب امتحان  $P=0/012$  و عملکرد تحصیلی  $P=0/035$  از  $P=0/05$  کوچکتر است پس می‌توان گفت که اثر متقابل ایمن سازی روانی و جنسیت بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی معنادار است. بعبارت دیگر روش آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر اضطراب و عملکرد تحصیلی دختران و پسران تاثیر متفاوتی دارد.

جدول (۱۴) - تحلیل کوواریانس یکراهه اثر ایمن سازی روانی و جنسیت بر اضطراب

امتحان					
منبع	مجموع مجذورات نوع سوم	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت مربع میانگین ها (F)	سطح معناداری (Sig)
پیش آزمون اضطراب امتحان	۳۰۰/۱۶۵	۱	۳۰۰/۱۶۵	۲۰/۴۳	۰/۰۰۱
گروه	۹۳۳/۹۵	۱	۹۳۳/۹۵	۶۳/۵۶	۰/۰۰۱
جنسیت	۵۲/۲۳	۱	۵۲/۲۳	۳/۵۶	۰/۰۶۵
گروه * جنسیت	۱۱۱/۲۳	۱	۱۱۱/۲۳	۷/۵۷	۰/۰۰۸
خطا	۱۴/۶۳	۵۵	۸۰۸/۱	---	---
کل	۱۶۴۹۸/۰۰	۶۰	---	---	---

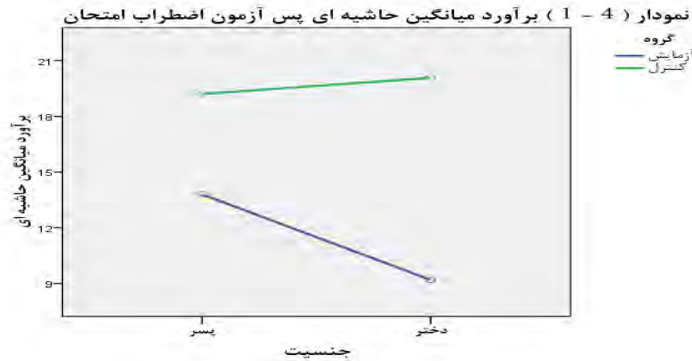
جدول (۱۴) نشان می‌دهد چون  $P$  محاسبه شده برای تأثیر عامل ایمن سازی در مقابل استرس  $P=0/001$  از  $P=0/05$  کوچکتر است، پس می‌توان گفت که اثر ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان معنادار می‌باشد و همچنین با توجه به  $P$  محاسبه شده برای اثر متقابل ایمن سازی روانی در مقابل استرس و جنسیت  $P=0/008$  از  $P=0/05$  کوچکتر است، بنابراین اثر متقابل ایمن سازی روانی و جنسیت بر اضطراب امتحان نیز معنادار می‌باشد. اما با توجه به  $P=0/065$  محاسبه شده برای جنسیت، می‌توان گفت اثر جنسیت بر اضطراب امتحان معنادار نیست.

جدول (۱۵) مقایسه میانگین پس آزمون اضطراب امتحان گروه آزمایش و کنترل

دختران و پسران		ایمن سازی روانی		گروه کنترل
پسر	دختر	پسر	دختر	متغیرهای وابسته
۱۹/۲۰	۲۰/۰۷	۱۳/۷۹	۹/۱۹	اضطراب امتحان

جدول (۱۵) نشان می‌دهد که بیشترین میانگین اضطراب امتحان پس آزمون در گروه کنترل دختران برابر  $\bar{X}=20/07$  که پس از اعمال آموزش میانگین اضطراب

امتحان در گروه آزمایش دختران برابر با  $\bar{X} = 9/19$  می باشد که این نشانگر آنست که آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس در کاهش اضطراب امتحان گروه آزمایش دختران تاثیر بیشتری داشته است.



نمودار (۱-۴) نشان دهنده آنست که تاثیر آموزش ایمن سازی روانی در کاهش اضطراب امتحان گروه آزمایش دختران بیشتر از پسران است.

جدول (۱۶) تحلیل کوواریانس یکراهه اثر ایمن سازی روانی و جنسیت بر عملکرد تحصیلی

منبع	مجموع مجذورات نوع سوم	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت مربع میانگین ها (F)	سطح معناداری (Sig)
عملکرد تحصیلی	۱۸۷/۹۲	۱	۱۸۷/۹۲	۶۸۳/۲۱	۰/۰۰۱
گروه	۷/۸۴	۱	۷/۸۴	۲۸/۴۹	۰/۰۰۱
جنسیت	۰/۰۶۷	۱	۰/۰۶۷	۰/۲۴۵	۰/۶۲۳
گروه * جنسیت	۱/۲۲	۱	۱/۲۲	۷/۵۷	۰/۰۰۸
خطا	۱۵/۱۳	۵۵	۰/۲۷۵	---	---
کل	۱۷۰/۱۶/۲۸	۶۰	---	---	---

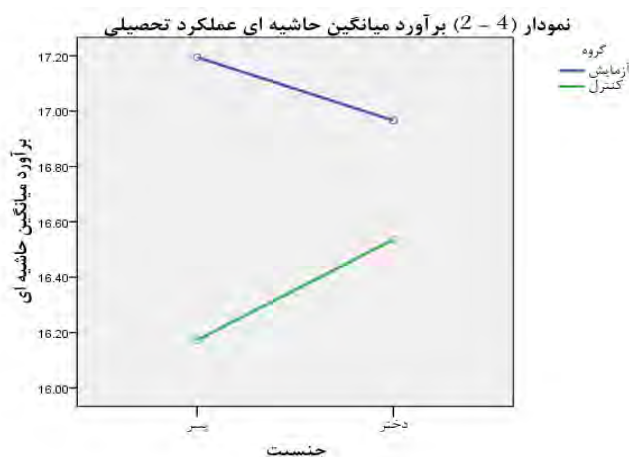
جدول (۱۶) نشان می دهد چون  $P$  محاسبه شده برای تاثیر عامل ایمن سازی در مقابل استرس  $P=0/001$  از  $P=0/05$  کوچکتر است، پس می توان گفت که اثر

ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر عملکرد تحصیلی معنادار می باشد و همچنین با توجه به  $P=0/008$  محاسبه شده برای اثر متقابل ایمن سازی روانی در مقابل استرس و جنسیت  $P=0/008$  از  $P=0/05$  کوچکتر است، بنابراین اثر متقابل ایمن سازی روانی و جنسیت بر اضطراب امتحان نیز معنادار می باشد. اما با توجه به  $P=0/623$  محاسبه شده برای جنسیت، می توان گفت اثر جنسیت بر عملکرد تحصیلی معنادار نیست.

جدول (۱۷) - مقایسه میانگین عملکرد تحصیلی گروه آزمایش و کنترل دختران و پسران

گروه کنترل		ایمن سازی روانی		متغیرهای وابسته
پسر	دختر	پسر	دختر	
۱۶/۱۷	۱۶/۵۳	۱۷/۱۹	۱۶/۹۶	عملکرد تحصیلی

جدول (۱۷) نشان می دهد که بیشترین میانگین عملکرد تحصیلی در گروه کنترل دختران برابر  $\bar{X} = 16/53$  که پس از اعمال آموزش بیشترین میانگین عملکرد تحصیلی در گروه آزمایش پسران برابر با  $\bar{X} = 17/19$  می باشد که این نشانگر آنست که آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس در افزایش عملکرد تحصیلی گروه آزمایش پسران تأثیر بیشتری داشته است.



نمودار (۲-۴) نشانگر آنست که آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر تاثیر بیشتری از گروه آزمایش دختر داشته است.

## بحث

فرضیه اول: آموزش ایمن سازی در مقابل استرس اضطراب امتحان دانش آموزان (دختر و پسر) دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه را کاهش میدهد. نتیجه پژوهش نشان میدهد که آموزش ایمن سازی در مقابل استرس، اضطراب امتحان دانش آموزان (دختر و پسر) دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه را کاهش داده است. بعبارت دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که دانش آموزان دختر و پسر که آموزش های لازم در زمینه ایمن سازی روانی در مقابل استرس مانند تن آرامی<sup>۱</sup>، کنترل تنفس<sup>۲</sup>، خود فرمانی<sup>۳</sup> (گفتگوی شخصی هدایت شده<sup>۴</sup>)، تصویرسازی ذهنی

<sup>1</sup>. relaxation

<sup>2</sup>. breath control

<sup>3</sup>. self- instruction

<sup>4</sup>. guided self-dialogue

ذهنی هدایت شده<sup>۱</sup> و مسئله گشایی<sup>۲</sup> را تجربه نمودند در مقایسه با سایر دانش آموزان مهارت لازم برای مواجه شدن با موقعیت امتحانی را کسب نمودند. این دانش آموزان به راحتی توانستند علایم فیزیولوژیکی اضطراب امتحان و افکار غیر منطقی خود را کنترل نمایند.

یافته های پژوهش مختلف در تایید پژوهش حاضر است. نتوماتیس<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) نیز در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافت که شرکت کنندگان در تلقیح فشار روانی، اکتساب مهارت ها و گروه آرامش عضلانی جسمی، نسبت به گروه کنترل کاهش قابل ملاحظه ای را در نشانگان روانی فیزیولوژیکی، واکنش های نگرانی و هیجان پذیری در بعد از تست نشان دادند. در حالی که آرامش عضلانی جسمی در کاهش نشانگان روانی فیزیولوژیکی، موثرتر از شرایط درمان دیگر بود. ولی تلقیح استرس در کاهش واکنش های نگرانی و هیجان پذیری شرکت کنندگان نسبت به وضعیت های ارزشی موثرتر بود.

نتایج ساندرز<sup>۴</sup> (۱۹۹۶) نیز حاکی از آن بود که تعلیم تلقیح فشار روانی یک روش موثر برای کاهش اضطراب عملکرد، کاهش اضطراب حالت، و بهبود عملکرد زیر فشار روانی بود.

هوران (۲۰۰۴) در مقایسه با شرکت کنندگان در مرحله کنترل شرکت کنندگانی که در ابتدا آموزش ایمن سازی در مقابل استرس<sup>۵</sup> را دریافت کردند، در استرس شخصی، عاطفی و عمومی، کاهش نشان دادند. تحلیل های اضافی نشان داد که تمامی شرکت کنندگانی که آموزش ایمن سازی در مقابل استرس را دریافت کردند سطوح پایینی از اضطراب، استرس و غیرمنطقی بودن را طی زمان نشان دادند.

1. guided imagery

2. problem-solving

3. Ntoumanis

4. Saunders

5. stress inoculation training (SIT)

ابوالقاسمی (۱۳۸۱) طی تحقیقی که بر روی دانش آموزان سال دوم دبیرستانهای اهواز انجام داد، به این نتیجه رسید که حساسیت زدایی منظم و آموزش ایمن سازی در مقابل استرس در کاهش اضطراب امتحان، تاثیر دارد.

در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که آموزش ایمن سازی روانی یک روش شناختی- رفتاری است که برای کاهش استرس‌های موجود از تکنیکهای رفتاری متنوعی استفاده شده است. تکنیکهای رفتاری شامل تن آرامی و کنترل تنفس، باعث تعدیل جنبه‌های فیزیولوژیکی اضطراب امتحان می‌شوند و تکنیک‌های شناختی نیز که شامل خودفرمانی، تصویرسازی ذهنی هدایت شده، و مسئله‌گشایی است باعث ایجاد تغییرات شناختی در فرد می‌شود. تن آرامی به روشنی بر کاهش برانگیختگی ناشی از موقعیتهای امتحانی تاثیر دارد. از طرف دیگر کاهش اضطراب امتحان به میزان زیادی تابعی از پاسخهای شناختی است. بر اساس دیدگاه موریس و مایکنام (به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۵) می‌توان گفت که کارایی روشهای شناختی در کاهش سازه شناختی اضطراب امتحان بیشتر است. این روشها به گونه‌ای کارآمد به فرد کمک می‌کنند که درگیریهای ذهنی نگران کننده و اندیشه‌های منفی و ناوابسته به تکلیف را کاهش دهد. پس می‌توان گفت تغییرات فیزیولوژیکی و شناختی ایجاد شده توسط روشهای آموزش داده شده باعث کاهش اضطراب امتحان آزمودنی‌ها گردیده است.

فرضیه دو: آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان (دختر و پسر) دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه تاثیر مثبت دارد. نتیجه پژوهش نشان می‌دهد که آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان (دختر و پسر) دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه تاثیر مثبت گذاشته است.

بر اساس دیدگاه مایکنام و باتلر (به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۲) روش شناختی به دانش آموز مبتلا کمک می‌کند تا تمرکز بر تکلیف و عدم تمرکز بر پاسخ‌های



خودمحموری را فراگیرد. در این روش، درمانگر، دانش آموزان را از افکار به وجود آورنده اضطراب امتحان خویش آگاه ساخته و به آنها آموزش می دهد که به بیان و ابراز احساسات و مسائل خود به پردازند و پاسخ های شناختی سازش نیافته خود را بیرون بریزند و روش های تفسیر کردن و برچسب زدن برانگیختگی هیجانی را به کار گیرند. به بیان دیگر دانش آموزان شرکت کننده در آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس در انجام فعالیت های مرتبط با تکلیف به دلیل کنترل علائم اضطراب ( علی الخصوص علائم فکری ) با استفاده تکنیک های آموزش دیده در دوره آموزشی، موفق تر از گروه کنترل بوده و عملکرد تحصیلی آنان بهبود یافته است که این یافته با یافته های پژوهش های مختلف همخوان است.

هوران (۲۰۰۴) به بررسی تاثیر ایمن سازی روانی در مقابل استرس و عملکرد تحصیلی دانشجویان سال اول حقوق پرداخته و نشان داد که کاربرد ایمن سازی روانی در مقابل استرس باعث کاهش استرس و اضطراب امتحان و همچنین بهبود عملکرد تحصیلی و حرفه ای دانشجویان می شود.

دادستان (۱۳۷۶) در بررسی دختران دانش آموز دبیرستانی نشان داد که روش خود آموزش دهی مایکنام به گونه ای معنادار در کاهش اضطراب آزمون و بهبود نمره های تحصیلی دانش آموزان کارایی دارد (به نقل از ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۵).

دلیل افت تحصیلی در بسیاری از دانش آموزان ناتوانی در یادگیری یا ضعف هوشی نبوده است، بلکه ناشی از سطح بالای اضطراب امتحان می باشد (صاحبی، ۱۳۸۱).

در مطالعه ای کلاسیک یرکز و دادسون (به نقل از صبحی قراملکی، ۱۳۸۵) تایید کردند که اضطراب امتحان بالا می تواند عملکرد را تخریب کند.

سالوی و هار<sup>۱</sup> (به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۲) در تحقیقی نشان دادند آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس، آموزش فرایند نوشتن و کنترل توجه باعث کاهش اضطراب امتحان و بهبود عملکرد تحصیلی می شود. موریس و لیبرت و مایکنام (به نقل از ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۵) بیان می کنند که مقابله های شناختی در کاهش مولفه (شناختی) نگرانی اضطراب امتحان موثرترند، این مقابله ها به طور خیلی موثرتری به فرد کمک می کند که اشتغالات ذهنی و نگران کننده و افکار منفی و نامربوط به تکلیف را کاهش دهند.

در تبیین یافته های پژوهش می توان عنوان نمود که چون در آموزش ایمن سازی روانی از تکنیک های رفتاری و شناختی مختلفی بهره گرفته می شود و با توجه به اینکه کاهش عملکرد آزمودنی های دارای اضطراب امتحان به میزان زیادی تابعی از پاسخ های شناختی و توجهی غیرانطباقی است به کارگیری تکنیک هایی شناختی مختلفی مثل خودفرمانی، تصویرسازی هدایت شده و مسئله گشایی باعث ایجاد تغییرات شناختی در آزمودنی ها شده و کاهش سازه شناختی اضطراب را موجب می شود و نیز با عنایت به اینکه دلیل افت تحصیلی در بسیاری از دانش آموزان ناتوانی در یادگیری یا ضعف هوشی نبوده بلکه ناشی از سطح بالای اضطراب امتحان می باشد (صاحبی، ۱۳۸۱) می توان گفت با اجرای آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس عملکرد تحصیلی دانش آموزان بهبود یافته است. بنابراین می توان گفت آموزش ایمن سازی روانی با کاهش اضطراب امتحان باعث افزایش عملکرد تحصیلی شده است.

سؤال پژوهش: آیا ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دختران و پسران تاثیر متفاوت دارد؟

<sup>1</sup>. Salovey & Haar

می توان گفت که اثر متقابل ایمن سازی روانی و جنسیت بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی معنادار است. عبارت دیگر روش آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر اضطراب و عملکرد تحصیلی دختران و پسران تاثیر متفاوتی دارد. به عبارت دیگر نتایج این پژوهش موید آن است که تاثیر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر دختران و پسران و میزان یادگیری و استفاده آنان از تکنیک های مختلف رفتاری و شناختی دروه آموزشی مذکور متفاوت بوده و بعد از اتمام دوره، دانش آموزان دختر و پسر عملکرد متفاوتی از خود نشان داده اند که این امر مبین تفاوت جنسیتی در آموزش فوق می باشد.

یافته های پژوهش حاضر در راستای نتایج پژوهش های ذیل است.

نتایج پژوهش اینولا (۲۰۰۷) نیز حاکی از آن است که بین سرعت درون سازی و عملکرد نوجوانانی که آموزش ایمن سازی در مقابل استرس دریافت نموده اند، تفاوت معنادار جنسیتی موجود است.

یافته های حاصله از پژوهش ساردویی و خسروپور (۱۳۸۱) موید آن است که تفاوت معناداری در انتخاب روشهای مقابله ای با استرس و پرخاشگری در دختران و پسران وجود دارد.

در تبیین یافته های این پژوهش عوامل مختلفی دخیل اند:

در آموزش ایمن سازی در مقابل استرس از تکنیک های مختلف رفتاری و شناختی استفاده می شود که حاصل استفاده از تکنیک های شناختی، ایجاد تغییرات شناختی در فرد و کاهش سازه شناختی (نگرانی) اضطراب امتحان می باشد. براساس دیدگاه تویاس (به نقل از بیابانگرد، ۱۳۸۶) می توان گفت رابطه منفی بین اضطراب و عملکرد تحصیلی برای زنان بالاتر از مردان است، این رابطه در مورد مولفه نگرانی اضطراب امتحان بیشتر از مولفه هیجان پذیری می باشد. از سویی دیگر با عنایت به اینکه طبق نظر ساراسون (به نقل از علی محمدی، ۱۳۷۵) اضطراب امتحان آسیب زننده به عملکرد فرد بوده و چون دختران بیشتر از پسران و با شدت بیشتری

اضطراب امتحان را تجربه می کنند بنابراین دارای آسیب عملکرد تحصیلی بیشتری هستند.

همچنین تفاوت آموزش های دریافتی از طرف مریمان مختلف و انگیزه های متفاوت تحصیلی دانش آموزان نیز می تواند از عوامل موثر در ایجاد تفاوت حاصله باشد. بنابراین می توان گفت مجموع عوامل فوق باعث ایجاد تغییرات معنادار در آموزش دانش آموزان دختر و پسر گردیده است.

### پیشنهادها

- در راستای نتایج بدست آمده از پژوهش، موارد زیر پیشنهاد می گردد:
- ۱- تکرار پژوهش برای گروه هایی از آزمودنی ها که از لحاظ مقطع و رشته تحصیلی تقسیم بندی شده اند.
  - ۲- پیشنهاد می شود پژوهشگران از سایر تکنیک های شناختی- رفتاری در کنار روش های بکار گرفته شده در روش ایمن سازی در مقابل استرس استفاده نمایند و کارایی این روش را با سایر مداخلات مقایسه کنند.
  - ۳- با شناسایی دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان و درمان آنها، هرچند وقت یک بار، آموزش و راهبردهای لازم دوباره به آنها ارائه شود.
  - ۴- به پژوهشگران پیشنهاد می شود که این پژوهش را در مقطع دبیرستان و در شهرهای مختلف انجام دهند.
  - ۵- با توجه به یافته های پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی دوره آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان پیشنهاد می شود دوره آموزشی چگونگی آموزش ایمن سازی روانی در مقابل استرس به شکل کارگاهی برای مشاوران مدارس ارومیه تشکیل شود.

۶- بر اساس یافته‌های این پژوهش در مدارس ارومیه می‌توان برای دانش آموزان دارای اضطراب امتحان دوره ایمن سازی روانی در مقابل استرس بصورت گروهی آموزش داده شود.

۷- با توجه به اثر بخشی بیشتر دوره آموزشی در دختران پیشنهاد پژوهش حاضر برگزاری کارگاه های آموزشی برای مشاوران زن ضرورت اساسی است. در این دوره آموزشی این مشاوران می‌توانند با چگونگی اجرای ایمن سازی روانی در مقابل استرس را فرا گرفته و در به کار گیری آن در مدارس موفق تر باشند.



### فهرست منابع :

- ابوالقاسمی، ع (۱۳۷۴)، ساخت و اعتباریابی مقدماتی پرسشنامه اضطراب امتحان و بررسی رابطه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی - عزت نفس ، پایگاه اجتماعی- اقتصادی، عملکرد تحصیلی و انتظارات معلم در دانش آموزان پسر سال سوم راهنمایی شهرستان اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران.
- ابوالقاسمی، ع (۱۳۸۱) ، بررسی میزان همه گیر شناسی اضطراب امتحان و اثر بخشی دو روش درمانی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دوم دبیرستان شهر اهواز ، پایان نامه دکتری روانشناسی ، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- ابوالقاسمی، ع (۱۳۸۲) ، اضطراب امتحان، اردبیل: انتشارات نیک آموز .
- ابوالقاسمی، ع. مهرابی زاده، م. کیامرثی، آ. درتاج، ف (۱۳۸۵)، بررسی کارآمدی دو روش شناختی و منطقی- هیجانی در کاهش اضطراب آزمون و بهبود کارکرد تحصیلی، اندیشه های نوین تربیتی . دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه الزهراء . دوره ی دو ، شماره ۱ و ۲ بهار و تابستان ۱۳۸۵ صص، ۱۲۳-۱۳۷.
- بیابانگرد، ا (۱۳۸۱) ، اثربخشی درمان چند وجهی لازاروس، عقلانی - عاطفی الیس و آرام سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان ، مجله اندیشه و رفتار، سال هشتم ، شماره ۳، صص ۴۲-۳۶.
- بیابانگرد، ا (۱۳۸۶)، اضطراب امتحان. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- دادستان، پ. منصور، م (۱۳۷۴) ، روانشناسی ژنتیک ۲ نظام های تحولی از روان تحلیل گری تا رفتارشناسی و نظامهای عینی.، تهران: مجتمع بهزیستی نابینان رودکی.
- دادستان، پ (۱۳۷۶)، سنجش و درمان اضطراب امتحان، مجله روان شناسی، سال اول، شماره ۱، صفحه ۳۱-۶۰.
- ربیعی، م. صالحی، ر (۱۳۸۶)، روان درمانی گام به گام اضطراب امتحان، شهرکرد: انتشارات صدرامنتهی، چاپ اول. م. انسانی و مطالعات فرهنگی
- ساردویی، غ. خسروپور، ف (۱۳۸۱)، بررسی کارایی آموزش مهارتهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان، دومین کنگره روانشناسی بالینی ایران، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، معاونت پژوهش.

- صاحبی، ع. اصغری، م (۱۳۸۱)، اعتباریابی مقیاس اضطراب امتحان در بین دانشجویان دانشگاه فردوسی.
- صبحی قراملکی، ن (۱۳۸۵)، بررسی اثر بخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی با توجه به مولفه های شخصیتی، رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی.
- عابدی، م. رشیدی، ع (۱۳۷۶)، تاثیر روش ایمن سازی روانی بر کاهش اضطراب ناشی از امتحان در دانش آموزان دختر سال دوم متوسطه ناحیه ۲ شهرستان اصفهان، شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان اصفهان.
- عالی، ک (۱۳۸۰)، اضطراب امتحان و شیوه های درمان آن. تبریز: انتشارات فجر امید.
- علی محمدی، ح (۱۳۷۵)، بررسی رابطه اضطراب امتحان، دون گرایی- برون گرایی دانش آموزان، تحصیلات و شغل والدین با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم راهنمایی، پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- مایکنبام، د.، ترجمه: سیروس مبینی (۱۳۸۶)، آموزش ایمن سازی در مقابل استرس، تهران: نشر رشد.
- میرزائی، پ (۱۳۸۰)، روشهای غلبه بر اضطراب امتحان و کنکور. تهران: انتشارات تازه های روز
- نریمانی، م. اسلام دوست، ث. غفاری، م (۱۳۸۵)، علل اضطراب امتحان در دانشجویان و راه های مقابله با آن، فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی. شماره ۳۹، صص ۲۳-۴۰.
- Ergene, T. (2003), Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis, School Psychology, vol. 24, pp 313.
- Eniola, M. (2007), the effects of stress inoculation training on test anxiety and academic performance of adolescents with visual impairment, Pakistan Journal of Sciences 4, pp 496 – 499.

- Horan, H .,and Sheehy, R (2004), Effects of stress inoculation training for 1st-Year law students, International Journal of Stress Management, Vol. 11, PP 41-55.
- Ntoumanis, N., and Jones, G. (2008), Interpretation of competitive trait anxiety symptoms as a function of locus of control beliefs, International Journal of Educational Research, Vol. 4, pp 1-8.
- Saunders, T., and Johnston, S. (1996), the effect of stress inoculation training on anxiety and performance, Journal of Occupational Health Psychology, vol. 1, pp 170-86.





**The effectiveness of stress inoculation training on test anxiety and educational performance of guidance school students of Orumia city**

*Rahim badri (Ph.D.)*  
*Davood Hossaini nasab(Ph.D.)*  
*Asghar Rashidi(M.A.)*

**Abstract**

The study was for to examine the effectiveness of stress inoculation training on test anxiety and educational performance. The population of the study consisted of guidance school students of Orumia city. The sample consisted of 60 boys and girls randomly selected from the subjects who were diagnosed as with test anxiety. Subjects were assigned randomly in two experimental and two control groups (boys and girls separately, each group containing 15 individuals). Intervention methods included programs for training: Relaxation, Self-instruction (guided self-dialogue), Breath control, guided imagery and problem-solving skills for confronting anxiety in testing situations. The instrument employed in this research was Phillips Test Anxiety Inventory. The hypotheses were tested using the factorial analysis of covariance (ANCOVA) and Multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The result of the study shows that stress inoculation training reduces of subjects and has positive effect on educational performance of students. . Furthermore, the results indicated a significantly group\*sex effect for test anxiety and educational performance. In otherwise, stress inoculation training had a different effect on test anxiety and educational performance in the both girls and boys groups.

**Key Words:**

Test anxiety, Stress inoculation training, and educational performance