

تأثیر روش آزادی عاطفی بر اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه

مجتبی منصور روستا^۱، علی شیر افکن کوپکن^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور سمنان، سمنان، ایران

^۲ استادیار گروه مشاوره، دانشگاه پیام نور سمنان، سمنان، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

این پژوهش با هدف اثربخشی روش آزادی عاطفی بر اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر هشتگرد در سال ۱۳۹۸-۹۹ بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. حجم نمونه شامل ۳۰ نفر از دانش‌آموزان بودند که بر اساس خودکارآمدی تحصیلی جینکز و مورگان (۱۹۹۹) با نمره برش کمتر از ۶۰ و پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷) با نمره برش بالاتر از ۳۳ به صورت در دسترس انتخاب، ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس چند متغیره و تحلیل کوواریانس با نرم افزار SPSS-23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد تفاوت معناداری بین مولفه‌های خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب امتحان در گروه آزمایش و کنترل وجود دارد ($P \leq 0/05$). همچنین نتیجه تحلیل کوواریانس نشان داد تکنیک آزادی عاطفی تأثیر معناداری بر اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دارد ($P \leq 0/05$). نتیجه‌گیری: با توجه به تأثیر تکنیک آزادی عاطفی، پیشنهاد می‌شود توسط مشاوران مدارس از این نوع مداخله استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: تکنیک آزادی عاطفی، خودکارآمدی تحصیلی، اضطراب امتحان

مقدمه

اضطراب - یک مفهوم مهم برای توصیف رفتارهای انسانی - شرایطی است که در آن تعدادی از پاسخهای فیزیولوژیکی، همراه با احساس پریشانی، اضطراب و افسردگی در شکل‌های مختلف تولید می‌شود که در آن فرد احساس خطر می‌کند. اضطراب موقعیتی یک حالت عاطفی موقتی با سطوح مختلف شدت است که در طول زمان رخ می‌دهد و به عنوان یک نتیجه از یک احساس تهدید در یک وضعیت خاص نمایان می‌شود این بیماری با احساسات ناخوشایندی مانند ناراحتی و تنش ناشی از تحریک سیستم عصبی مرکزی مشخص می‌شود (ترابی‌زاده، بستانی و یکتا طلب، ۲۰۱۶). اضطراب در بین پسران و دختران نوجوان بسیار رایج و طبیعی است. این مسئله در مورد خود، شغل، تحصیل و یا هر موضوع دیگری ممکن است وجود داشته باشد، نوجوانان در برخی از مراحل زندگی دچار اضطراب می‌شوند. فروید دوران نوجوانی را دوره‌ای از هیجان‌های جنسی، اضطراب و گاهی اوقات آشفتگی شخصیت توصیف کرد. آنا فروید دوران نوجوانی را به عنوان یک دوره درگیری درونی، عدم تعادل روانی و رفتار نامنظم توصیف می‌کند. نوجوانان از یک طرف نسبت به خود به عنوان تنها هدف مورد علاقه و مرکز جهان هستی خودمحور هستند از طرف دیگر نیز قادر به ایثار و فداکاری هستند. امروزه نوجوانان در یک فضای بطور فزاینده اضطرابی زندگی می‌کنند. آنها در دنیایی زندگی می‌کنند که به نظر می‌رسد هیچ چیز با اطمینان تضمین نمی‌شود و در عین حال انتظار می‌رود آنها در هر جبهه دارای اضطراب باشند یکی از این دوره‌ها، محیط تحصیلی است که نوجوانان را مضطرب می‌کند (بهانسانی و تریودی، ۲۰۰۸). از این رو اضطراب تحصیلی، نوعی اضطراب موقعیتی، یک عامل مهم زیستی روانشناختی است که بر بهزیستی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در تاثیر می‌گذارد. اگرچه اضطراب متوسط ممکن است باعث افزایش خلاقیت و بهبود در دانش آموزان شود، اما دانش آموزان در هنگام احساس اضطراب شدید از عدم توجه، عدم تمرکز و کاهش یادگیری رنج می‌برند و منجر به اشتباه در فعالیت‌های کلاس و کاهش موفقیت تحصیلی می‌شود (کسیدی، ۲۰۱۰). اضطراب تحصیلی چهار مؤلفه دارد - نگرانی (افکاری که شما را از تمرکز و موفقیت در انجام کارهای تحصیلی باز می‌دارد)، احساسات (علائم بیولوژیکی اضطراب مانند ضربان قلب سریع، عرق کف دست، فشار عضلانی)، مداخلات ایجاد شده در وظیفه (رفتارهای مربوط به وظیفه مورد نظر، اما بی نتیجه هستند و از عملکرد موفقیت آمیز جلوگیری می‌کنند) و نقص مهارت‌های مطالعه (روش کنونی مورد استفاده در مطالعه فرد اشتباه است و ثمربخش نیست) روش کاهش اضطراب شما بستگی به این دارد که کدام یک از این موارد را تجربه می‌کنید (لوین، ۲۰۰۸). در این میان از آنجا که دانش آموزان باید با فشار عملکرد ثابت در محیط تحصیلی مقابله کنند، معلمان و محققان آموزشی لازم است که این عوامل را در دانش‌آموزان شناسایی و تقویت کنند که در درجه اول بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد. گذشته از توانایی‌های فکری، اعتقادات مربوط به خودکارآمدی و عواطف دستیابی مانند اضطراب به عنوان دو عامل اصلی تعیین کننده عملکرد تحصیلی شناخته شده- اند (ریچاردسون، ابراهام و باند، ۲۰۱۲). اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی پایین می‌تواند بر عملکرد تحصیلی و میزان احتباس دانش آموزان تأثیر منفی بگذارد. خودکارآمدی اعتقاد به توانایی فرد در انجام وظایف در سطح مشخصی از اعتماد به نفس است که می‌تواند انگیزه، افکار و احساسات و عمل را تعیین کند هنگامی که فرد برای انجام وظیفه یک کارآیی بالایی دارد، احساس اطمینان می‌کند که می‌تواند آن کار را انجام دهد (یک امتحان را با موفقیت پشت سر بگذارد) (اونییزاگبو، ۲۰۱۰).

باورهای خودکارآمدی تحصیلی افراد بر یادگیری آنها تأثیر می‌گذارد و موفقیت آنها را افزایش می‌دهد. هرچه دانش در مورد یک موضوع بیشتر شود، خودکارآمدی تحصیلی در همان موضوع و در همان زمان افزایش می‌یابد (برنیک، مایلز و کیزامور، ۲۰۰۵؛ یسیلیورت، الس و آکان، ۲۰۱۶). بندورا بر این باور است خودکارآمدی عامل اصلی رشد انسانی و یک منبع

^۱Torabizadeh, C., Bostani, S., & Yektatalab, S

^۲Bhansali, R., & Trivedi, K

^۳Cassady, J. C.

^۴Levine, G

^۵Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R

^۶Onyeizugbo, E. U.

^۷Brannick, M. T., Miles, D. E., & Kisamore, J. L.

قدرتمند در محافظت از افراد در برابر فشارهای روانی است. همچنین بر نحوه درک تهدیدات احتمالی تأثیر می‌گذارد. بندورا نقش مهم هر دو رویدادهای تهدیدآمیز و خودکارآمدی در برانگیختگی اضطراب را بیان کرد. وی استدلال کرد که اصلی‌ترین منبع برانگیختگی اضطراب، رویداد تهدیدآمیز نیست، بلکه فقدان خودکارآمدی برای خاموش کردن آن است (بندورا، ۱۹۸۸؛ نی، لای و لیاو، ۲۰۱۱).

در این میان بیشتر دانش آموزان در برنامه‌هایی شرکت می‌کنند که پیشرفت مهارت‌ها به طور مداوم مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، اما تأثیر چندان چشم‌گیری بر اضطراب آنها نداشته لذا به نظر می‌رسد اضطراب امتحان مشکلی است که نیاز به مدیریت دارد (کام، خورسید و ازسوی، ۲۰۰۰). مداخلات فردی یا گروهی به سمت تغییرات روانی^۱ و رفتاری از دهه ۱۹۸۰ رواج پیدا کرد و به بسیاری از دانش‌آموزان برای کاهش اضطراب و استرس چنین روش‌های درمانی ارائه شده است. از جمله تکنیک‌های مورد استفاده می‌توان به تنفس دیافراگم، جلسات مراقبه، دروس انتخابی و مربیگری خصوصی، خدمات مشاوره و تکنیک‌های آزادی عاطفی اشاره کرد. که هدف آنها بهبود مهارت‌های مقابله با استرس و اضطراب است (بوث، استیورت و کاریر، ۲۰۱۳). علاوه بر این، از داروهای (بتا بلاکرها، بنزودیازپین‌ها و ...) برای کمک به دانش‌آموزان در مقابله با اضطراب استفاده می‌شود. با این وجود، این امر به دلیل اثرات نامطلوب آنها بر سیستم عصبی مرکزی، می‌تواند عملکرد دانش‌آموزان را در امتحانات به خطر اندازد. لذا رویکردهای روانشناسی انرژی، که از اوایل دهه ۱۹۸۰ در ایالات متحده و اروپا به طور فزاینده‌ای رایج شده‌اند، شامل ترکیبی از روش‌های روان درمانی معمول با تحریک نقاط پایه و طب سوزنی و مراکز انرژی مورد استفاده در طب سنتی چین برای تسهیل جریان انرژی در بدن استفاده می‌شود. گزارش شده است که این روش‌های درمانی مبتنی بر روانشناسی انرژی منجر به تغییر مؤثر در مدت زمان بسیار کوتاهی می‌شوند. فنون روانشناسی انرژی، درمانی جایگزین برای اختلالات اضطرابی است. که رایج‌ترین تکنیک‌های روانشناسی انرژی، تکنیک آزاد سازی عاطفی می‌باشد (سزگین، ۲۰۱۳).

تکنیک‌های آزاد سازی عاطفی (EFT) یک مداخله روانشناختی است که ترکیبی از عناصر درمان شناختی رفتاری، قرار گرفتن در معرض درمانی و تحریک جسمی با استفاده از نقاط طب سوزنی است. به دلیل این که در این مداخله عنصر طب فشاری استفاده می‌شود تکنیک‌های آزاد سازی عاطفی را "ضربه زدن" گفته می‌نامند. پروتکل اساسی تکنیک آزاد سازی عاطفی به عنوان یک شکل ساده در زمینه درمان تفکر منتشر شده است (کریگ و فاوولی، ۱۹۹۵؛ ویورال و آسلان، ۲۰۱۹). روش تکنیک آزادسازی عاطفی روش است که نیازمند زمان زیاد نیست، کارایی بالا دارد، به آسانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، همچنین ایمنی و قابلیت اطمینان بودن آن زمینه را برای کاهش تنش‌های درونی فراهم می‌کند و می‌توان از این روش استفاده مفید برد (چرچ، اسپارکس و کلوند، ۲۰۱۶). تکنیک‌های آزاد سازی عاطفی، که به عنوان ضربه زدن نیز شناخته می‌شود، یک تکنیک روانشناسی انرژی است که باعث تحریک نقاط طب سوزنی در صورت و بدن انجام می‌گیرد به صورتی که فرد اضطراب و تنش‌های درونی خود را شناسایی کرده و بعد با ضربه زدن بر روی صورت و بدن سعی در کاهش این تنش‌ها دارد یعنی علت همه احساسات منفی را در نتیجه اختلال در سیستم انرژی بدن می‌داند، در تکنیک آزاد سازی عاطفی، به آرامی نقاط طب سوزنی را با نوک انگشتان خود لمس می‌کند. ضمن تمرکز بر موضوع روی نقاط طب سوزنی، بر احساساتی که بر اثر یک محرک ایجاد می‌شود (عنکبوت، در مورد فوبیا) یا یک واقعه آسیب‌زای خاص، تمرکز می‌کند و اظهارات خودپذیری را ابراز می‌کند و با ضربه زدن احساسات را در ذهن مرور می‌کند. در این روش استراتژی‌های شناختی را با سیستم‌هایی مانند طب سوزنی ترکیب می‌کند که منجر به تغییر در "مبانی شناختی، رفتاری و عصبی شیمیایی مشکل روانی می‌شود که این منجر به بهبود

^۱Yeşilyurt, E., Ulaş, A. H., & Akan, D

^۲Bandura, A

^۳Nie, Y., Lau, S., & Liao, A. K

^۴Cam, O., Khorsid, L., & Ozsoy, S

^۵Boath, E., Stewart, A., & Carryer, A

^۶Şezgin, N

^۷Craig, G., & Fowlie, A

^۸Vural, P. I., & Aslan, E

^۹Church, D., Sparks, T., & Clond, M

سلامت روانی می‌شود، یعنی زمینه را برای پذیرش بدون قضاوت درد و رنج فراهم کرده که این خود منجر به کاهش مقاومت فرد می‌شود و تنش روانی را کاهش می‌دهد (کالا و کهالیل، ۲۰۱۴). همانطور که پژوهشگران از جمله بوجیای و همکاران (۲۰۱۳) نشان دادند تکنیک‌های آزاد سازی عاطفی بر کیفیت زندگی و استرس ناشی از سردرد تاثیر معناداری دارد، چرچ، اسپارکس و کلاند (۲۰۱۶) نشان دادند با استفاده از تکنیک‌های آزاد سازی عاطفی می‌توان میزان تاب‌آوری افراد دارای استرس پس آسیبی را بهبود بخشید، اینانگل، ویرال، داگان و کارپی (۲۰۲۰) نشان دادند موسیقی درمانی و استفاده از تکنیک‌های آزاد سازی عاطفی بر اضطراب امتحان دانشجویان تاثیر معناداری دارد و این نوع نوع مداخلات را مفید ارزیابی کردند. با توجه به مبانی نظری و تجربی می‌توان گفت؛ اضطراب تحصیلی از عوامل مهم تاثیر گذار بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می‌باشد که ممکن است تحت تاثیر خودکارآمدی دانش آموزان میزان آن تغییر یابد، لذا استفاده از روش‌های مناسب برای دانش آموزان با اضطراب تحصیلی امر مهمی می‌باشد، یکی از این مداخلات می‌تواند تکنیک‌های آزاد سازی عاطفی باشد که تا کنون در مطالعات داخلی روی دانش آموزان کار نشده است که این خود می‌تواند ضرورت انجام این مطالعه را نشان دهد و از طرف دیگر این تکنیک به خاطر انجام ساده آن می‌تواند برای دانش آموزان مفید باشد و میزان اضطراب آنها را کاهش دهد و زمینه را برای کارآمدی تحصیلی فراهم کند. از این رو پژوهشگر در این مطالعه به دنبال پاسخگویی به این سوال است؛ آیا تکنیک آزادی عاطفی بر اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان اثربخش است؟

روش

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه سوم مقطع متوسطه دوم شهر هشتگرد بودند که در ۱۰ مدرسه دولتی با حجم ۱۲۳۵ بودند که به صورت در دسترس سه مدرسه انتخاب حجم دانش آموزان پایه سوم مقطع متوسطه در این سه مدرسه ۱۰۱ نفر بودند که بر اساس پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷) با نمره برش بالاتر از ۳۳ و پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی جینکز و مورگان (۱۹۹۹) ۳۰ نفر غربال و به صورت هدفمند ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. ابزار مورد استفاده شامل: ۱). پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن؛ این پرسشنامه توسط فریدمن در سال ۱۹۹۷ برای تشخیص اضطراب امتحان در دانش آموزان ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۳ سوال است و هدف آن سنجش ابعاد مختلف اضطراب امتحان (تحقیر اجتماعی سوالات ۱ تا ۸، خطای شناختی سوالات ۹ تا ۱۷، تنیدگی سوالات ۱۸ تا ۲۳) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه از کاملاً مخالفم = ۰ تا کاملاً موافقم = ۳ می‌باشد. اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲ معکوس می‌باشد. در پژوهش باعزت و همکاران (۱۳۹۱) روایی این آزمون از روایی سازه و آزمون تحلیل عاملی استفاده شد. در تحلیل عاملی به عمل آمده تمام ۲۳ گویه وارد تحلیل شدند و هیچ یک از گویه‌ها همبستگی کمتر از ۰/۳ نداشتند. در نتیجه آزمون روایی قابل قبولی دارد و روایی صوری آن نیز به تایید اساتید و کارشناسان مربوط رسیده است. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه اضطراب امتحان تحقیر اجتماعی ۰/۹۰، خطای شناختی ۰/۸۵ و تنیدگی ۰/۸۳ درصد گزارش کردند. ۲). پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی جینکز و مورگان (۱۹۹۹): این پرسشنامه دارای ۳۰ سوال و ۳ خرده مقیاس است: استعداد، کوشش و بافت. که با استفاده از طیف لیکرت به صورت پاسخ‌های چهار گزینه‌ای: کاملاً مخالفم = ۱، تا حدودی مخالفم = ۲، تا حدودی موافقم = ۳ و کاملاً موافقم = ۴ طراحی شده‌اند. به طوری که نمرات ۳۰ تا ۶۰ نشان دهنده خودکارآمدی تحصیلی کم، نمرات ۶۱ تا ۹۰ معرف خودکارآمدی تحصیلی متوسط و نمرات ۹۱ تا ۱۲۰ نشان دهنده خودکارآمدی تحصیلی زیاد است. جینکز و مورگان (۱۹۹۹) ضریب پایایی کل پرسشنامه را ۰/۸۲ و ضریب پایایی هر یک از خرده مقیاس‌های استعداد، کوشش و بافت را به ترتیب ۰/۷۸،

^۱Kalla, M., & Khalil, H

^۲Bougea, A. M, et al

^۳İnançil, D., Vural, P. I., Doğan, S., & Körpe, G

۰/۶۶ و ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی (آلفای کرونباخ) این مقیاس در این پژوهش ۰/۸۰ بود.

روش اجرا: مواد آموزشی مورد استفاده در این مطالعه شامل جلسات تکنیک آزادی عاطفی (چرچ، ۲۰۱۷) در ۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای هر هفته دو جلسه به گروه آزمایش آموزش داده شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و آمار استنباطی تحلیل واریانس چند متغیره با رعایت چولگی و کشیدگی نمرات، کولموگروف-اسمیرنوف و آزمون لوین برای نرمال بودن داده‌ها) استفاده شد که این فرایند با نرم افزار spss-23 انجام گرفت.

یافته‌ها

جدول ۲ یافته‌های توصیفی متغیرهای مورد پژوهش در گروه آزمایش و گروه کنترل آورده شد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد پژوهش در دانش‌آموزان

| مولفه | گروه کنترل | | گروه آزمایش | |
|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| متغیر | پیش‌آزمون | پس‌آزمون | پیش‌آزمون | پس‌آزمون |
| | M±SD | M±SD | M±SD | M±SD |
| تحقیر اجتماعی | ۱۶/۶۶±۱/۹۸۸ | ۱۶/۹۳±۱/۵۷۹ | ۱۷/۶۶±۱/۹۱۴ | ۱۴/۴۶±۱/۸۰۷ |
| خطای شناختی | ۱۷/۶۶±۱/۷۹۹ | ۱۷/۴۶±۲/۳۸۶ | ۱۷/۰۶±۲/۱۵۳ | ۱۳/۸۰±۱/۹۷۱ |
| تنیدگی | ۱۳/۸۱±۲/۹۳۹ | ۱۳/۲۰±۳/۰۵۳ | ۱۳/۶۰±۳/۰۵۱ | ۹/۸۶±۲/۲۹۴ |
| اضطراب امتحان | ۴۷/۶۱±۴/۶۱۰ | ۴۷/۵۹±۳/۳۷۶ | ۴۹/۳۳±۳/۴۷۷ | ۳۸/۱۳±۳/۰۲۰ |
| استعداد | ۱۸/۶۶±۴/۷۷۵ | ۱۸/۹۳±۴/۰۷۸ | ۱۷/۷۳±۴/۰۲۶ | ۲۱/۶۵±۴/۱۳۷ |
| کوشش | ۱۸/۲۵±۲/۲۵۰ | ۱۸/۳۳±۲/۲۸۸ | ۱۷/۸۸±۲/۰۱۲ | ۲۱/۶۰±۲/۷۹۷ |
| بافت | ۱۸/۵۳±۲/۲۳۱ | ۱۹/۱۳±۲/۰۹۹ | ۱۸/۴۹±۲/۰۸۹ | ۲۲/۶۶±۱/۷۹۹ |
| خودکارآمدی تحصیلی | ۵۵/۴۶±۳/۳۳۵ | ۵۶/۴۰±۳/۱۸۰ | ۵۶/۱۳±۳/۶۶۱ | ۶۶/۸۶±۴/۷۰۳ |

جدول ۱ نشان دهنده آن است میانگین مولفه‌های اضطراب تحصیلی در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است. همچنین میانگین مولفه‌های خودکارآمدی تحصیلی در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون کاهش یافته است. در ادامه در جدول ۳ آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و آماره لوین آورده شد.

جدول ۲. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و آماره لوین مولفه‌های اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان

| متغیرها | آزمون | مقدار Z | sig | آماره لوین | sig |
|---------------|-----------|---------|-------|------------|-------|
| تحقیر اجتماعی | پیش‌آزمون | ۰/۱۳۳ | ۰/۱۸۲ | ۰/۴۸۱ | ۰/۴۹۴ |
| | پس‌آزمون | ۰/۱۳۷ | ۰/۱۵۴ | | |
| خطای شناختی | پیش‌آزمون | ۰/۱۵۲ | ۰/۰۸۲ | ۰/۷۰۰ | ۰/۴۱۰ |
| | پس‌آزمون | ۰/۱۳۹ | ۰/۱۴۵ | | |
| تنیدگی | پیش‌آزمون | ۰/۱۵۶ | ۰/۰۶۰ | ۱/۷۸۲ | ۰/۱۹۳ |
| | پس‌آزمون | ۰/۱۴۵ | ۰/۱۰۹ | | |
| اضطراب امتحان | پیش‌آزمون | ۰/۱۴۶ | ۰/۲۰۰ | ۱/۶۳۰ | ۰/۲۱۲ |
| | پس‌آزمون | ۰/۱۱۳ | ۰/۲۰۰ | | |
| استعداد | پیش‌آزمون | ۱۲۶ | ۰/۱۹۸ | ۰/۰۱۹ | ۰/۸۹ |
| | پس‌آزمون | ۰/۱۲۵ | ۰/۲۰۰ | | |
| کوشش | پیش‌آزمون | ۰/۱۲۱ | ۰/۲۰۰ | ۰/۲۶۸ | ۰/۶۰۹ |
| | پس‌آزمون | ۰/۰۸۴ | ۰/۲۰۰ | | |
| بافت | پیش‌آزمون | ۰/۱۶۶ | ۰/۰۶۸ | ۰/۲۸۲ | ۰/۶۰۰ |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-----------|------------|
| ۰/۱۶۳ | ۲/۰۴۸ | ۰/۲۰۰ | ۰/۰۹۹ | پس آزمون | خودکارآمدی |
| | | ۰/۲۰۰ | ۰/۱۲۴ | پیش آزمون | |
| | | ۰/۰۶۷ | ۰/۱۶۹ | پس آزمون | |

جدول ۲ نشان دهنده آن است سطح معنی داری در آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بیشتر از ۰/۰۵ می باشد، که متجانس بودن گروه ها را نشان می دهد. همچنین سطح معناداری در آماره لوین در پیش آزمون و پس آزمون در سطح بزرگتر از (P≥۰/۰۵) می باشد که نشان دهنده تجانس گروه ها می باشد به همین دلیل در جدول ۴ برای آزمون متغیرهای مورد پژوهش از تحلیل واریانس استفاده شد.

جدول ۳. نتایج حاصل از آزمون معناداری پیلای، لامبدی و یلکس، معیار هتلینگ و بزرگترین ریشه روی بر روی نمرات متغیرها

| آزمون آماری | ارزش | آماره (F) | درجه آزادی | خطای درجه آزادی | (sig) | اندازه اتا |
|-------------------|-------|-----------|------------|-----------------|-------|------------|
| پیلای | ۰/۴۸۱ | ۱۳/۶۷۹ | ۶ | ۲۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۸۱ |
| لامبدی و یلکز | ۰/۲۱۹ | ۱۳/۶۷۹ | ۶ | ۲۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۸۱ |
| هتلینگ | ۳/۵۶۹ | ۱۳/۶۷۹ | ۶ | ۲۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۸۱ |
| بزرگترین ریشه روی | ۳/۵۶۹ | ۱۳/۶۷۹ | ۶ | ۲۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۸۱ |

نتایج جدول ۳ مانووا (MANOVA) نشان می دهد تکنیک آزادی عاطفی بر مولفه های اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی یک تاثیر چند متغیری معنادار داشته است (Partial Eta=۰/۴۸۱، $P \leq ۰/۰۰۱$ و $F_{۱۳/۶۷۹}$ و $F_{۳}$ و t_{telling}). یعنی حداقل بین یکی از متغیرهای مورد بررسی در دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد. لذا در مورد هر یک از متغیرهای وابسته در جدول ۵ یک تحلیل کوواریانس انجام گرفت تا معلوم شود که آیا این روند در مورد هر یک از متغیرهای وابسته یکسان است یا خیر.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس جهت اثربخشی تکنیک آزادی عاطفی بر اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان

| متغیرهای وابسته | مجموع مجزورات | df | میانگین مجزورات | میزان F | سطح معنی داری | ضریب Eta |
|-------------------|---------------|----|-----------------|---------|---------------|----------|
| تحقیر اجتماعی | ۶۱/۱۵۳ | ۱ | ۶۱/۱۵۳ | ۲۹/۸۴۹ | ۰/۰۰۰ | ۰/۳۶۱ |
| خطاهای شناختی | ۱۲۱/۲۲۹ | ۱ | ۱۲۱/۲۲۹ | ۸۸/۶۵۱ | ۰/۰۰۰ | ۰/۴۲۹ |
| تنیدگی | ۹۸/۳۳۲ | ۱ | ۹۸/۳۳۲ | ۱۰۷/۶۰۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/۲۹۰ |
| اضطراب تحصیلی | ۸۵۷/۴۳۷ | ۱ | ۸۵۷/۴۳۷ | ۱۵۷/۳۲۲ | ۰/۰۰۰ | ۰/۴۰۱ |
| استعداد | ۸۷/۸۲۹ | ۱ | ۸۷/۸۲۹ | ۲۴/۹۳۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۰۳ |
| کوشش | ۱۰۰/۶۱۴ | ۱ | ۱۰۰/۶۱۴ | ۵۹/۴۰۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۲۸۱ |
| بافت | ۹۳/۶۳۳ | ۱ | ۹۳/۶۳۳ | ۶۷/۳۲۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۳۳ |
| خودکارآمدی تحصیلی | ۸۱۵/۰۸۸ | ۱ | ۸۱۵/۰۸۸ | ۱۱۴/۶۳۹ | ۰/۰۰۰ | ۰/۴۰۵ |

نتایج جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس نشان می دهد بین میانگین متغیرهای تحقیر اجتماعی (Partial Eta=۰/۳۶۱، $P \leq ۰/۰۰۰$ و $F_{۱۳/۶۷۹}$ و $F_{۳}$ و t_{telling})، خطاهای شناختی (Partial Eta=۰/۴۲۹، $P \leq ۰/۰۰۰$ و $F_{۱۳/۶۷۹}$ و $F_{۳}$ و t_{telling})، تنیدگی (Partial Eta=۰/۲۹۰، $P \leq ۰/۰۰۱$ و $F_{۱۰۷/۶۰۵}$ و $F_{۳}$ و t_{telling})، اضطراب تحصیلی کل (Partial Eta=۰/۴۰۱، $P \leq ۰/۰۰۰$ و $F_{۱۵۷/۳۲۲}$ و $F_{۳}$ و t_{telling})، استعداد (Partial Eta=۰/۱۰۳، $P \leq ۰/۰۰۱$ و $F_{۲۴/۹۳۴}$ و $F_{۳}$ و t_{telling})، کوشش (Partial Eta=۰/۲۸۱، $P \leq ۰/۰۰۱$ و $F_{۵۹/۴۰۶}$ و $F_{۳}$ و t_{telling})، بافت (Partial Eta=۰/۱۳۳، $P \leq ۰/۰۰۱$ و $F_{۶۷/۳۲۹}$ و $F_{۳}$ و t_{telling}) و خودکارآمدی کل (Partial Eta=۰/۴۰۵، $P \leq ۰/۰۰۰$ و $F_{۱۱۴/۶۳۹}$ و $F_{۳}$ و t_{telling}) در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد (P≤۰/۰۱). یعنی آموزش تکنیک آزادی عاطفی بر مولفه های اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان تاثیر معناداری دارد (فرض

صفر رد و فرض پژوهش پذیرفته شد).

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی تکنیک آزادی عاطفی بر اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر هشتگرد ۹۹-۱۳۹۸ انجام گرفت. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش تکنیک آزادی عاطفی بر مولفه‌های اضطراب تحصیلی تاثیر معناداری دارد، نتیجه این فرض از پژوهش همسو از با مطالعات کالا، سیمونز، رابینسون و استپلتون (۲۰۲۰) نشان دادند استفاده از تکنیک‌های آزاد سازی عاطفی تاثیر معناداری بر کاهش درد و اضطراب در افراد با درد مزمن دارد و اتین نوع مداخله را برای تنظیم هیجان فردی مثر می‌دانند، اینانگل، ویرال، داگان و کارپی (۲۰۲۰) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که هم موسیقی درمانی و هم تکنیک آزادی عاطفی می‌توانند میزان اضطراب امتحان را در دانشجویان کاهش دهند، و این مداخلات را برای کاهش اضطراب پیشنهاد کردند، پترسون (۲۰۱۶) به این نتیجه رسیدند آموزش تکنیک آزاد سازی عاطفی تاثیر معناداری بر استرس و اضطراب دانشجویان پرستاری دارد و میزان کارآمدی آنان را بهبود می‌بخشد، لذا پیشنهاد می‌کنند تکنیک آزادی عاطفی می‌تواند ابزاری مؤثر برای مدیریت استرس و کاهش اضطراب در دانشجویان پرستاری باشد، ویرال، کارپی و اینانگیل (۲۰۱۹) نشان دادند آموزش تکنیک آزادی عاطفی تاثیر معناداری بر اضطراب امتحان دانشجویان دارد و می‌توان از این نوع مداخله به صورت مثر بخش استفاده کرد. در تبیین این فرض می‌توان گفت؛ تکنیک آزاد سازی عاطفی درمانی را به عنوان یک روش درمانی مناسب برای کمک به افراد با اضطراب بالا ارائه می‌دهد تا داستان‌های زندگی و تجربیات تنش‌زا زندگی خود را، و به تبع آن، معانی نمادین آن را معنا دهند. اکتشاف نماد شناسی تنش و معنی سازی ممکن است از دیدگاه وجودی و رفتارهای بهداشتی ارزش درمانی را به افراد ارائه دهد، از این رو با توجه به کوتاه مدت بودن مداخله که ترکیبی از عناصر قرار گرفتن در معرض عوامل تنش‌زا، درمان شناختی و تحریک جسمی نقاط طب سوزنی در صورت و بدن را ایجاد می‌کند که فرد نگرانی یا مسئله مورد نظر خود را با تکنیک مشخص می‌کنند و میزان پریشانی خود با ضربه زدن به نقاط به زبان می‌آورد که این می‌تواند منجر به پذیرش مشکل در فرد شود و زمینه را برای کاهش اضطراب فراهم کند (باچ و همکاران، ۲۰۱۹). از طرف دیگر وجه پذیرش در تکنیک آزادی عاطفی بر این فرض استوار است که پذیرش به جای مقاومت در یک شرایط خاص می‌تواند رنج را کاهش دهد. اعتقاد بر این است که تحریک نقاط بدن با انگشت در این تکنیک باعث ارسال سیگنال به سیستم لیمبیک و کاهش بیش فعالی لیمبیک می‌شود که آرامش را برای فرد به دنبال دارد (کالا و کهالیل، ۲۰۱۴) از این رو می‌تواند اضطراب تحصیلی دانش آموزان را کاهش دهد همانطور که نتیجه این فرض نشان دهنده آن است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش تکنیک آزادی عاطفی تاثیر معناداری بر مولفه‌های خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دارد. نتیجه این فرض همسو است با مطالعات انجام گرفته توسط؛ کواک و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند تکنیک آزادی عاطفی می‌تواند کمک کننده خوبی برای کاهش تنش‌های روانی افراد دارای اختلال شناختی باشد و زمینه را برای کارآمدی این افراد فراهم کند، سباستین و نلمس (۲۰۱۷) به این نتیجه رسیدند با استفاده از تکنیک آزادی عاطفی می‌توان میزان استرس پس آسیمی را کاهش داد و زمینه را برای کارآمدی افراد داری این اختلال فراهم کرد، در تبیین این فرض می‌توان گفت؛ به طور گسترده‌ای قابل درک است که بخش‌هایی از مغز در موقعیت تنش‌زا بیش از حد در این زمان درگیر هستند که شامل آمیگدال است، اما تکنیک آزادی عاطفی با ایجاد فضایی زمینه را برای پذیرش فراهم

^۱Kalla, M., Simmons, M., Robinson, A., & Stapleton, P

^۲Inangil, D., Vural, P. I., Doğan, S., & Körpe, G.

^۳Patterson, S. L.

^۴Vural, P. I., Körpe, G., & Inangil, D.

^۵Bach, D., et al

^۶Kwak, H. Y., et al

^۷Sebastian, B., & Nelms, J

کرده که منجر به کاهش فعالیت آمیگدال شده و از این رو می‌تواند تنش فردی را فراهم کند (دهوند، کتنر و نپادو، ۲۰۰۷). پروتکل اساسی تکنیک آزاد سازی عاطفی به عنوان یک شکل ساده در زمینه درمان تفکر منتشر شده است (کریگ و فاولی، ۱۹۹۵؛ ویورال و آسلان، ۲۰۱۹). که می‌تواند با کاهش اضطراب زمینه را برای کارآمدی تحصیلی فراهم می‌کند، از طرف دیگر وقتی فرد از این تکنیک استفاده می‌کند با ضربه زدن به نقاط مشخص بدن برای خودش این تفکر را ایجاد می‌کند که توانایی پذیرش مشکلات را دارد که این پذیرش زمینه را برای بالاتر بدن عملکرد فرد در زمینه تحصیلی می‌شود که منجر به ایجاد کارآمدی در فرد می‌شود از این رو می‌تواند بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان تاثیر بگذارد، همانطور که نتیجه این فرض نشان دهنده آن است. این مطالعه دارای محدودیت‌هایی خارج از کنترل پژوهشگر بود، با توجه به همه‌گیری بیماری کرونا در کشور و همسو شدن با انجام پژوهش حاضر، جلسات تکنیک آزادی عاطفی به صورت فشرده انجام گرفت که در طول هفته و فاصله جلسات به صورت آنلاین پژوهشگر اقدام به ارائه تکلیف و اجرای تکنیک آزادی عاطفی کرد، پاسخ دادن شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌ها در موقعیتی بود که بیماری کرونا و استرس ناشی از آن در بین تمام اقشار جامعه مشاهده می‌شد لذا تا چه حد این بیماری بر پاسخ‌دهی افراد نمونه تاثیر گذاشته است مشخص نیست هر چند پژوهشگر با ارائه اطلاعات دقیق در زمینه اضطراب ناشی از این بیماری سعی در پیشگیری این مهم کرد. پیشنهاد می‌شود مسئولان و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش کارگاه‌های آموزشی تکنیک آزادی عاطفی را برای مشاوران مدارس فراهم آورند تا بتوانند در طول سال دانش‌آموزان دارای اضطراب تحصیلی بالا و خودکارآمدی پایین را غربال کرده و از تکنیک آزادی عاطفی برای بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود مداخله تکنیک آزادی عاطفی با سایر مداخلات روانشناختی بر روی اضطراب تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان مورد مقایسه قرار گیرند تا از میزان اثر تکنیک آزادی عاطفی اطلاعات بیشتری به دست آید.

منابع

- باعزت، ف. سادات صادقی، م. ایزدی فرد، ر. روبین زاده، ش. (۱۳۹۱). اعتباریابی و رواسازی آزمون اضطراب امتحان فریدمن: فرم فارسی، مطالعات روانشناختی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء، ۸ (۱)، ۱۴-۲۳.
- Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) improves multiple physiological markers of health. *Journal of evidence-based integrative medicine*, 24, 2515690X18823691.
- Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety research*, 1(2), 77-98.
- Bhansali, R., & Trivedi, K. (2008). Is academic anxiety gender specific: A comparative study. *Journal of Social Sciences*, 17(1), 1-3.
- Boath, E., Stewart, A., & Carryer, A. (2013). Tapping for success: A pilot study to explore if emotional freedom techniques (EFT) can reduce anxiety and enhance academic performance in university students. *Innovative Practice in Higher Education*, 1(3).
- Bougea, A. M., Spandideas, N., Alexopoulos, E. C., Thomaidis, T., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2013). Effect of the emotional freedom technique on perceived stress, quality of life, and cortisol salivary levels in tension-type headache sufferers: a randomized controlled trial. *Explore*, 9(2), 91-99.

^۱Dhond, R. P., Kettner, N., & Napadow, V

^۲Vural, P. I., & Aslan, E

- Brannick, M. T., Miles, D. E., & Kisamore, J. L. (2005). Calibration between student mastery and self-efficacy. *Studies in Higher Education*, 30(4), 473-483.
- Cam, O., Khorsid, L., & Ozsoy, S. (2000). Examination of students' self-esteem levels in a nursing college. *J. Educ. Res. Nursing*, 1, 33-40.
- Cassady, J. C. (2010). *Anxiety in schools: The causes, consequences, and solutions for academic anxieties* (Vol. 2). Peter Lang.
- Church, D. (2017). *The EFT Mini-Manual (Emotional Freedom Techniques)*.
- Church, D., Sparks, T., & Clond, M. (2016). EFT (Emotional Freedom Techniques) and resiliency in veterans at risk for PTSD: A randomized controlled trial. *Explore*, 12(5), 355-365.
- Craig, G., & Fowlie, A. (1995). *Emotional freedom techniques*. Self-published manual. The Sea Ranch.
- Dhond, R. P., Kettner, N., & Napadow, V. (2007). Neuroimaging acupuncture effects in the human brain. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(6), 603-616.
- Friedman, I. A., & Bendas-Jacob, O. (1997). Measuring perceived test anxiety in adolescents: A self-report scale. *Educational and Psychological Measurement*, 57(6), 1035-1046.
- İnangil, D., Vural, P. I., Doğan, S., & Körpe, G. (2020). Effectiveness of Music Therapy and Emotional Freedom Technique on Test Anxiety in Turkish Nursing Students: A Randomised Controlled Trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 33, 101041.
- Jinks, J., & Morgan, V. (1999). Children's perceived academic self-efficacy: An inventory scale. *The clearing house*, 72(4), 224-230.
- Kalla, M., & Khalil, H. (2014). The effectiveness of Emotional Freedom Techniques (EFT) for improving the physical, mental and emotional health of people with chronic diseases and/or mental health conditions: a systematic review protocol. *JBIC Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 12(2), 114-124.
- Kalla, M., Simmons, M., Robinson, A., & Stapleton, P. (2020). Making sense of chronic disease using Emotional Freedom Techniques (EFT): An existential view of illness. *EXPLORE*.
- Kwak, H. Y., Choi, E. J., Kim, J. W., Suh, H. W., & Chung, S. Y. (2019). Effect of the Emotional Freedom Techniques on anger symptoms in Hwabyung patients: A comparison with the progressive muscle relaxation technique in a pilot randomized controlled trial. *EXPLORE*.
- Levine, G. (2008). A Foucaultian approach to academic anxiety. *Educational studies*, 44(1), 62-76.
- Nie, Y., Lau, S., & Liao, A. K. (2011). Role of academic self-efficacy in moderating the relation between task importance and test anxiety. *Learning and Individual Differences*, 21(6), 736-741.
- Onyeizugbo, E. U. (2010). Self-efficacy and test anxiety as correlates of academic performance. *Educational research*, 1(10), 477-480.

- Patterson, S. L. (2016). The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students: A pilot study. *Nurse education today*, 40, 104-110.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychological bulletin*, 138(2), 353.
- Sezgin, N. (2013). The effects of a single emotional freedom technique (EFT) session on an induced stress situation. *J. Faculty Lang. History-Geography*, 53(1), 329-348.
- Torabizadeh, C., Bostani, S., & Yektatalab, S. (2016). Comparison between the effects of muscle relaxation and support groups on the anxiety of nursing students: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 25, 106-113.
- Vural, P. I., Körpe, G., & Inangil, D. (2019). Emotional freedom techniques (EFT) to reduce exam anxiety in Turkish nursing students. *European Journal of Integrative Medicine*, 32, 101002.
- Vural, P. I., & Aslan, E. (2019). Emotional freedom techniques and breathing awareness to reduce childbirth fear: A randomized controlled study. *Complementary therapies in clinical practice*, 35, 224-231.
- Yeşilyurt, E., Ulaş, A. H., & Akan, D. (2016). Teacher self-efficacy, academic self-efficacy, and computer self-efficacy as predictors of attitude toward applying computer-supported education. *Computers in Human Behavior*, 64, 591-601.