

فرا تحلیل اثربخشی مداخله‌های درمانی بر کاهش اضطراب امتحان

Meta-Analysis of the Effectiveness of Interventions on Test Anxiety Reduction

Habib Amani, M.A.

Azərbaycan Şahid Madani University, Tabriz

Ramin Habibi-Kaleybar, Ph.D.*

Azərbaycan Şahid Madani University, Tabriz

Abolfazl Farid, Ph.D.

Azərbaycan Şahid Madani University, Tabriz

Syavash Sheykhaliyadeh, PH.D.

Azərbaycan Şahid Madani University, Tabriz

حبیب امانی

دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز

دکتر رامین حبیبی‌کلایبار

دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز

دکتر ابوالفضل فرید

دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز

دکتر سیاوش شیخعلی‌زاده

دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز

چکیده: اضطراب امتحان یکی از رایج‌ترین مشکلات است که فراگیران در دوران تحصیل خود با آن روبرو هستند و بر عملکرد تحصیلی آنها اثرگذار است. در طی دهه‌های گذشته روش‌های درمانی مختلف و متنوعی برای کاهش اضطراب امتحان توسط پژوهشگران مورد استفاده قرار گرفته است. هدف پژوهش حاضر انجام فراتحلیل اثربخشی مداخله‌های درمانی بر کاهش اضطراب امتحان بود. روش پژوهش حاضر فراتحلیل بود جامعه آماری شامل پژوهش‌های در دسترس مرتبط با اضطراب امتحان بین سال‌های ۱۳۸۹ تا ۱۳۹۸ بود که در ایران انجام گرفته و گزارش آنها منتشر شده‌اند. با توجه به ملاک‌های تعریف شده ورود و خروج برای پژوهش‌های اولیه، از ۷۵ پژوهش ۱۰۰ اندازه اثر به دست آمد که پس از تحلیل حساسیت ۴۹ اندازه اثر باقی ماند. ابزار پژوهش چک‌لیست فراتحلیل بود. یافته‌های کمی پژوهش‌های انتخاب شده با نرم‌افزار CMA ویرایش ۲، تحلیل شد. نتایج نشان دادند به‌طور کلی مداخله‌های درمانی بر کاهش اضطراب امتحان تأثیر معناداری داشته است ($ES=-1/93$). اندازه اثر برای مداخله‌های رفتاری ($ES=-1/858$)، شناختی ($ES=-1/86$)، فراشناختی ($ES=-1/784$)، و شناختی - رفتاری ($ES=-1/985$) به دست آمد. همچنین مداخله‌های درمانی بر کاهش اضطراب امتحان در دختران ($ES=-1/952$) و دانشجویان ($ES=-2/096$) اثربخش‌تر بوده است. با توجه به اثربخشی مداخله‌های درمانی بر کاهش اضطراب امتحان؛ مداخله شناختی - رفتاری نسبت به مداخله‌های دیگر کارآمدتر شناخته شد. همچنین مداخله‌ها بر دانشجویان تأثیر چشم‌گیری داشته است. این نتایج می‌تواند راهنمای پژوهشگران و درمانگران در حوزه اضطراب امتحان باشد.

Abstract: Test anxiety is one of the most prevalent problems that students encounter in their studies and affects their academic performance. Over the previous decades, researchers to reduce test anxiety have used various therapy interventions. The purpose of the present study was to perform a meta-analysis on the effectiveness of therapy methods in reducing test anxiety of students. The method of the present research was a meta-analysis. The research instrument was a checklist of meta-analysis. The statistical population includes available research related to test anxiety between the years of 2009 to 2019, and their report was published. According to the marked entry and exit criteria for the initial research, 100 effect sizes of 75 research were obtained which remained 49 effects after sensitivity analysis. The results showed that behavioral (ES=-1/858), cognitive (ES=-1/860); metacognitive (ES=-1/784) and cognitive-behavioral (ES=-1/985) methods are effective in reducing test anxiety. In addition, Interventions were more effective in reducing test anxiety in girls (ES=-1/952) and collage-students (ES=-2/096). The results of this study can guide researchers and therapists in the field of test anxiety. The results of this study show that effectiveness therapy interventions are in reducing test anxiety but cognitive-behavioral intervention was found to be more effective than other interventions. In addition, Interventions had a significant impact on college students. These results can guide researchers and therapists in the field of anxiety test.

کلیدواژه‌ها: اضطراب امتحان؛ فراتحلیل؛ فراگیران؛ روان‌درمانی

Keywords: Test anxiety; meta-analysis; students; psychotherapy

صفحات ۷۹-۵۶

* habibikaleybar@gmail.com