©2020 ASP Ins., Afarand Scholarly Publishing Institute, Iran

ISSN: 2322-2166: Journal of Islamic Life Style Centeredon Health, 2021: 167-176

The Relationship between Self-Hypnosis and Five Major Personality Factors with Anxiety in Iranian Entrance Exam Candidates

ARTICLE INFO

Article Type
Analytical Review

Authors
Alireza Azimifar [1]
Aboutaleb Saadati Shamir[2*]

How to cite this article
Alireza Azimifar, Aboutaleb Saadati Shamir, The Relationship between Self-Hypnosis and Five Major Personality Factors with Anxiety in Iranian Entrance Exam Candidates, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2020:167-176.

1. Master student, General Psychology, Electronics Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. (Corresponding Author).

** Correspondence:*
Address:
Phone:
Email: seadatee@srbiau.ac.ir

Article History
Received: 2020/12/05
Accepted:2021/02/23
ePublished: 2021/03/15

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to predict the relationship between self-hypnosis and five major personality factors with anxiety in Iranian entrance exam candidates.

Materials and Methods: The present study population was all candidates in mathematics and experimental fields applying for the Iranian entrance exam in the academic year 2020-2021. The sampling method of the present study was a multi-stage cluster that was selected using Krejcie and Morgan (1987) table of a sample of 460 people. In the present study, the Stanford Self-Hypnosis Scale Questionnaire (1), the Big Five Personality Factors Questionnaire, the Test Anxiety Scale, and the Anxiety Inventory were used to measure the dependent variables of the study.

Findings: The results of stepwise regression analysis of anxiety based on self-hypnosis and five major personality factors showed that six models of extraversion, acceptance, adjustment, conscientiousness, neuroticism and self-hypnosis together accounted for 43% of girls and 28% of boys with anxiety variance. they do.

Conclusion: Therefore, self-hypnosis is predicted through five major personality factors with anxiety and test anxiety in Iranian entrance exam candidates.

Keywords: Self Hypnosis, Five Big Personality Factors, Anxiety

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-04-17]

رابطه خود هیپنوتیزمی و پنج عامل بزرگ شخصیت با اضطراب در داوطلبان متقاضی کنکور ایران

علیرضا عظیمی فر [۱]
دانشجوی کارشناسی ارشد، روان شناسی عمومی، واحد الکترونیک، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران ، ایران .

ابوطالب سعادتی شامیر [۲*]
استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش بینی رابطه خود هیپنوتیزمی و پنج عامل بزرگ شخصیت با اضطراب در داوطلبان متقاضی کنکور ایران انجام شد.

مواد و روش ها: جامعه پژوهش حاضر کلیه داوطلبین رشته‌های ریاضی و تجربی متقاضی کنکور ایران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. روش نمونه گیری پژوهش حاضر خوشه ای چند مرحله ی استفاده شد که با استفاده از جدول کرجسی و مورگان(۱۹۸۷) نمونه ای به حجم ۴۶۰ نفر انتخاب شدند. در پژوهش حاضر جهت سنجش متغیر های وابسته پژوهش از پرسش نامه مقیاس خود هیپنوتیزم‌پذیری استنفورد (۱)، پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت، مقیاس اضطراب امتحان و پرسشنامه اضطراب استفاده شد.

یافته ها: نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت نشان داد که شش مدل برون‌گرایی ،پذیرش ، سازگاری ، وظیفه‌شناسی، روان‌رنجورخویی وخود هیپنوتیزمی روی هم ۴۳ ٪ در دختران و ۲۸ ٪ در پسران واریانس اضطراب را تبیین می کنند.

نتیجه گیری: از این رو از طریق خود هیپنوتیزمی از طریق پنج عامل بزرگ شخصیت با اضطراب و اضطراب امتحان در داوطلبان متقاضی کنکور ایران پیش بینی می شود.

واژگان کلیدی: خود هیپنوتیزمی ، پنج عامل بزرگ شخصیت، اضطراب

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۱۵
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۰۵

* **نویسنده مسئول:** seadatee@srbiau.ac.ir

مقدمه

چند دهه‌ای است که علاقه بسیاری از روانشناسان تربیتی و متخصصان تعلیم‌وتربیت به بحث اضطراب۱ زیاد شده است و آنان به بررسی اضطراب به صورت کلی و اختصاصی (مثلا یک درس خاص) پرداختند و نقش متغیرهای مختلفی را در آنها بررسی نمودند. اضطراب غالبا یک احساس دلواپسی تعمیم‌یافته، ناخوشایند و اغلب مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی مانند خالی‌شدن دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد، ادرار، بی‌قراری و میل به حرکت همراه است. برخی از کودکان حتی در سنین قبل از دبستان مشکلاتی در زمینه یادگیری مباحث ریاضی دارند و در هنگام انجام آن دچار اضطراب می‌شوند. اضطراب احساس تنش و دلواپسی ناشی از کار با اعداد و حل مسائل ریاضی می‌باشد که باعث ایجاد اختلال در سایر موفقیت و عملکرد تحصیلی می‌شود. اضطراب امتحان ، نوعی اضطراب می‌باشد که باعث نگرانی زیاد، نبود سازمان‌دهی ذهنی، تنش و برانگیختگی فیزیولوژیکی شخص هنگام مواجهه با مسائل، شرایط آموزشی و ارزشیابی مرتبط با درس ریاضی می‌شود (۲). این اضطراب نوعی نگرش نسبت به ریاضی و عمدتا یک امر درونی و شخصی است که توأم با نگرانی زیاد، اختلال، نابسامانی فکری، افکار تحمیلی و تنش روانی می‌باشد . اضطراب امتحان دارای علائم و نشانه‌های فیزیکی، روانی و رفتاری است که از علائم فیزیکی اضطراب امتحان می‌توان افزایش ضربان قلب، دست‌های مرطوب، ناراحتی معده و سرگیجه، از علائم روانی می‌توان عدم تمرکز، احساس درماندگی، نگرانی و توهین و از علائم رفتاری می‌توان اجتناب از کلاس‌های ریاضی، عدم انجام تکالیف ریاضی، به تأخیرانداختن انجام تکالیف ریاضی، منفی‌نگری و تضعیف فرایندهای ذهنی برای انجام عملیات ریاضی را نام برد (۳).

یکی از عوامل مرتبط با اضطراب، خود هیپنوتیزم‌پذیری۲ است . هیپنوتیزم شیوه‌ای موثر، مطمئن و غیرتهاجمی به معنای چگونگی استفاده از قدرت ذهن و فکر جهت مدیریت استرس‌های و اضطراب‌های روانشناختی، علائم فیزیکی ناخوشایند و تغییر رفتارهای خاص می‌باشد . پس هیپنوتیزم حالتی از تمرکز دقیق توأم با توجه، گیرندگی فعال و کاهش آگاهی از محیط است که در این حالات ادراکات تلقین‌شده می‌توانند ادراکات معمولی را تغییر داده یا جایگزین آنها شوند. تاثیر هیپنوتیزم به میزان خود هیپنوتیزم‌پذیری افراد بستگی دارد که یک ویژگی ذاتی جهت نشان‌دادن تجربه هیپنوتیزم یا هیپنوتیزم‌شدن می‌باشد. خود هیپنوتیزم‌پذیری می‌تواند باعث بهبود کیفیت زندگی و درمان بسیاری از اختلال‌های جسمی و روانی شود و از جمله اثرهای آن که به اثبات رسیده می‌توان به مدیریت درد، اختلال‌های اضطرابی، افسردگی، چاقی، آسم و بسیاری از بیماری‌های مزمن مثل فشار خون اشاره کرد (۴).

یکی دیگر از عوامل مرتبط با اضطراب، پنج عامل بزرگ شخصیت۳ است . شخصیت یک الگوی نسبتا پایدار از گرایش‌ها و ویژگی‌هایی می‌باشد که بر رفتار افراد تاثیر می‌گذارند. پس، شخصیت گرایش‌ها،

1 . Anxiety
2 . Hypnotic Susceptibility
3 . Big Five Factors of Personality

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-04-17]

ویژگی‌ها و رفتارهایی است که تعیین‌کننده شباهت‌ها و تفاوت‌هایی در افکار، عواطف و اعمال افراد می‌باشد و در طول زمان تقریبا به صورت پایدار باقی می‌ماند و تغییر آنها به سادگی امکان‌پذیر نیست (۵). بر اساس مدل پنج عاملی[1] افراد دارای یک الگوی نسبتا ثابت و پایدار از تفکر، احساس و فعالیت هستند که شخصیت آنها را می‌سازند و این الگوها از طریق تفسیر رخدادهای تنش‌زا بر سلامت و کیفیت زندگی آنان تاثیر می‌گذارد. پنج عامل بزرگ شخصیت شامل عامل‌های روان‌رنجورخویی[2]، برون‌گرایی[3]، پذیرش[4]، سازگاری[5] و وظیفه‌شناسی[6] است. روان‌رنجورخویی به ویژگی‌هایی چون اضطراب، پرخاشگری، افسردگی، کمرویی، برانگیختگی و آسیب‌پذیری، برون‌گرایی به ویژگی‌هایی چون گرمی، گروه‌گرایی، قاطعیت، فعالیت و هیجان‌خواهی، پذیرش به ویژگی‌هایی چون تخیل، زیبایی‌شناسی، احساسات، اعمال، عقاید و ارزش‌ها، سازگاری به ویژگی‌هایی چون اعتماد، رک‌گویی، نوع‌دوستی، همراهی، تواضع و دل‌رحمی و وظیفه‌شناسی به ویژگی‌هایی چون کفایت، نظم، وظیفه‌شناسی، تلاش برای موفقیت، خویشتن‌داری و احتیاط در تصمیم‌گیری اشاره دارد (۶). علاوه بر آن، روان‌رنجورخویی به تمایل فرد برای تجربه اضطراب، تنش، ترحم‌جویی، خصومت، تکانش‌ورزی، افسردگی و عزت نفس پایین، برون‌گرایی به تمایل فرد برای مثبت‌بودن، جرأت‌طلبی، پر انرژی و صمیمی بودن، پذیرش به تمایل فرد برای کنجکاوی، عشق به هنر، هنرمندی، انعطاف‌پذیری و خردورزی، سازگاری به تمایل فرد برای بخشندگی، مهربانی، سخاوت، همدلی، هم‌فکری، نوع‌دوستی و اعتمادورزی و وظیفه‌شناسی به تمایل فرد برای منظم‌بودن، کارابودن، قابلیت اعتماد و اتکا، خودنظم‌بخشی، پیشرفت‌مداری، منطقی و آرام بودن اطلاق می‌شود. با توجه به اهمیت اضطراب و شیوع نسبتا بالای آن، تلاش برای کاهش آن ضروری است که برای این منظور ابتدا باید عوامل مرتبط با آن را شناخت که از عواملی که کمتر بررسی شدند می‌توان به خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت اشاره کرد. در نتیجه، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا بین خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت با اضطراب در داوطلبان متقاضی کنکور ایران رابطه معنادار وجود دارد (۷)؟

مواد و روش ها

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر نحوه گرداوری داده ها توصیفی از نوع همبستگی و از لحاظ روش در زمره پژوهش های کمی بود . جامعه آماری این پژوهش کلیه داوطلبین رشته‌های ریاضی و تجربی متقاضی کنکور ایران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ که تعداد انها حدود ۱ میلیون ۲۰۰ هزار نفر بودند. حجم نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان (۱۹۸۷) انتخاب شدند . با این حال در این پژوهش برای اطمینان از حجم نمونه و با توجه به ریزش‌های احتمالی تعداد ۵۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. که بعد از اجرای پرسشنامه ها حدود ۴۰ پاسخنامه ناقص بودند که در نهایت ۴۶۰ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند (۸). نحوه اجرای پژوهش حاضر به این صورت بود که ابتدا به دلیل کرونا و وضعیت موجود در سامانه مجازی و انلاین کلاسینو که حدود میلیون عضو مجازی از داوطلبان متقاضی کنکور در ان عضو هستند اعلام شد که این پژوهش در حال اجرا است و از علاقه مندان و داوطلبان دعوت شد که پرسشنامه ها را کامل کنند. سپس از بین ۸۵۰ داوطلب که از استان های مختلف بودند از هر استان حدود ۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند (۶۴۰ نفر) . سپس پس از بیان اهداف، اهمیت و ضرورت پژوهش و دریافت فرم رضایت‌نامه شرکت آگاهانه در پژوهش، دانش‌آموزان منتخب از بین داوطلبان ۵۰۰ داوطلب که اضطراب بالاتری داشتند انتخاب شدند و به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند. لازم به ذکر است که از آنان خواسته شد تا گویه‌های ابزارها را با دقت مطالعه و به طور صادقانه پاسخ دهند. قبل از پاسخگویی به آنها گفته شد که پرسشنامه‌ها بدون نام هستند و تحلیل‌ها به صورت کلی انجام خواهد شد و علاوه بر آن، هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد و بهترین پاسخ، پاسخی است که گویای وضعیت واقعی باشد. شرایط و ملاک‌های ورود به مطالعه شامل برخورداری از سلامت جسمی، عدم مردودی در سال‌های قبل، زندگی همراه با پدر و مادر، عدم وقوع رخدادهای تنش‌زا مانند طلاق و مرگ در نزدیکان در شش ماه گذشته، عدم دریافت خدمات روانشناختی در سه ماه گذشته و عدم اعتیاد و مصرف داروهای روان‌پزشکی از جمله ضداضطراب، ریتالین، ضدافسردگی و غیره بودند (۹).

برای انجام این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد: الف) مقیاس خود هیپنوتیزم‌پذیری استانفورد[7]: فرم سی مقیاس خود هیپنوتیزم‌پذیری استنفورد توسط ویتزنهافر و هیلگارد در سال ۱۹۶۲ ساخته شد. این ابزار دارای ۱۲ گویه است که بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=کاملا مخالفم تا ۵=کاملا موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره این ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه، لذا دامنه نمرات بین ۱۲ تا ۶۰ (نمره ۱۲ تا ۲۴ خود هیپنوتیزم‌پذیری کم، ۲۵ تا ۴۸ خود هیپنوتیزم‌پذیری متوسط و بالاتر از ۴۸ خود هیپنوتیزم‌پذیری بالا) و نمره بالاتر به معنای خود هیپنوتیزم‌پذیری بیشتر است. ویتزنهافر و هیلگارد (۱) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش کردند. ب) پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت[8] توسط کاستا و مک‌کری در سال ۱۹۹۲ ساخته شد. این ابزار دارای ۶۰ گویه و پنج بعد روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، پذیرش، سازگاری و وظیفه‌شناسی (هر بعد ۱۲ گویه) است که بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=کاملا مخالفم تا ۵=کاملا موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره هر بعد با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه، لذا دامنه نمرات هر بعد بین ۱۲ تا ۶۰ و نمره بالاتر به معنای بیشتر داشتن آن

1 . Five Factor Model
2 . Neuroticism
3 . Extraversion
4 . Openess
5 . Agreeableness
6 . Conscientiousness
7 . Stanford Hypnotic Susceptibility Scale: SHSS/C
8 . Big Five Factor of Personality Questionnaire

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-04-17]

ویژگی است. کوزاکو، سافین و رحیم[1] روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد روان‌رنجورخویی ۰/۸۹، برون‌گرایی ۰/۸۱، پذیرش ۰/۷۹، سازگاری ۰/۸۳ و وظیفه‌شناسی ۰/۸۸ گزارش کردند. در ایران، صفری جعفرلو، عبداللهی و قنبرپور نصرتی روایی را از طریق میانگین واریانس استخراج‌شده برای هر بعد بالاتر از ۰/۶۰ بدست آورند و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد روان‌رنجورخویی ۰/۶۹، برون‌گرایی ۰/۸۱، پذیرش ۰/۷۶، سازگاری ۰/۷۷ و وظیفه‌شناسی ۰/۸۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی ابعاد با روش آلفای کرونباخ محاسبه خواهد شد (۱۰).

پرسشنامه اضطراب اسپیلبرگر از ۴۰ سوال تشکیل شده که ۲۰ سوال اول حالت اضطراب و ۲۰ سوال دوم رگه اضطراب را مورد سنجش قرار می‌دهد. مقیاس حالت اضطراب (اضطراب آشکار) شامل ۲۰ جمله است که احساسات فرد را در «این لحظه و زمان پاسخگویی» ارزشیابی می‌کند. مقیاس رگه اضطراب (اضطراب پنهان) هم شامل ۲۰ جمله است که احاساست عمومی و معمولی افراد را می‌سنجد. در پاسخگویی آزمودنی‌ها در پاسخ به حالت اضطراب تعدادی گزینه برای هر عبارت ارائه شده است که آنها باید گزینه‌ای را که به بهترین وجه شدت احساسات آنها را بیان می‌نماید انتخاب کنند. این گزینه‌ها عبارتند از: ۱- خیلی کم، ۲- کم، ۳- زیاد و ۴- خیلی زیاد. وزن‌های نمره گذاری، برای عبارت هایی که عدم اضطراب را نشان می‌دهند به صورت معکوس است .عبارت هایی که در هنگام نمره گذاری به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند عبارتند از: مقیاس حالت اضطراب: ۲۰-۱۹-۱۶-۱۵-۱۱-۱۰-۸-۵-۲-۱. مقیاس رگه اضطراب: ۳۹-۳۶-۳۴-۳۳-۳۰-۲۷-۲۶-۲۳-۲۱. برای به دست آوردن نمره فرد در هر کدام از دو مقیاس، با توجه به اینکه بخی عبارت‌ها به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند، مجموع نمرات ۲۰ عبارت هر مقیاس می‌گردد. لذا نمرات هر کدام از دو مقیاس حالت و رگه اضطراب می‌تواند در دامنه‌ای بین ۲۰ تا ۸۰ قرار گیرد .برای نمره گذاری مقیاس به کمک دست، کلیدهایی در جهت تصحیح قابل دسترسی هستند. برای ساختن کلیدی مناسب هر مقیاس باید به شکل آزمون و ارزش‌های چاپ شده بر روی کلید که برای هر پاسخ از ۲۰ عبارت وجود دارند توجه نمود. در پژوهش خانی پور و همکاران ضریب همسانی آین آزمون به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۶۶ به دست آمد. اعتبار آن به روش همسانی درونی در کار با بزرگسالان، دانشجویان و فراخواندگان ارتش ۰/۹۵ - ۰/۸۶، به روش آزمون - بازآزمون برای داوطلبان ۰/۷۷ و برای دانشجویان ۰/۷۰ گزارش شده است (آنتونی و همکاران، ۲۰۰۲، به نقل از خانی پور و همکاران، ۱۳۹۰). در هنجاریابی آزمون در ایران اعتبار آزمون - بازآزمون برای مقیاس رگه اضطراب ۰/۶۵ تا ۰/۸۶ ضریب آلفای کرونباخ برای حالت اضطراب ۰/۹۲ محاسبه شد (مهرام، ۱۹۹۴، به نقل از خانی پور، ۱۳۹۰). ضمنا آلفای کرونباخ پرسشنامه اضطراب اسپیلبرگر در این پژوهش ۰/۸۵ بود

یافته ها

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی پنج عامل بزرگ شخصیت ، برون‌گرایی و خود هیپنوتیزمی

متغیر ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
اضطراب	۴۶۰	۲۷.۴۶	۲.۱۲	۱۱	۴۵
اضطراب آشکار	۴۶۰	۲۶.۳۳	۲.۱۸	۹	۴۰
اضطراب پنهان	۴۶۰	۲۰.۹۵۷۹	۲.۰۹	۱۰	۴۱
پنج عامل بزرگ شخصیت	۴۶۰				
برون گرایی	۴۶۰	۱۲.۵۰	۰.۸۸	۵	۲۴
پذیرش	۴۶۰	۱۱.۴۵	۰.۹۷	۶	۲۳
سازگاری	۴۶۰	۱۰.۴۸	۰.۸۹	۶	۲۵
وظیفه‌شناسی	۴۶۰	۱۲.۴۳	۰.۸۱	۵	۲۴
روان‌رنجورخویی	۴۶۰	۱۱.۱۲	۰.۹۶	۵	۲۴
خود هیپنوتیزمی	۴۶۰	۱۰۴/۱۰	۷/۱۰	۳۸	۱۷۸

نتایج جدول ۱-شاخص‌های توصیفی تعداد، میانگین ، انحراف معیار و کمترین و بیشترین نمره مربوط به پنج عامل بزرگ شخصیت، برون‌گرایی و خود هیپنوتیزمی و خرده متغیر های آنها را نشان می دهد بر این اساس میانگین و انحراف استاندارد پنج عامل بزرگ شخصیت (۱۲۶.۵۷) و (۰.۲۵) و میانگین و انحراف استاندارد خود هیپنوتیزمی (۱۰۴/۱۰) و (۷/۱۰) بود همچنین در بین خرده مولفه

1 . Kozako, Safin & Rahim

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-04-17]

های برون‌گرایی بالاترین میانگین و انحراف استاندارد مربوط به برون‌گرایی (۱۲.۵۰) و (۰.۸۸) و کمترین میانگین و انحراف استاندارد مربوط به سازگاری (۱۰.۴۸) و (۰.۸۹) بود.

جدول ۲ همبستگی پنج عامل بزرگ شخصیت ، اضطراب و خود هیپنوتیزمی

متغیره ا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۱									
۲	۰/۳۳**	۱								
۳	۰/۴۳**	۰/۶۷**	۱							
۴	۰/۳۵**	۰/۷۱**	۰/۳۵**	۱						
۵	۰/۳۴** –	۰/۶۰**	۰/۳۴** –	۰/۳۵** –	۱					
۶	۰/۶۴** –	۰/۶۰** –	۰/۲۳** –	۰/۳۴** –	۰/۲۳** –	۱				
۷	۰/۳۲** –	۰/۲۳** –	۰/۳۷** –	۰/۶۴** –	۰/۳۶** –	۰/۳۱** –	۱			
۸	۰/۳۲** –	۰/۲۳** –	۰/۳۲**	۰/۳۲**	۰/۲۳**	۰/۶۷**	۰/۳۷**	۱		
۹	۰/۴۱**	۰/۶۷**	۰/۴۱**	۰/۳۲**	۰/۳۷**	۰/۳۷**	۰/۳۷**	۰/۳۷**	۱	
۱۰	۰/۳۳** –	۰/۳۵** –	-۰/۳۳	۰/۳۶** –	۰/۳۱** –	۰/۲۳** –	۰/۲۸** –	۰/۲۳** –	۰/۳۶** –	۱

توجه: شماره های موجود در جدول عبارتند از ۱- اضطراب ۲- اضطراب آشکار ۳- اضطراب پنهان ۴-برون‌گرایی ۵- پذیرش ۶- سازگاری ۷- وظیفه‌شناسی ۸-روان‌رنجورخویی۹- خود هیپنوتیزمی

جهت پیش‌بینی اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت در داوطلبان دختر متقاضی کنکور ایران از تحلیل رگرسیون چند گانه با روش گام به گام برای ورود متغیرهای پیش بینی در مدل رگرسیون استفاده شد (جدول ۴-۱۱). در این تحلیل متغیر های پیش بینی کننده اصلی و خرده متغیر های آن ها براساس بالاترین ضرایب همبستگی در گام های متوالی وارد تحلیل شدند تا میزان پیش بینی هر یک از آنها برای تغییرات پنج عامل بزرگ شخصیت مشخص گردد. مدل نشان می دهد که ۶ خرده متغیر برون‌گرایی ، پذیرش، سازگاری ، وظیفه‌شناسی ،روان‌رنجورخویی وخود هیپنوتیزمی وارد معادله رگرسیون شدند

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت

مدل	منابع تغییر	SS	dF	MS	F	sig	R	r^2	R2 Adjusted
۱	رگرسیون	۶۷۸۹۰/۱۲	۱	۵۷۴۸۹/۹۹	۳/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۰/۳۴	۰/۱۷
	باقیمانده	۶۸۹۰۶/۷۸	۴۵۶	۷۶۴/۱۱					
۲	رگرسیون	۷۵۴۳۵/۳۴	۲	۷۶۹۰۱/۶۸	۵/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۶۶	۰/۳۶	۰/۱۸
	باقیمانده	۷۸۶۵۴۳/۲۲	۴۵۵	۷۶۵/۲۴					
۳	رگرسیون	۳۴۳۲۱۶/۱۱	۳	۴۵۸۹۰/۸	۶/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۶۸	۰/۳۸	۰/۱۹
	باقیمانده	۵۷۷۶۵۴/۳۱	۴۵۴	۷۶۶/۶۷					
۴	رگرسیون	۳۴۲۱۵۶/۷۷	۴	۳۵۸۹۰/۶۱	۷/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۰/۳۹	۰/۲۰
	باقیمانده	۵۶۴۳۲۱/۸۹	۴۵۳	۷۷۷/۸۰					
۵	رگرسیون	۳۶۸۹۰/۹۰	۵	۴۸۹۰۷/۹۴	۸/۷۷	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۰/۴۲	۰/۲۱
	باقیمانده	۶۸۹۰۱/۱۱	۴۵۲	۷۷۸/۱۱					

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-04-17]

۶	رگرسیون	۴۵۶۷۸/۴۴	۵	۷۸۵۴۶/۹۴	۴/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۷۶	۰/۴۳	۰/۲۲
	باقیمانده	۸۷۳۴۵/۲۲	۴۵۱	۷۷۸/۴۲					

متغیر ملاک : اضطراب

متغیرهای پیش بینی کننده : برون‌گرایی، پذیرش ، سازگاری ، وظیفه‌شناسی، روان‌رنجورخویی وخود هیپنوتیزمی

نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت در داوطلبان دختر نشان داد که مدل ۱(برون‌گرایی) مشخص می کند که ۳۴٪ از واریانس اضطراب شده در پنج عامل بزرگ شخصیت در داوطلبان دختر متقاضی کنکور ایران از طریق برون گرایی توجیه می شود (R Square =۰/۳۴). اضافه شدن مدل ۲ (پذیرش) ، مدل ۳ (سازگاری) و مدل ۴(وظیفه‌شناسی) مدل ۵ (روان‌رنجورخویی) و مدل ۶ (خود هیپنوتیزمی) به ترتیب باعث افزوده ۲، ۲ ، ۳،۲ ، ۱ درصد به واریانس قبلی اضافه می شود. بدین ترتیب شش مدل روی هم ۴۳ ٪ از واریانس پنج عامل بزرگ شخصیت را تبیین می کنند (R Square =۰/۴۳). با توجه به مقدار F و سطح معنی داری (P) که کوچکتر از ۰/۰۱ است فرضیه صفر رد شده و با اطمینان۹۹٪ نتیجه می گیریم بین اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت رابطه وجود دارد. لذا اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت در داوطلبان دختر پیش بینی می شود.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بینی کننده در تحلیل رگرسیون اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت

	مدل	B	SE	Beta	t	P
	مقدار ثابت	۶۷,۹۲۱	۴,۲۳		۱۳,۸	۰/۰۰۱
۱	برون‌گرایی	۱,۴۹	۲,۲۳	۰,۱۴	۴,۰۵	۰/۰۰۱
۲	پذیرش	۳۵۱	۵,۳۶	۰,۱۸	۷,۰۳	۰/۰۰۲
۳	سازگاری	۳,۵۰	۰,۲۴	۰,۱۹	۷,۳۰	۰/۰۰۳
۴	وظیفه‌شناسی	۲,۱۵	۰۴۴	۰,۲۱	۹,۲۱	۰/۰۰۱
۵	روان‌رنجورخویی	۲,۸۰	۰,۸۷	۰,۲۴	۵,۸۹	۰/۰۴
۶	خود هیپنوتیزمی	۲,۴۵	۰۵۶	۰/۲۹	۶,۶۶	/۰۰۴

متغیر ملاک : اضطراب

متغیر پیش بین : برون‌گرایی ، برون‌گرایی پذیرش ، برون‌گرایی سازگاری ، برون‌گرایی وظیفه‌شناسی ، برون‌گرایی روان‌رنجورخویی وخود هیپنوتیزمی

در جدول (۴) مقدار B ، بتا ، t و سطح معنی داری ارایه شده است. وزنهای بتا در ستون ضرایب بتای استاندارد شده برای ارزیابی سهم هر یک از متغیرها در معادله رگرسیون بکار می رود. این ضرایب به ما می‌گوید که با تغییر یک واحد در متغیر پیش بین چند واحد تغییر در متغیر ملاک رخ می دهد. بر این اساس اگر برون‌گرایی به اندازه یک واحد افزایش یابد، این تغییر به اندازه ۰/۱۴ متغیر اضطراب را افزایش می‌دهد. به علاوه افزایش یک واحد در برون‌گرایی پذیرش ، برون‌گرایی سازگاری ، برون‌گرایی وظیفه‌شناسی ، برون‌گرایی روان‌رنجورخویی وخود هیپنوتیزمی به ترتیب به اندازه ۰/۱۴ ، ۰/۱۸ ، ۰/۱۹ ، ۰/۲۱ ، ۰/۲۴ ، ۰/۲۹ متغیر اضطراب امتحان را افزایش می دهند.

جهت پیش‌بینی اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت در داوطلبان پسر متقاضی کنکور ایران از تحلیل رگرسیون چند گانه با روش گام به گام برای ورود متغیرهای پیش بینی در مدل رگرسیون استفاده شد (جدول ۴-۱۴). در این تحلیل متغیر های پیش بینی کننده اصلی و خرده متغیر های آن ها براساس بالاترین ضرایب همبستگی در گام های متوالی وارد تحلیل شدند تا میزان پیش بینی هر یک از آنها برای تغییرات پنج عامل بزرگ شخصیت مشخص گردد. مدل نشان می دهد که ۶ خرده متغیر برون‌گرایی، پذیرش، سازگاری، وظیفه‌شناسی ،روان‌رنجورخویی وخود هیپنوتیزمی وارد معادله رگرسیون شدند (۱۱۹).

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت در داوطلبان پسر

مدل	منابع تغییر	SS	dF	MS	F	sig	R	r^2	R2 Adjusted
۱	رگرسیون	۷۳۴۶۷/۰۲	۱	۳۴۵۶۷/۹۹	۴/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۳۷	۰/۱۷	۰/۱۶
	باقیمانده	۴۵۶۳۷۸/۶۶	۴۵۶	۷۶۴/۲۶					
۲	رگرسیون	۵۶۴۳۲۱/۰۸	۲	۲۴۶۷۸/۶۸	۷/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۱۹	۰/۱۵
	باقیمانده	۶۵۴۳۲/۶۶	۴۵۵	۷۶۵/۵۲					

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-04-17]

۳	رگرسیون	۳۴۲۱۵۶/۹۱	۳	۴۵۶۸۹/۸	۹/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۴۱	۰/۲۱	۰/۱۶
	باقیمانده	۶۵۴۳۲/۶۶	۴۵۴	۷۶۶/۱۸					
۴	رگرسیون	۸۷۶۵۴/۰۱	۴	۲۶۸۹۰/۶۱	۷/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۲۲	۰/۱۷
	باقیمانده	۶۵۴۳۲/۶۶	۴۵۳	۷۷۷/۳۸					
۵	رگرسیون	۷۷۸۹۰/۶۶	۵	۴۵۷۸۹۰/۹۴	۳/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۴۶	۰/۲۳	۰/۱۸
	باقیمانده	۹۸۷۴۶۵/۰۱	۴۵۲	۷۷۸/۶۲					
۶	رگرسیون	۶۵۴۳۲/۶۶	۵	۸۷۶۵۴/۹۴	۳/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۲۴	۰/۱۹
	باقیمانده	۶۵۴۳۷۲/۰۱	۴۵۱	۷۷۸/۶۲					

متغیر ملاک : اضطراب

متغیرهای پیش بینی کننده : برون‌گرایی، پذیرش ، سازگاری ، وظیفه‌شناسی ، روان‌رنجورخویی وخود هیپنوتیزمی

نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت در داوطلبان پسر نشان داد که مدل ۱(برون‌گرایی) مشخص می کند که ۱۷٪ از واریانس اضطراب شده در پنج عامل بزرگ شخصیت از طریق برون گرایی توجیه می شود (R Square =۰/۱۷). اضافه شدن مدل ۲ (پذیرش) ، مدل ۳ (سازگاری) و مدل ۴(وظیفه‌شناسی) مدل ۵ (روان‌رنجورخویی) و مدل ۶ (خود هیپنوتیزمی) به ترتیب باعث افزوده ش۱، ۲ ، ۲، ۲ ، ۱ درصد به واریانس قبلی اضافه می شود. بدین ترتیب شش مدل روی هم ۲۴ ٪ از واریانس پنج عامل بزرگ شخصیت را تبیین می کنند (Square =۲۸). با توجه به مقدار F و سطح معنی داری (P) که کوچکتر از ۰/۰۱ است فرضیه صفر رد شده و با اطمینان۹۹٪ نتیجه می گیریم بین اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت رابطه وجود دارد. لذا اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت پیش بینی می شود.

جدول شماره (6) : ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بینی کننده در تحلیل رگرسیون اضطراب بر اساس خود هیپنوتیزم‌پذیری و پنج عامل بزرگ شخصیت

	مدل	B	SE	Beta	t	P
	مقدار ثابت	۴۵,۶۵۴	۴,۳۲		۷,۸	۰/۰۰۲
۱	برون‌گرایی	۱,۴۹	۰,۲۴	۰,۱۷	۵,۰۵	۰/۰۰۳
۲	پذیرش	۳۵۱	۴,۵	۰,۲۲	۶,۰۲	۰/۰۰۲
۳	سازگاری	۳,۵۰	۰,۲۶	۰,۲۶	۷,۴۰	۰/۰۰۱
۴	وظیفه‌شناسی	۲,۱۵	۰۳۳	۰,۲۸	۸,۱۰	۰/۰۰۱
۵	روان‌رنجورخویی	۲,۸۰	۰,۸۴	۰,۳۱	۶,۶۵	۰/۰۳
۶	خود هیپنوتیزمی	۲,۴۵	۰۵۷	۰/۳۳	۹,۳۴	/۰۰۲

متغیر ملاک : اضطراب

برون‌گرایی ، برون‌گرایی پذیرش ، برون‌گرایی سازگاری ، برون‌گرایی وظیفه‌شناسی ، برون‌گرایی روان‌رنجورخویی وخود هیپنوتیزمی در جدول (6) مقدار B ، بتا ، t و سطح معنی داری ارایه شده است. وزنهای بتا در ستون ضرایب بتای استاندارد شده برای ارزیابی سهم هر یک از متغیرها در معادله رگرسیون بکار می رود. این ضرایب به ما می‌گوید که با تغییر یک واحد در متغیر پیش بین چند واحد تغییر در متغیر ملاک رخ می دهد (۱۲). بر این اساس اگر برون‌گرایی به اندازه یک واحد افزایش یابد، این تغییر به اندازه ۰/۱۷ متغیر اضطراب امتحان را افزایش می‌دهد. به علاوه افزایش یک واحد در برون‌گرایی پذیرش ، برون‌گرایی سازگاری ، برون‌گرایی وظیفه‌شناسی، برون‌گرایی روان‌رنجورخویی وخود هیپنوتیزمی به ترتیب به اندازه ۰/۲۲ ، ۰/۲۶ ، ۰/۲۸ ، ۰/۳۱ ، ۰/۳۳ متغیر اضطراب را افزایش می دهند (۱۳).در خود هیپنوتیزم‌پذیری ، دانش آموزان حفظ اطلاعات قبلی بازنمایی شده و بازیابی آن‌ها در مراحل بعدی را تمرین می‌کردند و با ارتقای توجه متمرکز و پذیرش هیجانات همان‌طور که هستند بدون قضاوت (آزادسازی منابع شناختی)، بارگذاری خود هیپنوتیزم‌پذیری با محرک‌های مزاحم کاسته شده و شخص می‌آموزد در شرایط متعدد با پذیرش هیجانات و افکار خود و جدا دانستن آن‌ها از خویش به‌عنوان جریانی که گذر می‌کنند منابع شناختی خود را با تمرکز بر هدف آزاد کند و از بارگذاری زیاد اجتناب کرده و مانع سرکوبی هیجانات و صرف انرژی بر این موقعیت‌ها شده و می‌تواند ظرفیت و انرژی شناختی را صرف هدف نماید (۱۴).

نتیجه گیری

در تبیین این نتایج می توان گفت که خود هیپنوتیزم‌پذیری افراد را تشویق می‌کند تا پذیرش خودکار افکار و احساسات را متوقف کرده و به ارزیابی صحت تفکر و احساسات نپردازند و آن‌ها را همان‌طور که هست بپذیرند و بدین ترتیب با تمرکز و توجه به غنی‌سازی اطلاعات مرتبط باهدف پرداخته و کاهش اضطراب را سبب می‌شود. عدم آمادگی اصلی ترین دلیل استرس امتحان است. هنگامی

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-04-17]

که فرد به علت نداشتن برنامه ریزی درسی و مطالعه صحیح آمادگی لازم را برای امتحان کسب نکرده باشد، بدون شک قبل امتحان یا کنکور مضطرب می شود. بهتر است کمک کنید فرزندتان برای خواندن درس هایش برنامه ریزی شود البته برنامه ریزی باید واقعی و عملی باشد. رقابت به افزایش استرس کمک می کند! زمانی که دانش آموزان در مدرسه یا فرزندان در خانه برای برتری یافتن از یکدیگر به رقابت بپردازند کم و بیش استرس و نگرانی بر آنها چیره می شود. والدین مضطرب عامل بیرونی استرس امتحان هستند. وجود اضطراب در والدین موجب انتقال آن به فرزند و تشدید اضطراب او می شود . ۶- مقایسه کردن . هرگاه ناتوانی های یک فرد، با توانایی های فرد دیگری سنجیده شود موجب بروز احساس ناراحتی و پوچی می گردد. اگر این امر با سرزنش همراه باشد، اعتماد به نفس فرد کم و به اضطراب او افزوده می شود. بهتر است از تحقیر و سرزنش خودداری شود.۷- بیش از حد جلوه دادن بعضی از درس ها وقتی اطرافیان بعضی از درس ها را به هر دلیلی خیلی مهم تلقی می کنند در فرد ترس یا نگرش منفی نسبت به درس‌ها به وجود می آید. بهتر است به فرزند خود یادآور شویم این درس هم همانند دیگر دروس هستند فقط نیاز به تلاش بیشتر دارند.۸- پاداش های نامناسب باعث بروز استرس در امتحان می شوند زمانی که اطرافیان برای قبول شدن یا گرفتن نمره بالا وعده های بزرگ می دهند کار را برای دانش آموزان سخت می کنند.۹- تفکر منفی وقتی اطرافیان فردی را با القابی مانند «بی‌اراده، تو کاره‌ای نمی شوی و...» مورد خطاب قرار می دهند، تصویر ذهنی ناتوانی یا تفکر منفی را در فرد به وجود می آورند (۱۵).

عدم تمرکز عدم دقت و تمرکز در انجام تکالیف یا درس خواندن در طول سال باعث می شود یادگیری سطحی باشد و در موقع امتحان، یادآوری مطالب دشوار بوده و موجب اضطراب گردد (۱۶). بهتر است شیوه های افزایش تمرکز و حافظه به آنها آموزش داده شود. گاهی اضطراب امتحان به این دلیل است که انتظارات فرد از خود، بیش از توانایی های اوست، به این حالت کمال گرایی هم گفته می شود. این توقعات بسیار آسیب زننده هستند به طوری که فرد حتی نمی تواند به چیزی که شایستگی آن را دارد برسد. یکی از علل اضطراب ناشی از امتحان، تسلط نداشتن بر مفاهیم درسی است. ضعف در عملکرد معلمان، تطبیق نداشتن مفاهیم کتاب های درسی با روحیات دانش آموزان و موارد دیگر، سبب جدایی دانش آموزان از کتاب‌های درسی و نگرفتن مفاهیم آموزشی می‌شود. امتحان بین دانش آموزان و معلمان به صورت یک خط قرمز در آمده است، به طوری که معلم درس می‌دهد تا فقط دانش آموز در امتحان قبول شود و دانش آموز نیز درس می‌خواند تا فقط بتواند از پس سوالات امتحان برآید و تاکیدی بر میزان یادگیری دانش آموزان وجود ندارد. نمره ۲۰ یکی دیگر از عوامل مهم ایجاد استرس و اضطراب در دانش آموزان است. بیست، نمره‌ای است که اکثر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره بیانگر یادگیری کامل از سوی دانش آموزان نیست بلکه فقط نشان می‌دهد که دانش آموز مطالب کتاب‌های درسی خود را خوب حفظ کرده است(۱۷).

بیش از ۹۳ درصد دانش آموزان به دلیل تاکید فراوان خانواده و معلمان مدارس در روزهای امتحان دچار استرس و اضطراب هستند که این عامل، درصد افت تحصیلی دانش آموزان را افزایش می‌دهد و سبب عدم ارائه کامل آموخته‌های دانش آموزان می‌شود. طبق مطالعات انجام شده اضطراب ناشی از امتحانات می‌تواند تا ۷۰ درصد سبب کاهش یادگیری دانش آموزان خصوصا در مقاطع راهنمایی و متوسطه شود. اضطراب امتحان یادگیری دانش آموزان را مختل کرده و سبب بروز اختلالات رفتاری همچون تیک‌های عصبی و پرخاشگری در آنها می‌شود (۱۸).

از جمله متغیرهایی که با عملکرد تحصیلی در ارتباط است، اضطراب امتحان می‌باشد. ساراسون به ماهیت اضطراب امتحان به عنوان عامل ایجادکنندهٔ تداخلات شناختی در فرایند توجهی، افکار تحریف شده و نامرتبط با تکلیف اشاره دارد که سبب ایجاد اختلال در فرایند یادگیری، افت عملکرد تحصیلی و رویگردانی از مدرسه می‌شود. بنابراین اضطراب امتحان می تواند بر روند تحصیلی دانش-آموزان اثرگذار باشد. علاوه بر کاهش اضطراب توجه به مهارت-های اجتماعی و تقویت آن می‌تواند راهگشایی جهت بهبود یادگیری و فعالیت‌های آموزشی در مدارس باشد. چرا که مهارت اجتماعی، رفتارهای آموخته شده ای است که فرد را قادر می سازد با دیگران رابطه اثر بخش داشته و از واکنش های نامعقول اجتماعی خودداری کند. بنابراین مهارتهای اجتماعی ممکن است با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در ارتباط باشد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان ادعا نمود که خود هیپنوتیزم‌پذیری مهارت توجه آگاهانه و کسب آگاهی از زمان حال است و معمولاً از تنفس و مدیتیشن بهره می‌برد. خود هیپنوتیزم‌پذیری به ما می آموزد تا احساسات دشوار را همان‌طور که هست بپذیریم. خود هیپنوتیزم‌پذیری کمک می‌کند تا از یک نقطه‌نظر بدون قضاوت و با مهربانی با خویش به موقعیت‌ها و احساسات و افکار خود بنگریم. اگرچه مدیتیشن ریشه از اصول معنوی دارد اما ازنظر علمی ثابت‌شده که تنفس و تمرکز فعالانه می‌تواند باعث کاهش استرس شود. پژوهش‌های پیشین ثابت کرده‌اند که تمرین خود هیپنوتیزم‌پذیری مغز را برای آرامش و تاب‌آوری بیشتر آموزش می‌دهد. همه افرادی که با موقعیت‌های پراسترس روبرو می‌شوند مثل دانش‌آموزان در زمان امتحانات می‌توانند از آن بهره ببرند. همچنین این تمرین برای دانش آموزان‌که آماده‌سازی خویش برای موقعیت‌های هیجانی مثل اضطراب امتحان دشواراست می‌تواند مفید باشد. در زمان تمرین‌های خود هیپنوتیزم‌پذیری ، تنفس آگاهانه و توجه به افکار و احساسات حال حاضر سیستم پاراسمپاتیک را فعال می‌سازد و بستن چند دقیقه چشم‌ها و تمرکز روی تنفس و دم و بازدم می‌تواند رابطه فوق‌العاده‌ای داشته باشد. خود هیپنوتیزم‌پذیری نه‌تنها در آرام بخشی و کاهش استرس (از طریق توجه و تمرکز و تنفس عمیق) کمک می‌کند بلکه از طریق پذیرش بدون قضاوت به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساسات احتمال شکست از امتحانات را بپذیرند و با آن روبرو شوند یعنی تاب‌آوری درونی را بالا می‌برد. چون وقتی دانش‌آموز یاد می‌گیرد تا روی توجه آگاهانه تمرکز کند لحظه زمان

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-04-17]

حال به کیفیت عینی تبدیل می‌شود گویا فرد در حال تماشای این موقعیت از تلویزیون است.

اگرچه این رابطه مثبت خود هیپنوتیزم‌پذیری بر کاهش اضطراب شبیه به سایر روش‌های پیشگیری می‌باشد اما خود هیپنوتیزم‌پذیری می‌تواند یک روش محبوب، در دسترس، پذیرفتنی همراه با پذیرش اجتماعی باشد. توجه[1] در طی فرایند یادگیری اهمیت زیادی دارد. توجه شامل درگیری فعالانه مناطق مغزی است که با پردازش اطلاعات سروکار دارند. توجه از مؤلفه‌های نظریه پردازش اطلاعات است. در نظریه پردازش اطلاعات، یادگیری با انسجام سه نوع حافظه حسی، فعال و درازمدت سروکار دارد. نظریه پردازش اطلاعات نشان می‌دهد که انسجام این سه نوع حافظه از فرایند رمزگذاری، ذخیره و بازیابی استفاده می‌کند. نظریه پردازش اطلاعات بیان می‌کند که رمزگذاری یعنی توجه به اطلاعات جدید در خود هیپنوتیزم‌پذیری و انتقال اطلاعات به حافظه درازمدت. پس از ذخیره اطلاعات در حافظه درازمدت، می‌توان آن را در مراحل بعدی بازیابی کرد؛ بنابراین توجه بخش مهم و اساسی در رمزگذاری است لذا در فرایند یادگیری نقش مهمی ایفا می‌کند. تمرکز بر توجه در خود هیپنوتیزم‌پذیری ، توجه به لحظات زمان حال بدون قضاوت منجر به آن شد که در حوزه آموزش از آن به‌عنوان روش کاهش اضطراب و احساسات منفی در دانش‌آموزان استفاده شود. هرچه فرد به زمان حال بیشتر توجه کند و قضاوت نکند زمان صرف شده برای جدال با هیجانات منفی کمتر می‌شود. این نظریه بیان می‌کند که چرا تمرین خود هیپنوتیزم‌پذیری باعث کاهش اضطراب می‌شود.

References

1. Weissman DE, Haddox JD. Opioid pseudo-addiction, an iatrogenic syndrome. Pain 1989; 36: 363-366.
2. McNaughton, N., & Corr, P. J. (2004). A two dimensional neuropsychology of defense: Fear / anxiety and defensive distance. Neuroscience & Biobehavioural Reviews, 28, 285-305.
3. Abolghasemi, Abbas and Najarian, Bahman (1378). Exam Anxiety and the Causes of Assessment and Treatment, Journal of Psychological Research, Volume 5, Numbers 3 and 4, 98-82.
4. Allen, B. P. (2000). Personality Theories, Allyn and Bacon press, 3rd end, United States of America.
5. Arjmandnia, Ali Akbar and Seifnaraghi, Maryam (2009). The effect of mindfulness guide on dysfunctional working memory performance of dyslexic students. Journal of Behavioral Sciences, 3 (3), 173-178.
6. Brandao, M. L., Zanoveil, J. M., Ruiz-Martinez, R.C., Oliveira, L. C., & Landeira-Fernandez, J. (2008). Different patterns of freezi behavior organized in the periaqueductal gray of rats: Association with different types of anxiety. Behavioral Brain Research, 188.1-13.
7. Shahandeh, Maryam and Safarzadeh, Sahar (1389). Evaluation of the effectiveness of Ellis rational-emotional therapy on reducing test anxiety, Journal of Isfahan Medical School, 28 (108), (315-310).
8. Corr, P. J. (2004). Reinforcement sensitivity theory and personality. Neuroscience and Bio Behavioral Reviews, 28, 317-332 ...
9. Gholami Turan Poshti, Marzieh; Karimzadeh, Samad (1387). The effect of effective study training on reducing test anxiety in third year high school male students, Journal of Educational Management Innovations Summer 2008 - No. 11 (132-119).
10. Soltani Kuhbanani, Sakineh (1392). The Effectiveness of Computer Memory Assistant Training on Improving Executive Functions and Mathematical Performance of Students with Mathematical Disorders, PhD Thesis in Exceptional Child Psychology, Allameh Tabatabai University.
11. Dehghani M, Hakimi H, Mousazadeh S. The Relationship between Pain and Anxiety throughout dressing among burn patients. Department of Nursing (Pediatrics), Instructor, School of Nursing and Midwifery. 2013; 30 - 37. 4. 4.

1 Attention

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-04-17]

12. Arjmandnia, Ali Akbar (1389). The effect of mindfulness strategy on working memory performance of students with math failure. Exceptional Children Quarterly, 1, 63-43.
13. Zahrakar, Kianoosh. (1386). Investigating the Relationship between Emotional Intelligence and Academic Performance of Students of Islamic Azad University, Islamshahr Branch, Journal of Applied Psychology, 2 (5), 89-98.
14. Lanion, Richard A. and Goodstein, Leonardi. Personality Assessment, Translators: Siamak Naqshbandi, Ali Ghorbani, Hamid Reza Hossein Shahi Barvati and Elham Arjomand (2009). Tehran: Ravan Publications.
15. Narimani, Mohammad; Islam Doost, Soraya; Ghaffari, Muzaffar (1386). Causes of exam anxiety in students and ways to deal with it. Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education, 12 (1), 40-23.
16. Avila, C. (2001). Distinguishing BIS-mediated and BAS-mediated disinhibition mechanisms: A comparison of disinhibition models of Gray (1981, 1987) and of Patterson and Newman (1993). Journal of Personality and Social Psychology, 80, 311-324.
17. Chamorro-Premuzic, T, Furnham, A. (2005). Personality and Intellectual Competence. London: Taylor & Francis. doi: 10.1017 / CBO9781107415324.004
18. Dufey, M., Fernández, A. M., & Mourgues, C. (2011). Assessment of the behavioral inhibition system and the behavioral approach system: Adaptation and validation of the

[Downloaded from islamiclifej.com on 2024-04-17]