



# The Effectiveness of Hypnotherapy in Increasing the Academic Self-Efficacy and Reducing Symptoms of Test Anxiety of Teenagers about The Entrance Exam

Marzie Hashemi<sup>1</sup>

1. Assistant Professor of Psychology, Faculty of Humanities, Khatam University, Tehran, Iran; (Corresponding Author),  
Email: m.hashemi2@khatam.ac.ir

---

---

**Article Info****ABSTRACT**

Article Type:  
Research Article

**Objective:** The aim of this study was to investigate the effectiveness of hypnotherapy in increasing academic self-efficacy and reducing the symptoms of test anxiety in teenagers.

Received:  
2023.04.10  
Received  
in revised  
form: 2023.07.15

**Methods:** In this study, a Single-subject or single-case Experimental and also A-B design were used. The statistical population of this study included all of the entrance exam volunteers in Tehran, in the academic year of 2020-2021. The statistical sample consisted of 4 teenagers who went to one of the clinics in Tehran. Sampling was done using candidate sampling. After training and satisfying them, these teenagers entered the research project and received seven sessions (each session 1-hour) of treatment. The entry criteria for the research was having university entrance exam and the criterion for leaving was having a mental disorder.

Accepted:  
2023.09.04

**Results:** Based on the results of hypnotherapy, it increased the academic self-efficacy and reduced the anxiety symptoms of the entrance exams of teenagers.

Published online:  
2023.09.28

**Conclusion:** Based on the research findings, it can be concluded that hypnotherapy can be used as an effective treatment to increase academic self-efficacy and also to reduce symptoms of test anxiety of teenagers.

**Keywords:** Hypnotherapy, Academic Self-Efficacy, Test Anxiety, Teenagers, Entrance exam

---

---

**Cite this article:** Hashemi, Marzie (2023). The Effectiveness of Hypnotherapy in Increasing the Academic Self-efficacy and Reducing Symptoms of Test Anxiety of Teenagers about Entrance Exam. *Educational Measurement and Evaluation Studies*, 13 (43): 161-186 pages. DOI: 10.22034/EMES.2023.562588.2418



© The Author(s).

Publisher: National Organization of Educational Testing (NOET)

---

---



## اثر بخشی هیپنوتراپی در افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان نوجوانان کنکوری

مرضیه هاشمی<sup>۱</sup>

۱. استادیار رشته روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران، ایران؛ (نویسنده مسئول)، رایانامه: m.hashemi2@khatam.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	<b>هدف:</b> هدف از اجرای این پژوهش، بررسی اثربخشی هیپنوتراپی در افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان نوجوانان کنکوری بود.
دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۲۱	<b>روش پژوهش:</b> در این پژوهش از طرح آزمایشی تک‌آزمودنی یا تک‌موردی و طرح A-B استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش همه نوجوانان کنکوری در شهر تهران و در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. نمونه آماری شامل چهار نوجوان بود که به یکی از کلینیک‌های شهر تهران مراجعه کرده بودند. نمونه‌گیری به صورت در دسترس و داوطلبانه انجام شد. پس از کسب رضایت و آموزش، این نوجوانان وارد طرح پژوهشی شدند و هفت جلسه یک‌ساعته درمان دریافت کردند. ملاک ورود به این پژوهش داشتن آزمون ورودی دانشگاه‌ها و ملاک خروج نیز دارا بودن اختلالات روانی بود.
اصلاح: ۱۴۰۲/۰۴/۲۴	<b>یافته‌ها:</b> بر اساس نتایج هیپنوتراپی موجب افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان نوجوانان کنکوری شد.
پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۳	<b>نتیجه‌گیری:</b> بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که هیپنوتراپی می‌تواند به‌عنوان درمانی مؤثر در افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان نوجوانان به کار گرفته شود.
انتشار: ۱۴۰۲/۰۷/۰۶	<b>واژه‌های کلیدی:</b> هیپنوتراپی، خودکارآمدی تحصیلی، اضطراب امتحان، نوجوانان، کنکور

استناد: هاشمی، مرضیه (۱۴۰۲). اثر بخشی هیپنوتراپی در افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان نوجوانان کنکوری.

مطالعات اندازه‌گیری و ارزشیابی آموزشی، ۱۳ (شماره ۴۳)، ۱۶۱-۱۸۶ صفحه. DOI: 10.22034/EMES.2023.562588.2418

ناشر: سازمان سنجش آموزش کشور حق مؤلف © نویسندگان



## مقدمه

در ایران، کنکور مهم‌ترین واقعه در نظام آموزشی به حساب می‌آید (حاتمی و رضوانی فر، ۱۳۹۴) و ورود به دانشگاه تبدیل به مهم‌ترین هدف و مقصد اصلی دانش‌آموزان شده است (حسینی لرگانی و محمدی، ۱۳۹۶). تنها معیار تعیین‌کننده اصلی برای ورود دانش‌آموزان به دانشگاه و به‌ویژه رشته‌های پرطرفدار، قبولی در کنکور است. این در حالی است که نسبت عرضه و تقاضا در آزمون سراسری متعادل نیست و همین مسئله موجب حساس شدن بیش از حد آن شده است (زارعی و همکاران، ۱۳۹۵). آزمون‌هایی که در مقیاسی وسیع اجرا می‌شوند تأثیرات چشمگیری در ابعاد مختلف روانی و اجتماعی دارند (گلدابر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). عدم قبولی در کنکور بر بهداشت روانی، شرایط روانی، آموزشی، یادگیری فرد و شرایط اقتصادی و بهداشت روانی خانواده تأثیرگذار است. راه‌نیافتگان به دانشگاه، پایین بودن سلامت عمومی و عزت‌نفس، نشانه‌های اختلالات روانی و اضطراب را نشان می‌دهند (یارمحمدیان و همکاران، ۱۳۸۴؛ سبحانی و شهیدی، ۱۳۸۶؛ معتمدی، ۱۳۸۵).

یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار بر موفقیت دانش‌آموزان در آزمون ورودی دانشگاه‌ها، خودکارآمدی تحصیلی است. خودکارآمدی<sup>۲</sup> یکی از جنبه‌های مهم نظریه شناختی اجتماعی بندورا است (واسیل و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱) و به باور فرد در خصوص توانایی خود در مورد یادگیری و عملکرد در سطح شخصی اشاره دارد. باورهای خودکارآمدی در تعیین فعالیت‌هایی که توسط افراد انتخاب می‌شوند، میزان تلاش آنها و مقاومت افراد در مواجهه با موانع احتمالی نقش تعیین‌کننده‌ای دارند (بندورا<sup>۴</sup>، ۱۹۸۶؛ گور<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). یکی از جنبه‌های مهم خودکارآمدی، خودکارآمدی تحصیلی<sup>۶</sup> است و به باور دانش‌آموزان در خصوص توانایی خود برای فهمیدن یا انجام تکالیف درسی و رسیدن به هدف‌های تحصیلی اشاره دارد (آلتونسوی و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰). خودکارآمدی تحصیلی نه تنها بر رفتارها و خروجی‌های تحصیلی تأثیر می‌گذارد بلکه بر هدف‌های تحصیلی فرد نیز اثرگذار است. دانش‌آموزان با سطح بالایی از خودکارآمدی تحصیلی معمولاً هدف‌های تحصیلی بالاتری برای خود تعیین می‌کنند (بندورا، ۱۹۹۷؛ شانک<sup>۸</sup>، ۱۹۹۵). دانش‌آموزان با باورهای قوی خودکارآمدی معمولاً موفقیت‌های بیشتری در مواجهه با چالش‌های تحصیلی دارند، استرس و اضطراب کمتری در مواجهه با وظایف سخت تجربه می‌کنند و میل بیشتری به یادگیری و پیشرفت دارند (بندورا، ۱۹۹۳). خودکارآمدی

1. Goldhaber
2. Self- efficacy
3. Vasile et al
4. Bandura
5. Gore
6. Academic self- efficacy
7. Altunsoy et al
8. Schunk

تحصیلی بر هیجانات مرتبط با یادگیری<sup>۱</sup> و راهبردهای یادگیری فراشناختی<sup>۲</sup> تأثیر دارد و همه این موارد نیز بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار است (حیات و همکاران، ۲۰۲۰). به علاوه امید و خودکارآمدی، تأثیر معنی‌داری بر مشارکت تحصیلی دانش‌آموزان دارد و بهترین پیش‌بینی‌کننده موفقیت تحصیلی است (توماس و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). خودکارآمدی تحصیلی ادراک‌شده جزئی مهم بر سلامت روان دانشجویان و بهزیستی<sup>۴</sup> آنان است. ارتباط بین باورهای خودکارآمدی و سطح عملکرد تحصیلی بر این حقیقت تکیه دارد که سبب می‌شود تنظیم اضطراب صورت گیرد و انگیزه فرد بالا رود (زمفیر و موکانو<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰).

از دیگر متغیرهای تأثیرگذار بر موفقیت دانش‌آموزان، اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان مشکلی اساسی برای بسیاری از دانش‌آموزان در کل دنیا به حساب می‌آید (تریفونی و شاهینی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱) و اثرات نامطلوبی بر عملکرد کلاسی دانش‌آموزان دارد (لوتز و اسپارفلدت<sup>۷</sup>، ۲۰۱۷). اضطراب امتحان به مجموعه‌ای از پاسخ‌های پدیدارشناختی، روان‌شناختی و رفتاری اطلاق می‌شود که شاهد اشتغال فکری بسیار بر نتایج منفی رد شدن در امتحان یا هرگونه ارزیابی تحصیلی هستیم (زیدنر<sup>۸</sup>، ۱۹۹۸). به عبارت دیگر، فرد احساسات ناخوشایندی را در موقعیت‌هایی که عملکردش مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، تجربه می‌کند (پرینز، بار-کالیفا و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹). اضطراب امتحان از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد و به متغیرهای گوناگونی وابسته است مانند شیوه زندگی<sup>۱۰</sup>، کمبود اطلاعات مورد نیاز، شیوه‌های مطالعه و عوامل روان‌شناختی (فریشچن شلاگر و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۵). عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان بدین قرارند: نگرانی از نتایج امتحان و ترس از شکست، احساس ناتوانی در مقابله با موقعیت امتحان، تجربیات منفی یا شکست‌های گذشته در امتحانات و فشارها و توقعات از سوی خانواده یا معلمان (کسادی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۴). اضطراب امتحان با برخی متغیرهای روان‌شناختی مانند افسردگی، اضطراب عمومی و اعتمادبه‌نفس نیز ارتباط دارد (بیدل و همکاران<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۴). می‌توان از راه حل‌ها و تکنیک‌هایی برای مقابله با اضطراب امتحان از جمله تنظیم تنفس، تصویرسازی مثبت و استفاده از تکنیک‌های زمان‌بندی و مدیریت زمان استفاده کرد (زیدنر<sup>۱۴</sup>، ۱۹۹۸). اضطراب امتحان

1. Learning- related emotions
2. Metacognitive
3. Tomás et al
4. Well being
5. Zamfir & Mocanu
6. Trifoni & Shahini
7. Lotz & Sparfeldt
8. Zeidner
9. Prinz et al
10. Life style
11. Frischenschlager et al
12. Cassady
13. Beidel et al
14. Zeidner

اثرات گسترده‌ای بر دانش‌آموزان دارد و می‌تواند باعث کاهش عملکرد تحصیلی، افزایش استرس و کاهش خودکارآمدی شود و این موضوع به‌خصوص در زمان‌های حساسی مانند دوره کنکور سراسری که نتایج آن تأثیر بزرگی بر آینده دانش‌آموزان دارد، بسیار مهم و قابل توجه است. یکی از درمان‌هایی که به‌طور گسترده برای مدیریت اضطراب استفاده شده است و می‌تواند رویکردی مؤثر برای کاهش اضطراب امتحان نیز باشد، هیپنوتراپی است.

هیپنوتیزم یک حالت با توجه تغییر یافته است که ممکن است توسط القای فرد دیگری ایجاد شود و در آن امکان دارد انواع مختلفی از پدیده‌ها به‌صورت خودبه‌خودی در پاسخ به محرک‌های کلامی یا سایر محرک‌ها ایجاد شود. این پدیده‌ها شامل تغییراتی در هوشیاری و حافظه و افزایش حساسیت به القاءات و ایجاد پاسخ‌هایی ناآشنا در مقایسه با وضعیت روانی معمول فرد است (سانجال و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). وضعیت هیپنوز، وضعیتی است که در آن فرد وارد حالت تمرکز ذهنی عمیق می‌شود و به هدایت درمانگر پاسخ می‌دهد و به این ترتیب با باورها، احساسات و رفتارهای ناخودآگاه فرد مواجهه صورت می‌گیرد (یاپکو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳؛ الکینز و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). هیپنوتراپی یکی از روش‌های درمانی است که از تکنیک‌های هیپنوز بهره می‌برد تا تغییرات مثبت در ذهن و رفتار فرد ایجاد کند (لین و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). این روش درمانی جزء روش‌های درمانی است که توسط روان‌شناسان و روان‌پزشکان برای درمان اضطراب، استرس و بسیاری از موارد دیگر استفاده می‌شود. در این روش، افراد به حالت خلسه<sup>۵</sup> وارد می‌شوند که در آن به حالت آرامش عمیقی دست می‌یابند (هاموند<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰). اکثر آشفستگی‌های شناختی نوعی از خودهیپنوتیزم هستند که به‌صورت افکار منفی و به‌صورت غیرانتقادی و ناخودآگاه پذیرفته می‌شوند. هیپنوتراپی با ایجاد تکنیک‌های آرام‌سازی، تصاویر هدایت‌شونده، بازسازی شناختی و تقریب‌های متوالی به افراد جهت حل مؤثر مشکلات، کمک می‌کند (همان، ۲۰۰۵).

هیپنوتراپی در درمان مشکلات متنوعی از جمله اضطراب، استرس، افسردگی، وابستگی‌ها، دردهای مزمن، و اختلالات خوردن مورد استفاده قرار می‌گیرد (همان، ۲۰۱۰). هیپنوتراپی می‌تواند به میزان قابل توجهی در کاهش نشانه‌های اضطراب (مونت‌گومری و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷)، کاهش استرس و افزایش کیفیت زندگی (هاموند، ۲۰۰۵) و در کاهش اضطراب امتحان (متقی و همکاران، ۲۰۱۴) نقش داشته باشد. اثر بخشی هیپنوتراپی در افزایش عزت‌نفس نوجوانان (بادله و همکاران، ۱۳۹۲)،

1. Sanjal et al
2. Yapko
3. Elkins et al
4. Lynn et al
5. Trance
6. Hammond
7. Montgomery et al

ارتقای عزت نفس دانشجویان (خیاط جدیدی و همکاران، ۱۳۹۹)، بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان (پورحمیدی و همکاران، ۱۳۹۷) و افزایش خودکارآمدی (علی‌وردیلو و جراره، ۱۳۹۹؛ بارکر و جونز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸؛ بارکر و جونز، ۲۰۰۶؛ بارکر و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰) نشان داده شده است.

مطابق با شواهد پژوهشی، افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی دارای سطح بالای هیپنوتیزم‌پذیری هستند (نش و بارنیر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). به‌عنوان مثال شواهد پژوهشی کلاسیک، سطوح بالای هیپنوتیزم‌پذیری را در افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه (استانتمن و بلیس<sup>۴</sup>، ۱۹۸۵؛ اشپیگل و همکاران<sup>۵</sup>، ۱۹۸۸)، اختلال استرس حاد (بریانت و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳)، فوبیاها (فرانکل و اورن<sup>۷</sup>، ۱۹۷۶؛ جان و همکاران<sup>۸</sup>، ۱۹۸۳)، همچنین اختلالاتی که شامل اجزاء اضطرابی اند مانند اختلال هویت تجزیه‌ای (اشپیگل، ۱۹۸۴؛ کارلسون و پوتنام<sup>۹</sup>، ۱۹۸۹) و پرخوری عصبی<sup>۱۰</sup> (کاوینو و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۴) نشان می‌دهند. تعدادی از شواهد پژوهشی نیز نشان می‌دهند که بیماران دارای اختلالات اضطرابی چندگانه، هیپنوتیزم‌پذیری بالاتری نسبت به افراد دارای فقط یک نشانه اضطرابی دارند (فرانکل و اورن، ۱۹۷۶). اولنزکی و همکاران<sup>۱۲</sup> (۲۰۲۰) در پژوهش خود گزارش نمودند که هیپنوتراپی ذهن آگاه<sup>۱۳</sup> در کاهش استرس و افزایش ذهن‌آگاهی مؤثر است. هیپنوتراپی، درمانی مؤثر برای اختلالات اضطرابی از جمله اضطراب امتحان است. نتایج پژوهش حمزه و همکاران<sup>۱۴</sup> (۲۰۲۰) نشان‌دهنده آن بود که هیپنوتراپی وسیله‌ای مؤثر در مدیریت اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری است. همین‌طور نتایج پژوهش پاتل<sup>۱۵</sup> (۲۰۲۱) نیز نشان داد که هیپنوتراپی و برنامه‌ریزی عصبی کلامی<sup>۱۶</sup> در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان پیراپزشکی مؤثر است. بر اساس نتایج پژوهش فضلی و همکاران (۲۰۲۱) هیپنوتراپی در کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی نوجوانان در مدرسه‌های اسلامی مؤثر است.

در دوران نوجوانی، دانش‌آموزان با چالش‌ها و فشارهای متعددی مواجه می‌شوند. یکی از مهم‌ترین این چالش‌ها، امتحانات کنکور و رقابت برای ورود به مراکز آموزشی معتبر است. بسیاری از این دانش‌آموزان با اضطراب امتحان و کاهش خودکارآمدی تحصیلی مواجه می‌شوند که می‌تواند به

1. Barker & Jones
2. Barker et al
3. Nash & Barnier
4. Stutman & Bliss
5. Spiegel et al
6. Bryant et al
7. Frankel & Orne
8. John et al
9. Carlson & Putnam
10. Bulimia Nervosa
11. Covino et al
12. Olendzki et al
13. Mindful Hypnotherapy
14. Hamzah et al
15. Patel
16. Neurolinguistic programing

کاهش عملکرد تحصیلی منجر شود. افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان از جمله موارد حیاتی است که می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش سلامت روانی دانش‌آموزان کمک کند. هیپنوتراپی به‌عنوان یک روش نوین در درمان‌های روان‌شناختی می‌تواند یک راه حل مؤثر برای رویارویی با این چالش‌ها باشد. ارائه راه کارهای علمی و تجربی برای استفاده از هیپنوتراپی به‌منظور مواجهه با این مسائل می‌تواند نقش بزرگی در ارتقای کیفیت زندگی تحصیلی و روانی دانش‌آموزان داشته باشد. بنابراین در این پژوهش از هیپنوتراپی جهت افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان دانش‌آموزان کنکوری بهره گرفته شد.

### مبانی نظری و پیشینه پژوهش

هیپنوتراپی به کاربرد هیپنوز به‌عنوان یک ابزار درمانی اشاره دارد. هیپنوز حالتی از تمرکز عمیق و تغییر یافته از آگاهی است که در آن فرد به القائات حساس‌تر می‌شود (هاموند، ۱۹۹۰). نظریات متفاوتی در خصوص هیپنوتراپی موجودند از جمله نظریه توجه؛ این نظریه بیان می‌کند که هیپنوتراپی با افزایش تمرکز و توجه به فرد کمک می‌کند تا بر مسائل خاصی متمرکز شود و از محرک‌های خارجی که موجب حواس‌پرتی می‌شوند دور شود (لین و رو، ۱۹۹۱). به‌علاوه هیپنوتراپی به کاهش علائم استرس و اضطراب کمک می‌کند، به‌ویژه در موقعیت‌هایی مانند اضطراب امتحان یا سخنرانی‌های عمومی (علا دین و علی‌بھی، ۲۰۰۷). هیپنوتراپی می‌تواند به بهبود تمرکز و تقویت حافظه کمک کند که این موضوع به‌ویژه در زمینه‌های تحصیلی مفید است (کرچ و همکاران، ۲۰۰۴). با استفاده از تکنیک‌های تصویرسازی و خودآرام‌سازی که شامل تصور موقعیت‌های آرام‌بخش یا تجسم موفقیت در موقعیت‌های خاص (مانند امتحانات) می‌شوند (یاپکو، ۲۰۰۳) فرد می‌تواند بر اضطراب خود غلبه کند. یکی از حوزه‌هایی که هیپنوتراپی به‌طور گسترده در آن مورد مطالعه قرار گرفته است، کاهش استرس و اضطراب است. به‌عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است که هیپنوتراپی می‌تواند در کاهش اضطراب مرتبط با عمل‌های جراحی مؤثر باشد (الکینز و همکاران، ۲۰۰۷). هیپنوتراپی به‌عنوان یک روش درمانی برای اختلالات خواب نیز مورد استفاده قرار گرفته است. تحقیقات نشان داده که هیپنوتراپی می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند (انبر و اسوئاور، ۲۰۰۶). پژوهش‌هایی نیز بر تأثیر هیپنوتراپی بر بهبود عملکرد شناختی از جمله تأثیر آن بر حافظه و تمرکز متمرکز شده‌اند. این مطالعات به‌خصوص برای بهبود عملکرد تحصیلی اهمیت دارند (یاپکو، ۲۰۰۳). بر اساس نتایج

1. Lynn & Rhue
2. Alladin & Alibhai
3. Kirsch et al
4. Elkins et al
5. Anbar & Slothower
6. Yapko

پژوهش‌ها هیپنوتراپی می‌تواند به بهبود حافظه کمک کند به‌ویژه در افرادی که دچار اختلالات حافظه هستند (الکینز و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین هیپنوتراپی می‌تواند به افراد کمک کند تا تمرکز بهتری داشته باشند و این امر می‌تواند در یادگیری و انجام وظایف شناختی مفید باشد (جنسن و پترسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴) و همچنین هیپنوتراپی می‌تواند به افراد کمک کند تا مطالب را بهتر و سریع‌تر یاد بگیرند (کرچ و همکاران، ۲۰۰۴). مطالعاتی نیز نشان داده‌اند هیپنوتراپی در کاهش استرس و اضطراب مرتبط با یادگیری و امتحانات مؤثر بوده است. کاهش استرس می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی کمک کند (شونبرگز و همکاران<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷). این پژوهش‌ها نمونه‌هایی از تحقیقات گسترده‌ای هستند که در زمینه هیپنوتراپی و بهبود عملکرد شناختی اجرا شده‌اند و نشان‌دهنده آن هستند که هیپنوتراپی می‌تواند در زمینه‌های مختلفی از جمله تقویت حافظه، تمرکز و توجه، و بهبود توانایی‌های یادگیری مؤثر باشد. از دیگر عوامل مؤثر بر موفقیت دانش‌آموزان که مورد بحث قرار گرفته، خودکارآمدی تحصیلی است. خودکارآمدی تحصیلی مربوط به اعتقادات دانش‌آموزان در خصوص توانایی‌های خود برای انجام دادن وظایف تحصیلی است (شانک و پاژارس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خودکارآمدی تحصیلی می‌تواند به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده قوی برای عملکرد تحصیلی عمل کند (پاژارس<sup>۴</sup>، ۱۹۹۶). مطالعات دیگری نیز به بررسی ارتباط بین خودکارآمدی تحصیلی و انگیزش تحصیلی پرداخته‌اند. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودکارآمدی بالا با افزایش انگیزه و پشتکار در یادگیری همراه است (شانک و پاژارس، ۲۰۰۹). به‌علاوه خودکارآمدی تحصیلی با متغیرهای دیگر مانند انگیزش تحصیلی، استراتژی‌های یادگیری، و اضطراب امتحان در ارتباط است (زاژاکوف و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵) و دانش‌آموزان با سطوح بالاتری از خودکارآمدی تحصیلی، معمولاً عملکرد تحصیلی بهتری دارند (پاژارس، ۱۹۹۶).

عامل مورد بحث دیگر اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان که نوعی اضطراب خاص در ارتباط با آمادگی، شرکت، و تجربه امتحانات است می‌تواند شامل نگرانی، ترس، و استرس باشد (زیندر<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸). نظریه‌های مختلفی به تبیین این مسئله پرداخته‌اند از جمله نظریه شناختی-هیجانی. مطابق با این نظریه، اضطراب امتحان ناشی از تفسیرهای منفی و تهدیدآمیز دانش‌آموزان نسبت به امتحانات است و تفسیرها می‌توانند بر هیجانات، تفکرات و رفتارهای آنها تأثیر بگذارند (اراسون<sup>۷</sup>، ۱۹۸۴). اضطراب امتحان می‌تواند شامل اجزای شناختی (نگرانی درباره عملکرد و نتایج امتحان) و

1. Jensen & Patterson
2. Schoenberger et al
3. Schunk & Pajares
4. Pajares
5. Zajacova et al
6. Zeidner
7. Sarason

فیزیولوژیکی (واکنش‌های جسمانی مانند تپش قلب) باشد (اسپیلبرگر و واگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵). پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که اضطراب امتحان می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی داشته باشد، به‌ویژه با کاهش تمرکز و تأثیر بر حافظه (همبری<sup>۲</sup>، ۱۹۸۸). برخی مطالعات نیز عوامل مختلفی را که می‌توانند بر میزان اضطراب امتحان تأثیر بگذارند، بررسی کرده‌اند، از جمله عوامل فردی مانند اعتماد به نفس و عوامل محیطی مانند فشارهای خانوادگی و آموزشی (زیندر، ۱۹۹۸). پژوهش‌هایی نیز به منظور شناسایی و توسعه راهبردهای مؤثر برای کاهش اضطراب امتحان اجرا شده‌اند. این راهبردها شامل تکنیک‌های آرام‌سازی، مدیریت زمان، و تمرینات شناختی-رفتاری هستند (پاتوین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). برخی پژوهش‌ها نیز به بررسی ارتباط بین اضطراب امتحان و سایر متغیرهای روان‌شناختی مانند خودکارآمدی، انگیزش، و رفتارهای یادگیری پرداخته‌اند (پکران و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲).

### روش پژوهش

در این پژوهش از طرح آزمایشی تک‌آزمودنی یا تک‌موردی<sup>۵</sup> و طرح A-B استفاده شد. طرح آزمایشی تک‌آزمودنی A-B بنا به این دلایل برای این مطالعه مناسب بود: این مطالعه با نمونه کوچکی انجام گرفت (چهار نوجوان) و این طرح به خوبی برای نمونه‌های کوچک مناسب است. هدف از این مطالعه ارزیابی اثربخشی یک اقدام درمانی خاص (هیپنوتراپی) در کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی تحصیلی بود و طرح A-B این امکان را فراهم می‌آورد که تغییرات قبل و بعد از درمان به طور دقیق ارزیابی شوند. این طرح کنترل بهتری بر متغیرهای مزاحم فراهم می‌آورد، که این امر به اطمینان از اینکه تغییرات مشاهده شده ناشی از درمان است، کمک می‌کند. هدف از اجرای این پژوهش، ارزیابی اثربخشی هیپنوتراپی در کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی تحصیلی در نوجوانان کنکوری بود. جامعه آماری این پژوهش همه نوجوانان کنکوری شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. نمونه‌گیری به صورت در دسترس و داوطلبانه انجام گرفت و نمونه آماری شامل چهار نوجوان (۳ پسر و یک دختر ۱۸ ساله) بود که به یکی از کلینیک‌های شهر تهران مراجعه کرده بودند. پس از کسب رضایت و آموزش، این نوجوانان وارد طرح پژوهشی شدند و هفت جلسه یک‌ساعته درمان دریافت کردند. ملاک ورود به پژوهش، پیش رو داشتن آزمون ورودی دانشگاه‌ها و ملاک خروج نیز دارا بودن اختلالات روانی، غیبت بیش از یک جلسه و دریافت سایر مداخلات روان‌شناختی بود. برای سنجش دارا بودن اختلالات روانی در جلسه توجیهی قبل از شروع مداخله، شرکت‌کنندگان توسط یک روانشناس بالینی مورد ارزیابی و مصاحبه بالینی قرار

1. Spielberger & Vagg
2. Hembree
3. Putwain
4. Pekrun et al
5. Single subject

گرفتند تا در صورت وجود اختلالات روانی دیگر از پژوهش خارج شوند. لازم به ذکر است تمامی شرکت‌کنندگان در کلاس‌های آمادگی کنکور شرکت داشتند. داده‌ها از طریق پرسشنامه گردآوری شدند. جلسات هیپنوتیزم در یک محیط آرام و بی‌سروصدا برگزار شد. هر جلسه یک ساعت به طول انجامید و در مجموع ۷ جلسه هفتگی در طول حدود دو ماه برگزار شد. شرکت‌کنندگان هیچ مداخله روان‌شناختی دیگری دریافت نکردند. این موضوع با استفاده از فرم‌هایی که توسط شرکت‌کنندگان قبل از درمان پر شد و ارزیابی اولیه ابتدای هر جلسه کنترل شد. همچنین، این آزمایش سه ماه قبل از کنکور سراسری انجام گرفت. در این پژوهش سه بار برای تعیین خط پایه قبل از انجام مداخلات درمانی پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی اجرا شد. طی انجام مداخلات نیز در جلسات اول، سوم و هفتم پرسشنامه‌ها تکمیل شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از طرح A-B استفاده شد. A به عنوان خط پایه و B به عنوان درمان به کار برده شد. در طرح‌های تک‌آزمودنی تأثیر مداخله با مقایسه شرایط متفاوتی که به شرکت‌کنندگان ارائه می‌شود، مورد بررسی قرار می‌گیرد و عملکرد آنها قبل از مداخله یعنی در مرحله خط پایه جهت پیش‌بینی رفتار در آینده به کار می‌رود. نتیجه ایدئال آن است که رفتار از A به B تغییر کند.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی جینکز و مورگان<sup>۱</sup>

این مقیاس دارای ۳۰ سؤال و سه زیرمقیاس استعداد، کوشش و بافت است و در مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای از کاملاً موافقم ۴، تا حدی موافقم ۳، تا حدودی مخالفم ۲ و کاملاً مخالفم ۱ است و سؤال‌های ۴، ۵، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۲۳ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. همسانی درونی را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و همچنین ضرایب آلفای کرونباخ استعداد ۰/۷۸، کوشش ۰/۶۶ و بافت ۰/۷۹ گزارش شده است (جکینز، ۱۹۹۹). در ایران نیز برای به دست آوردن پایایی از ضرایب آلفای کرونباخ استفاده شد و ضرایب پایایی برای خودکارآمدی کلی ۰/۷۶، مقیاس‌های استعداد ۰/۷۹، بافت ۰/۶۲ و تلاش ۰/۵۹ به دست آمده است (جمالی و همکاران، ۱۳۹۲). از آنجاکه این پرسشنامه یک ابزار معتبر برای اندازه‌گیری خودکارآمدی تحصیلی در محیط‌های آموزشی است و دارای پایایی و روایی خوبی است از این پرسشنامه استفاده شد.

پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن<sup>۲</sup>

این پرسشنامه دارای ۲۳ سؤال است و هدف آن سنجش ابعاد مختلف اضطراب امتحان شامل تحقیر اجتماعی، خطای شناختی و تنیدگی است. طیف پاسخگویی از نوع لیکرت است و از کاملاً مخالفم

1. Jinks & Morgan academic self- efficacy questionnaire

2. Friedman test anxiety

تا کاملاً موافقم سازمان یافته است. سؤال‌های ۱ تا ۸ مربوط به تحقیر اجتماعی، سؤال‌های ۹ تا ۱۷ مربوط به خطای شناختی و سؤال‌های ۱۸ تا ۲۳ مربوط به تنیدگی است. برای به دست آوردن نمره اضطراب امتحان، نمره‌های مربوط به هر بعد با هم جمع می‌شوند. نمره‌های بالا نشان‌دهنده اضطراب امتحان پایین است و برعکس. ضریب آلفای کرونباخ در یک نمونه ۳۷۰۰ نفری برای عوامل پرسشنامه به ترتیب عبارت‌اند از: ۰/۹۱، ۰/۸۵ و ۰/۸۱ (فریدمن و جاکوب، ۱۹۹۷) که حاکی از ثبات درونی بالای این پرسشنامه است بنابراین در این پژوهش از این پرسشنامه استفاده شد. باعزت و همکاران (۱۳۹۱) برای بررسی روایی این آزمون از روایی سازه و آزمون تحلیل عاملی استفاده کردند. نتایج نشان‌دهنده آن بود که آزمون، روایی قابل قبولی دارد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای بعد تحقیر اجتماعی ۰/۹۰، خطای شناختی ۰/۸۵، تنیدگی ۰/۸۳ و آلفای کرونباخ کلی هم ۰/۹۱ به دست آمده است.

### شیوه اجرا

به شرکت‌کنندگان در هر جلسه علاوه بر تلقین‌های هیپنوتیزمی، شیوه انجام خودهیپنوتیزم نیز آموزش داده شد و از شرکت‌کنندگان خواسته شد روزانه نیز به انجام خودهیپنوتیزم بپردازند. به علاوه محتوای جلسات نیز ضبط می‌شد و از شرکت‌کنندگان درخواست شد که روزانه به موارد ضبط شده گوش دهند.

شرح جلسات مطابق با جدول زیر است:

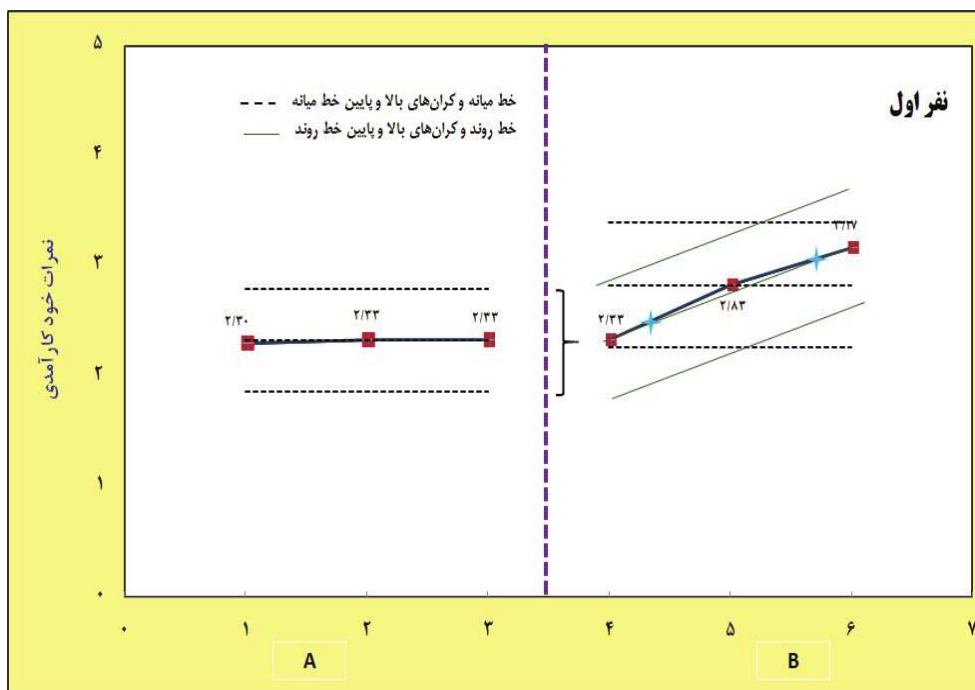
## جدول (۱) شرح جلسات

جلسه	شرح جلسه
اول	توضیح در خصوص هیپنوتیزم، رفع باورها و افسانه‌های غلط در خصوص هیپنوتیزم، اندازه‌گیری هیپنوتیزم‌پذیری با استفاده از تست اشپیگل، بررسی و تشخیص روانی جهت منع‌های استفاده از هیپنوتیزم (شامل دارا بودن تمایلات خودکشی، افسردگی دوقطبی، دارا بودن توهم و هذیان). آموزش روش القای سریع ۳ شماره برای انجام خودهیپنوتیزم و آموزش زمان‌های انجام خود هیپنوتیزم
دوم	استفاده از روش تن‌آرامی پیش‌رونده <sup>۱</sup> جهت القا و عمیق‌سازی با استفاده از حرکت رو به پایین، القاءات مستقیم در خصوص تجربه آرامش حین امتحان
سوم	استفاده از روش تثبیت چشم <sup>۲</sup> ، استفاده از روش خیال‌پردازی <sup>۳</sup> جهت تعمیق، استفاده از روش هرم برای تقویت ایگو
چهارم	استفاده از روش طبیعت‌گرا <sup>۴</sup> برای القا و استفاده از روش چرخ‌گردان به‌منظور تعمیق و استفاده از روش کوهستان برای تقویت ایگو
پنجم	استفاده از روش القای کیاسون <sup>۵</sup> ، استفاده از روش پنج شماره برای تعمیق، استفاده از شرطی‌سازی برای آرامش در جلسه آزمون
ششم	استفاده از روش پرواز دست <sup>۶</sup> برای القا، روش خیال‌پردازی برای تعمیق، استفاده از روش مشت گره‌کرده اشتاین برای تقویت ایگو و ایجاد احساس آرامش
هفتم	استفاده از القا با روش کاتالپسی <sup>۷</sup> و تعمیق با استفاده از روش تن‌آرامی پیش‌رونده. القاءات مستقیم برای حفظ آرامش و دارا بودن عملکرد بهینه در روز و حوزه امتحانی

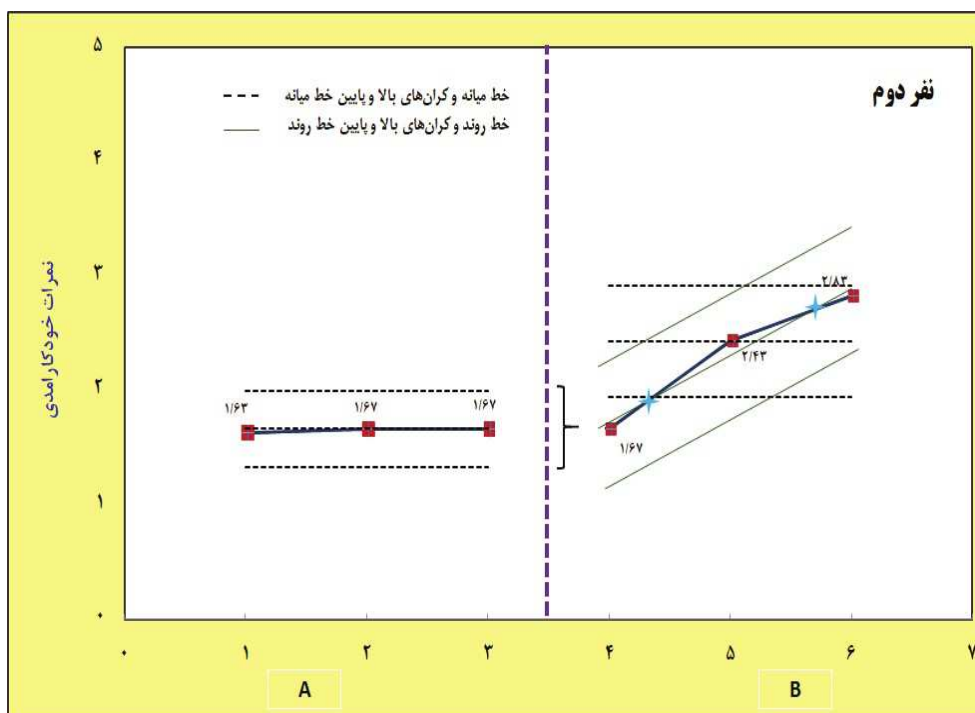
## یافته‌ها

به‌منظور بررسی اثربخشی هیپنوتراپی در افزایش خودکارآمدی تحصیلی نوجوانان کنکوری از پرسشنامه خودکارآمدی جینکز و مورگان و برای بررسی اضطراب امتحان نوجوانان نیز از پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن استفاده شد. شرکت‌کنندگان در جلسات اول، سوم و هفتم پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. در نمودارهای ذیل، نتایج داده‌های مربوط به خط پایه هر شرکت‌کننده (خط پایه در پژوهش حاضر برای تمامی شرکت‌کنندگان یکسان است) و نیز دوره زمانی که توسط تکمیل پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی و پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن سنجیده شده، آورده شده است. به‌منظور مسائل اخلاقی و حفظ حریم خصوصی شرکت‌کنندگان در پژوهش از عنوان شرکت‌کننده، استفاده شده و از ذکر نام آنها خودداری شده است.

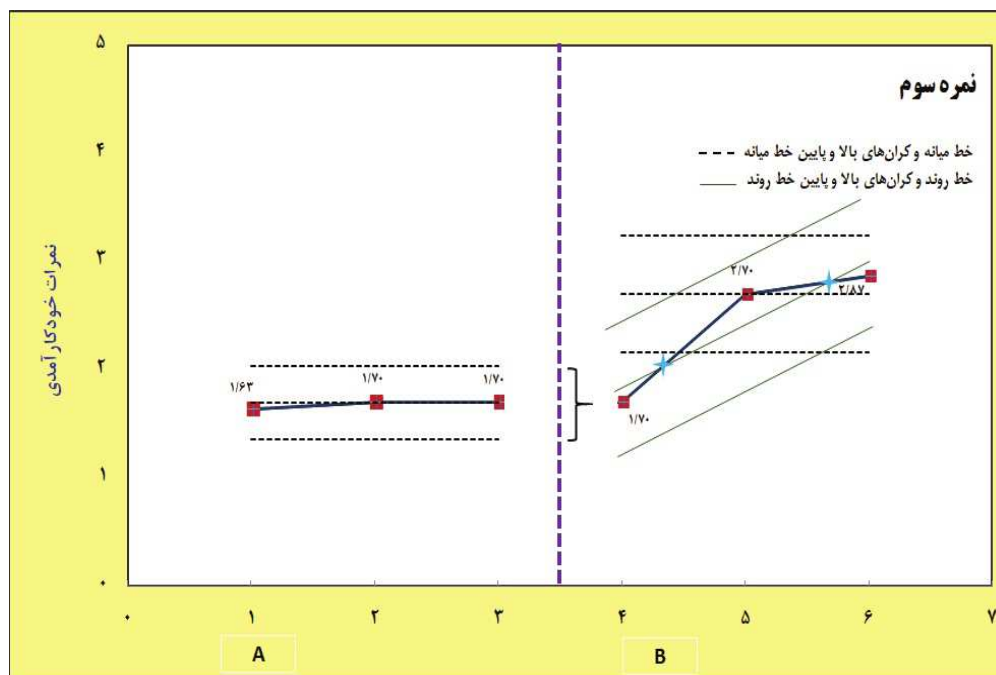
1. Progressive relaxation
2. Eye fixation induction
3. Imagery induction
4. Naturalistic hypnotic induction
5. Chiasson,s induction technique
6. The arm levitation induction
7. The catalepsy induction



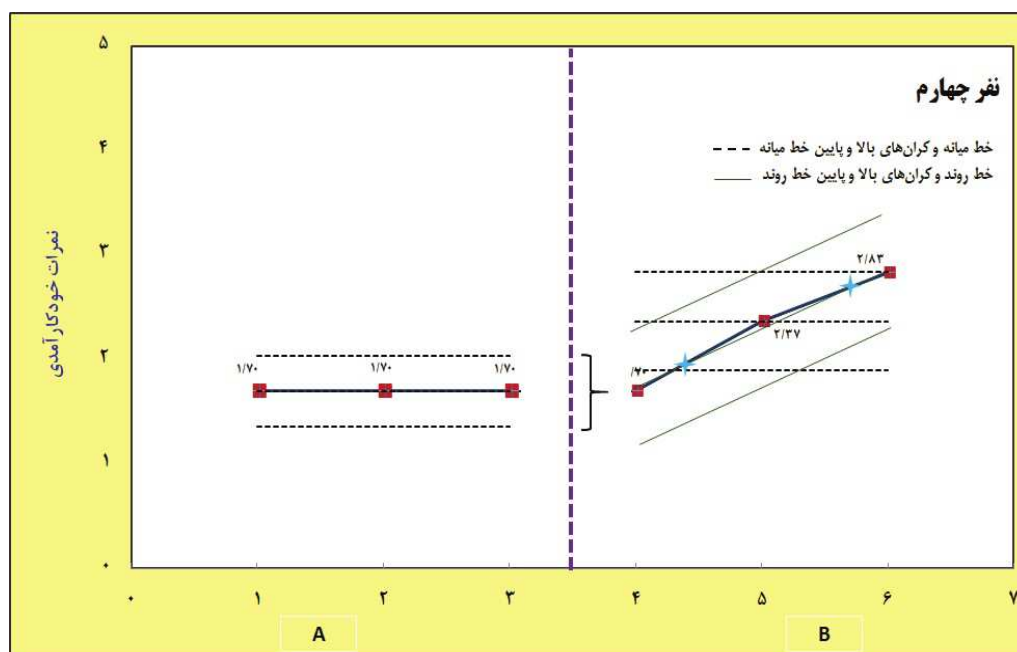
نمودار (۱) اثر بخشی هیپنوتراپی در افزایش خودکارآمدی تحصیلی شرکت کننده ۱



نمودار (۲) اثر بخشی هیپنوتراپی در افزایش خودکارآمدی تحصیلی شرکت کننده ۲

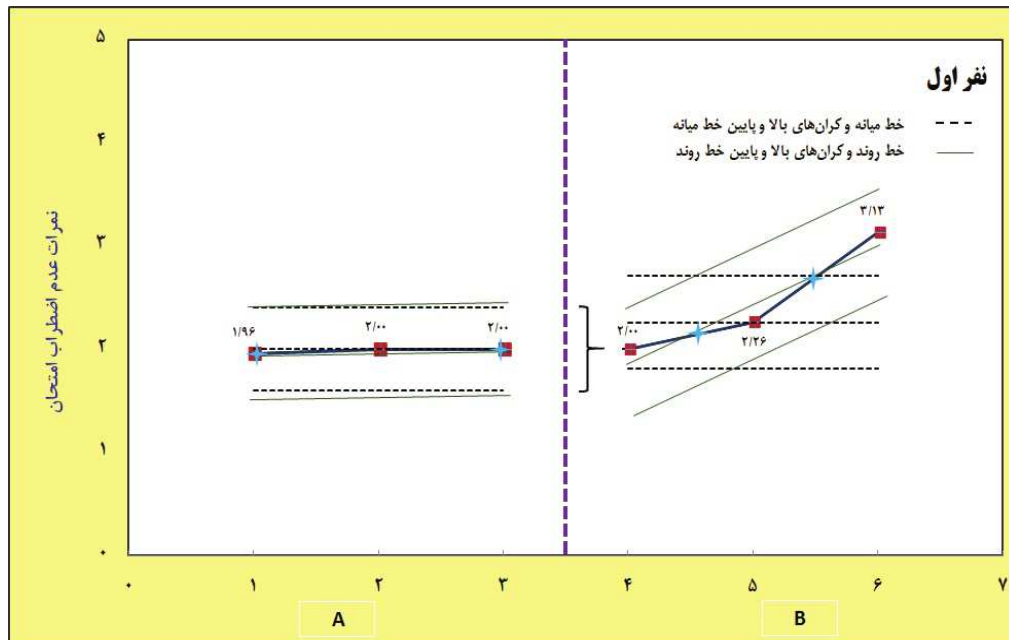


نمودار (۳) اثربخشی هیپنوتراپی در افزایش خودکارآمدی تحصیلی شرکت‌کننده ۳

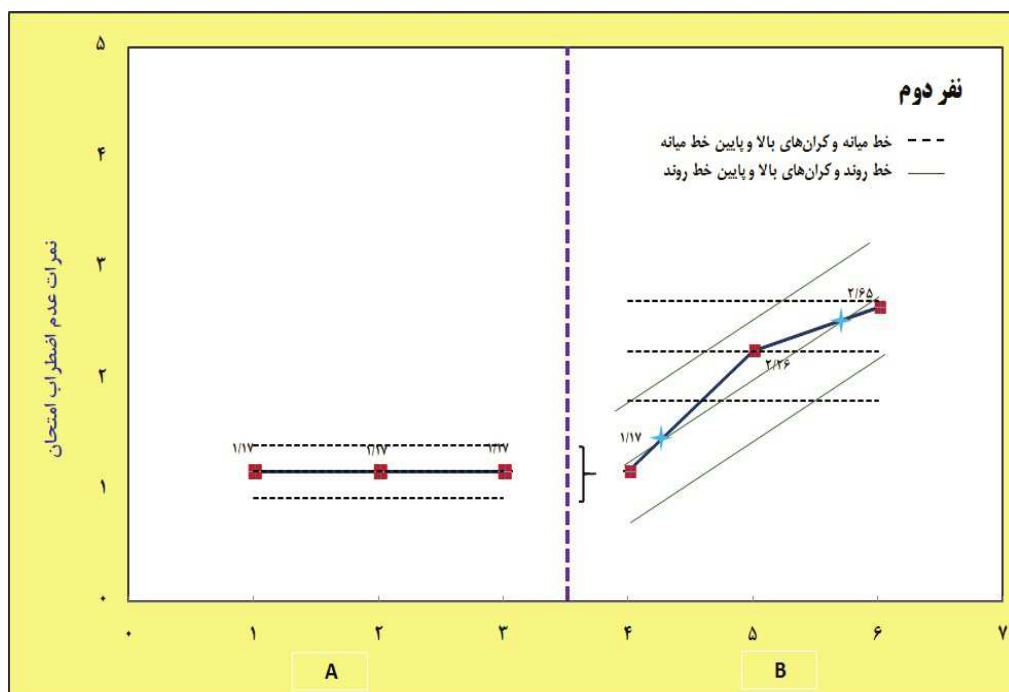


نمودار (۴) اثربخشی هیپنوتراپی در افزایش خودکارآمدی تحصیلی شرکت‌کننده ۴

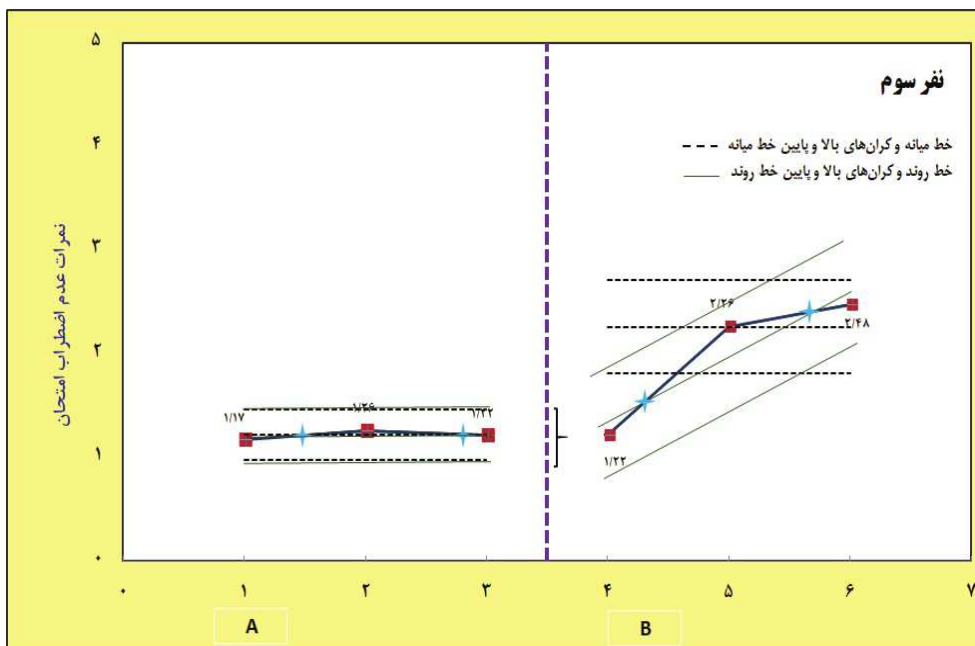
همان‌طور که نتایج نمودارهای ۱ تا ۴ نشان می‌دهد، هیپنوتراپی در افزایش خودکارآمدی تحصیلی نوجوانان کنکوری مؤثر است.



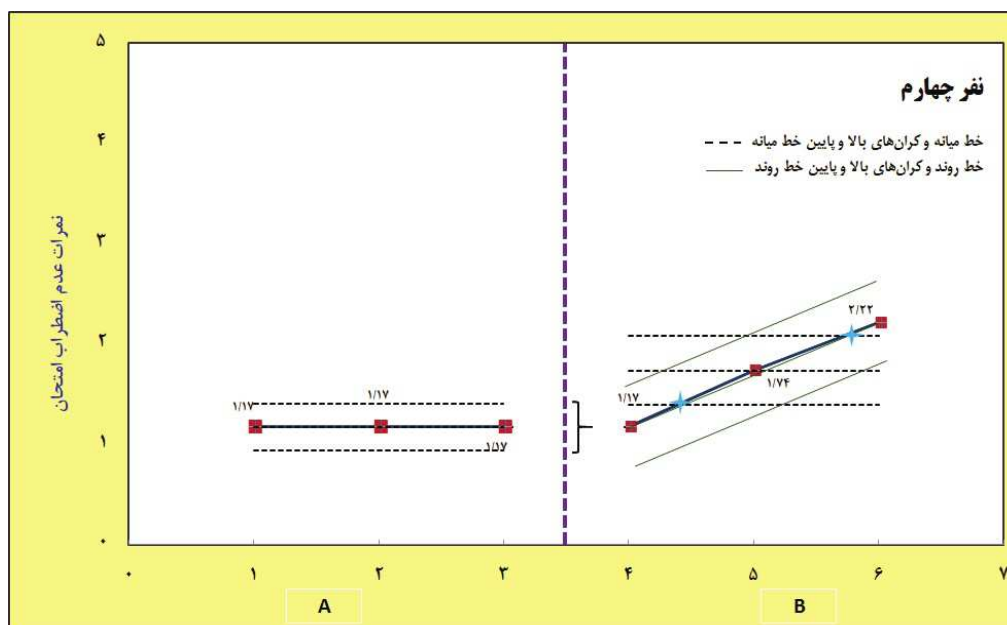
نمودار (۵) اثر بخشی هیپنوتراپی در کاهش اضطراب امتحان شرکت کننده ۱



نمودار (۶) اثر بخشی هیپنوتراپی در کاهش اضطراب امتحان شرکت کننده ۲



نمودار (۷) اثربخشی هیپنوتراپی در کاهش اضطراب امتحان شرکت‌کننده ۳



نمودار (۸) اثربخشی هیپنوتراپی در کاهش اضطراب امتحان شرکت‌کننده ۴

همان‌طور که نتایج نمودارهای ۵ تا ۸ نشان می‌دهد، هیپنوتراپی در کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان نوجوانان کنکوری مؤثر است.

## بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده آن بود که هیپنوتراپی در افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان نوجوانان کنکوری مؤثر است. نتایج این پژوهش هم‌راستا با نتایج سایر پژوهش‌هاست. به طوری که خودکارآمدی تحصیلی عاملی تأثیرگذار بر عملکرد، مشارکت و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و بالا بردن انگیزه فرد است (حیات و همکاران، ۲۰۲۰؛ موتاس و همکاران، ۲۰۲۰؛ زمفیر و موکانو، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، هیپنوتراپی نیز با ایجاد تغییر در باورهای فرد و بازسازی شناختی جهت افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس، کیفیت زندگی، افزایش خودکارآمدی مؤثر است (هاموند، ۲۰۰۵؛ بادله و همکاران، ۱۳۹۲؛ حیات جدیدی و همکاران، ۱۳۹۹؛ پورحمیدی و همکاران، ۱۳۹۷؛ علی‌وردیلو و جراره، ۱۳۹۹؛ بارکر و جونز، ۲۰۰۸؛ بارکر و جونز، ۲۰۰۸؛ همکاران، ۲۰۱۰). در تبیین این نتیجه می‌توان گفت اضطراب امتحان و استرس‌های مرتبط با عملکرد تحصیلی می‌تواند تأثیر منفی بر خودکارآمدی تحصیلی داشته باشد. همچنین، خودکارآمدی تحصیلی با افزایش در یادگیری و عملکرد تحصیلی مرتبط است. با توجه به این ارتباطات، از آنجاکه هیپنوتراپی به طور مؤثری می‌تواند استرس و اضطراب را کاهش دهد، نهایتاً در افزایش خودکارآمدی تحصیلی مؤثر است. همچنین، هیپنوتراپی می‌تواند بر توانایی دانش‌آموزان در تنظیم هیجانات، افزایش تمرکز و تقویت باورهای مثبت در مورد توانمندی‌های خود اثر بگذارد. این تغییرات می‌تواند زمینه‌ساز شناخت بهتر و مؤثرتر از توانایی‌های فردی و استراتژی‌های موفقیت‌آمیز یادگیری شود، که همه به نوبه خود به افزایش خودکارآمدی تحصیلی کمک می‌کنند. طی این درمان در جلسات متوالی بر افزایش دادن اعتماد به نفس و افزایش خودکارآمدی تحصیلی کار شد. تکنیک‌های به کاررفته در زمینه تقویت ایگو و تصویرسازی‌های مربوط به داشتن عملکرد بهینه در روز امتحان و سپس کسب نتایج موفق همگی به افزایش یافتن خودکارآمدی تحصیلی طی درمان منجر شد. ضمن آنکه از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا طی هفته و هر روز تمرینات آموزش دیده در جلسه درمان را برای کارایی بیشتر درمان انجام دهند که این امر می‌تواند اثر بخشی درمانی را توجیه کند.

نتایج پژوهش نشان‌دهنده اثر بخشی هیپنوتراپی در کاهش اضطراب امتحان بود. این نتیجه در زمینه کاهش نشانه‌های اضطراب نیز هم‌راستا با نتایج پژوهش (لین و همکاران، ۲۰۰۰؛ مونت‌گومری و همکاران، ۲۰۰۱؛ حمزه و همکاران، ۲۰۲۰؛ پاتل، ۲۰۲۱؛ اولدنزکی و همکاران، ۲۰۲۰؛ فضلی و همکاران، ۲۰۲۱) است. یافته‌هایی که بر نقش هیپنوتراپی در کاهش استرس و اضطراب تأکید داشته‌اند. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت اضطراب امتحان می‌تواند بر توانایی یادگیری، تمرکز، و تمرکز دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد. برخی دانش‌آموزان ممکن است تجربیات منفی یا ترس از

شکست در گذشته داشته باشند که این امر موجب احساسات منفی می‌شود. هیپنوتراپی می‌تواند به فرد کمک کند تا این باورها و تجربیات منفی را بازسازی کند تا بتواند با احساسات منفی و ترس‌ها روبه‌رو شود. به‌عنوان نمونه یکی از تمرین‌هایی که طی جلسات انجام گرفت، تصویرسازی ذهنی محیط و مکان امتحان در روز کنکور بود. طی این تمرین از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد محیط امتحان و عملکرد خوب خود را در آزمون تصور و حس کنند تا بدین ترتیب با ترس‌های خود مواجه شوند و بتوانند سازوکارهای صحیح مواجه شدن با این موقعیت را تمرین کنند و این تمرین را در خود هیپنوتیزم‌های خود تکرار کنند. هیپنوتراپی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تمرکز و احساس آرامش بیشتری هنگام مطالعه و امتحان داشته باشند که این مسئله می‌تواند باعث کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی تحصیلی شود. به عبارت دیگر می‌توان گفت که استفاده از هیپنوتراپی به‌عنوان یک ابزار در کنار دیگر روش‌های مدیریت استرس و اضطراب می‌تواند یک راه مؤثر و عملی برای کمک به دانش‌آموزان در مواجهه با اضطراب‌های مرتبط با امتحان باشد.

به‌علاوه در تبیین این نتیجه می‌توان اضافه کرد که القاءات هیپنوتیزمی در تقویت ایگوی این نوجوانان مؤثر بوده است. به عبارت دیگر با افزایش اعتماد به نفس و باور به توانمندی‌ها و قدرت درونی و تغییر باورهای ناکارآمد منفی نسبت به خود، شاهد افزایش خودکارآمدی در این نوجوانان بودیم. با توجه به تأثیر مثبت افکار و باورهای فرد بر هیجانات، با تغییر پیدا کردن باورهای مبتنی بر ناتوانی و ضعف و احساس عدم کفایت به باورهای مبتنی بر توانمندی، شاهد ایجاد احساسات مثبت و در پی آن نیز بهبود خودکارآمدی تحصیلی و کاهش در نشانه‌های اضطراب امتحان و نتایج موفق در کنکور این دانش‌آموزان بودیم. علاوه بر این تأکید بر انجام خود هیپنوتیزم نیز طی جلسات، فرصت را برای تغییر بیشتر این باورها فراهم کرد. با تکرار القاءات هیپنوتیزمی باورهای بنیادین دانش‌آموزان در خصوص ناتوانی و عدم کفایت جای خود را به باورهای مبتنی بر توانمندی و خودکارآمدی داد.

عامل تأثیرگذار دیگر در ایجاد نتایج مثبت درمانی بر نقش ناهشیار تأکید دارد. در هیپنوتراپی یکی از عوامل بسیار مهم طی درمان استفاده از تصویرسازی‌های نمادین و غیرنمادین است که ناهشیار فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فرد با قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که به‌گونه‌ای موفق، با اعتماد به نفس و قدرت عمل کرده است، انگیزه لازم را به دست می‌آورد و این امر نتیجه‌ای مستقیم نیز بر میزان تلاش وی خواهد گذاشت. چراکه باورهای مبتنی بر ناتوانی خود بر میزان تلاش فرد تأثیر می‌گذارند و به شکل چرخه‌ای معیوب با کم شدن تلاش، موفقیت فرد نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در صورتی که باورهای مبتنی بر توانمندی و خودکارآمدی با افزایش سطح تلاش و در نتیجه آن موفقیت‌های بیشتر تداوم می‌یابند. به‌علاوه هیپنوتراپی با ایجاد حالات عمیق آرامش، تأثیر بسزایی در کاهش اضطراب

ایفا می‌کند.

اما نکته قابل توجه این است که استفاده از هیپنوتراپی در زمینه‌های آموزشی ممکن است مزایا و محدودیت‌های خاصی داشته باشد. از جمله نقاط قوت این روش درمانی می‌توان به این موارد اشاره کرد: افزایش تمرکز، هیپنوتراپی می‌تواند به افزایش تمرکز در مواقع یادگیری کمک کند (هاموند، ۲۰۱۰)؛ کاهش استرس و اضطراب، همان‌طور که قبلاً بیان شد، هیپنوتراپی می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان و استرس‌های مرتبط با محیط تحصیلی مؤثر باشد؛ تقویت اعتماد به نفس، به وسیله افزایش خودکارآمدی تحصیلی، دانش‌آموزان می‌توانند اعتماد به نفس بیشتری در مواجهه با چالش‌های آموزشی پیدا کنند؛ افزایش حافظه و یادگیری، هیپنوتراپی ممکن است در بهبود فرایندهای حافظه و یادگیری مؤثر باشد (همان). از جمله نقاط ضعف این روش درمانی نیز می‌توان به این موارد اشاره کرد: پذیرش محدود، بسیاری از معلمان و والدین ممکن است با استفاده از هیپنوتراپی در محیط تحصیلی به دلیل تصورات غلط یا مسائل فرهنگی مخالفت کنند؛ نتایج متفاوت، تمام افراد به هیپنوتراپی به شیوه مشابهی واکنش نشان نمی‌دهند. برخی ممکن است از آن بیشتر بهره‌مند شوند، در حالی که دیگران کمتر، چراکه قابلیت هیپنوتیزم‌پذیری افراد با یکدیگر متفاوت است اما در این پژوهش از افراد با هیپنوتیزم‌پذیری متوسط استفاده شد؛ نیاز به متخصصان آموزش دیده برای اجرای صحیح هیپنوتراپی در محیط‌های تحصیلی، دسترسی به متخصصانی با تجربه و دانش درمانی نیاز است. هزینه و زمان، بسته به موقعیت، هیپنوتراپی ممکن است نیاز به زمان و هزینه بیشتری نسبت به دیگر روش‌های مداخله داشته باشد.

### نتیجه‌گیری

هیپنوتراپی به‌عنوان یک روش درمانی، می‌تواند به کاهش اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی تحصیلی کمک کند. این دو بخش مهم - خودکارآمدی تحصیلی و کاهش اضطراب - به‌نوبه خود می‌توانند به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک کرده و به آنها امکان دهند تا پتانسیل تحصیلی خود را به‌طور کامل بروز دهند. از سوی دیگر، خودکارآمدی تحصیلی بالا نه تنها می‌تواند به کاهش اضطراب امتحان کمک کند، بلکه به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا با اعتماد به نفس بیشتر و با رویکردی مثبت‌تر با چالش‌های تحصیلی خود مواجه شوند. به‌علاوه، این اعتماد به نفس می‌تواند در کاهش احساس استرس و بهبود تمرکز آنها در طول امتحانات کمک کند. بنابراین، ترکیب هیپنوتراپی به‌عنوان یک رویکرد درمانی با راهکارهای دیگر برای تقویت خودکارآمدی تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان می‌تواند راهبردی جامع برای بهبود تجربه تحصیلی و عملکرد دانش‌آموزان باشد. در نهایت، توجه به این ابعاد گوناگون می‌تواند به ایجاد یک محیط تحصیلی سالم و حمایت‌کننده کمک کند که

در آن دانش‌آموزان توانایی رسیدن به بالاترین سطوح موفقیت تحصیلی را دارند. این پژوهش دارای نوآوری‌هایی بدین قرار است: در این پژوهش از هیپنوتراپی در زمینه آموزشی و تربیتی استفاده شد. در پژوهش‌های پیشین به کاربرد هیپنوتراپی در زمینه‌های آموزشی و تربیتی تأکید نشده است. مطالعه روی گروهی خاص که همان نوجوانان کنکوری بود، صورت گرفت. بررسی اثربخشی درمانی بر اضطراب امتحان و خودکارآمدی تحصیلی محور کار بود که در پژوهش‌های قبلی کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

بنابراین از آنجا که کنکور سراسری دانشگاه‌ها عاملی حائز اهمیت و دارای فشار روانی بسیار برای دانش‌آموزان محسوب می‌شود، هیپنوتراپی به‌عنوان عاملی تأثیرگذار در افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان نوجوانان کنکوری می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. این پژوهش دارای محدودیت‌ها و پیشنهادهایی بدین قرار است: این پژوهش از نوع مطالعه موردی بود و به همین دلیل نتایج آن قابل تعمیم به گروه‌های بزرگ‌تری از جامعه نیستند. با توجه به اینکه این پژوهش از نوع مطالعه موردی است، می‌بایست محدودیت‌های این شیوه پژوهش مورد توجه قرار گیرد. به‌علاوه این پژوهش به شیوه تک‌خط پایه صورت پذیرفت که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از شیوه‌های دیگر مطالعه موردی مانند روش چندخط پایه برای افزایش دقت استفاده شود. این پژوهش فقط روی نوجوانان کنکوری اجرا شده است، بنابراین نتایج آن نمی‌تواند به دانش‌آموزان یا افرادی که در گروه‌های سنی دیگر قرار دارند یا با فشارهای روانی دیگری روبه‌رو هستند، تعمیم یابد. به‌علاوه پیشنهاد می‌شود این پژوهش با دیگر گروه‌ها مانند دانشجویان نیز اجرا شود. درنهایت، به نظر می‌رسد که هیپنوتراپی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مؤثر برای کاهش اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی تحصیلی به کار رود. با این حال، پژوهش‌های بیشتری نیاز است تا این نتایج را تأیید کنند و به ما در درک بهتر چگونگی استفاده از این روش در مدرسه‌ها و مراکز آموزشی کمک کند.

### تقدیر و تشکر

بدین وسیله از تمامی نوجوانان شرکت‌کننده در این طرح پژوهشی و خانواده‌های ایشان تقدیر و تشکر می‌شود.

### References

- Alladin, A., & Alibhai, A. (2007). Cognitive hypnotherapy for depression: An empirical investigation. *International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis*, 55(2), 147-166.
- Altunsoy, S., Çimen, O., Ekici, G., Atik, A. D., & Gökmen, A. (2010). An assessment of the factors that influence biology teacher candidates' levels of academic self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2377-2382. <https://avesis.gazi.edu.tr/yayin/>

- e09bc31f-e192-42fb-bac7-c2eae2b5f623/an-assessment-of-the-factors-that-influence-biology-teacher-candidates-levels-of-academic-self-efficacy
- Amiri Majd, M., & Shahmoradi, A. (2009). The effectiveness of cbt on test anxiety reduction among university students. *Journal of Behavioral Sciences*, 1(1), 53-64. [Persian]
- Anbar, R. D., & Slothower, M. P. (2006). Hypnosis for treatment of insomnia in school-age children: A retrospective chart review. *BMC Pediatrics*, 6, 23.
- Asgari, M. (2019). The Effect of Cognitive-Behavior Stress Management Training on on test anxiety, academic achievement and performance. *Quarterly Educational Psychology*, 15(51), 175-194. [Persian]
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 4(3), 359-373. <https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/jscp.1986.4.3.359>
- Barazandeh, L., & Zarei, H. (2020). Investigating the Difference of Involvement or Non-involvement in University Entrance Preparatory Courses on the Academic Attitude and Achievement Motivation of Students. *Journal of Educational Measurement & Evaluation Studies*, 10(29), 35-59. [Persian]
- Barker, J. B., & Jones, M. V. (2006). Using hypnosis, technique refinement, and self-modeling to enhance self-efficacy: A case study in cricket. *The Sport Psychologist*, 20(1), 94-110. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/20/1/article-p94.xml>
- Barker, J. B., & Jones, M. V. (2008). The effects of hypnosis on self-efficacy, affect, and soccer performance: A case study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2(2), 127-147. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jcsp/2/2/article-p127.xml>
- Barker, J., Jones, M., & Greenlees, I. (2010). Assessing the immediate and maintained effects of hypnosis on self-efficacy and soccer wall-volley performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(2), 243-252. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/32/2/article-p243.xml>
- Bryant, R. A., Guthrie, R. M., & Moulds, M. L. (2001). Hypnotizability in acute stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 158(4), 600-604. <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.158.4.600>
- Carlson, E. B., & Putnam, F. W. (1989). *Integrating research on dissociation and hypnotizability: Are there two pathways to hypnotizability?* Dissociation: Progress in the Dissociative Disorders. <https://psycnet.apa.org/record/1991-26506-001>

- Covino, N. A., Jimerson, D. C., Wolfe, B. E., Franko, D. L., & Frankel, F. H. (1994). Hypnotizability, dissociation, and bulimia nervosa. *Journal of Abnormal Psychology, 103*(3), 455. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/0021-843X.103.3.455>
- Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R., & Spiegel, D. (2015). Advancing Research and Practice: The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis. *International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis, 63*(1), 1-9.
- Elkins, G., Jensen, M. P., & Patterson, D. R. (2007). Hypnotherapy for the management of chronic pain. *International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis, 55*(3), 275-287.
- Fadhli, S. M., Zulkarnain, Z., & Yusuf, E. A. (2021). The Effectiveness of Hypnotherapy in Reducing Public Speaking Anxiety Among Adolescent at Islamic Boarding School. *International Journal of Progressive Sciences & Technologies, 28*(1), 413-418. <http://www.ijpsat.es/index.php/ijpsat/article/view/3311>
- Fallah yakhdani, M., & Heidary, G. (2012). The effect of cognitive-behavior strategies training on reduction of exam anxiety of students of yazd islamic azad university. *Medical Education & Development, 6*(1), 25-32. [Persian]
- Fathabadi, J., & Shalani, B., & Sadeghi, S. (2018). The impact of universities entrance exam on Iranian students and families. *Cultural Psychology, 1*(2), 49-71. [Persian]
- Frankel, F. H., & Orne, M. T. (1976). Hypnotizability and phobic behavior. *Archives of General Psychiatry, 33*(10), 1259-1261. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/491615>
- Frischenschlager, O., Haidinger, G., & Mitterauer, L. (2005). Factors associated with academic success at Vienna Medical School: prospective survey. *Croatian Medical Journal, 46*(1). <http://neuron.mefst.hr/docs/CMJ/issues/2005/46/1/15726677.pdf>
- Ghamari, M., & Elahifar, H. (2012). The effectiveness of cognitive group therapy in decreasing general anxiety and test anxiety of students. *Journal of Behavioral Sciences, 3*(10), 57-67. [Persian]
- Goldhaber, D. (2018). A gloomy perspective on high-stakes testing. *Education Next, 18*(2). <https://www.proquest.com/openview/87690f8599d4cae841163dcc5ba7e892/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2050154>
- Gore Jr, P. A. (2006). Academic self-efficacy as a predictor of college outcomes: Two incremental validity studies. *Journal of career assessment, 14*(1), 92-115. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1069072705281367>

- Haghshenas, H., & Bahrehdar, M., & Rahman Setayesh, Z. (2009). A clinical trial for reduction of test anxiety in a group of adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology, 15*(1 (56)), 63-69. [Persian]
- Hammond, D. C. (1990). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors*. Norton & Company.
- Hammond, D. C. (2005). An integrative, multi-factor conceptualization of hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis, 48*(2-3), 131-135. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00029157.2005.10401508?journalCode=ujhy20>
- Hamzah, F., Mat, K. C., & Amaran, S. (2021). The effect of hypnotherapy on exam anxiety among nursing students. *Journal of Complementary & Integrative Medicine*. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2020-0388/html>
- Hatami, J. (2015). Investigation of differences of top people's scores in mathematical, natural and humanities science in the university entrance examination, according to Bloom's cognitive levels. *Quarterly of Educational Measurement, 5*(19), 163-176. doi: 10.22054/jem.2015.1724 [Persian]
- Hayat, A. A., Shateri, K., Amini, M., & Shokrpour, N. (2020). Relationships between academic self-efficacy, learning-related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: a structural equation model. *BMC Medical Education, 20*(1), 1-11. <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-020-01995-9> [Persian]
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research, 58*(1), 47-77.
- Jensen, M. P., & Patterson, D. R. (2014). Hypnotic treatment of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine, 37*(1), 29-44.
- Jinks, J., & Morgan, V. (1999). Children's perceived academic self-efficacy: An inventory scale. *The Clearing House, 72*(4), 224-230. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00098659909599398?journalCode=vtch20>
- John, R., Hollander, B., & Perry, C. (1983). Hypnotizability and phobic behavior: Further supporting data. *Journal of Abnormal Psychology, 92*(3), 390. <https://psycnet.apa.org/record/1983-32815-001>
- Kirsch, I., Lynn, S. J., Vigorito, M., & Miller, R. R. (2004). The role of cognition in classical and operant conditioning. *Journal of Clinical Psychology, 60*(4), 369-392.

- Lotz, C., & Sparfeldt, J. R. (2017). Does test anxiety increase as the exam draws near?—Students' state test anxiety recorded over the course of one semester. *Personality & Individual Differences*, 104, 397-400.
- Lynn, S. J., & Rhue, J. W. (1991). *Theories of hypnosis: Current models and perspectives*. Guilford Press.
- Narimany, M., & Eslamdoost, S., & Gafari, M. (2006). A causal investigation of test anxiety and its coping methods among college students. *Journal of Research & Planning In Higher Education*, 12(1), 23-40. [Persian]
- Nash, M. R., & Barnier, A. J. (Eds.). (2012). *The Oxford handbook of hypnosis: Theory, research, and practice*. Oxford University Press. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=zI1FP41wGb0C&oi=fnd&pg=PP1&dq=Nash+%26+Barnier+2012&ots=bJkjhTHt52&sig=w1LW8kwIdYnysH5MG6wJe3\\_vRHM](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=zI1FP41wGb0C&oi=fnd&pg=PP1&dq=Nash+%26+Barnier+2012&ots=bJkjhTHt52&sig=w1LW8kwIdYnysH5MG6wJe3_vRHM)
- Olendzki, N., Elkins, G. R., Slonena, E., Hung, J., & Rhodes, J. R. (2020). Mindful hypnotherapy to reduce stress and increase mindfulness: A randomized controlled pilot study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 68(2), 151-166. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00207144.2020.1722028>
- Omidian, M., & Rahmati, a., & Farhadi Rad, H. (2018). Lived Experience of Entrance Exam with Emphasis on its Stressful Consequences. *Iranian of Higher Education*, 10(2), 1-19. [Persian]
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Patel, D. (2021). *Effectiveness of Hypnotherapy and Neurolinguistic Programming on Test Anxiety Among Paramedical Students*. Doctoral dissertation, Maharaja Sayajirao University of Baroda (India). <https://www.proquest.com/openview/9449a1b6dd3ba927a213783a161afb26/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91-105.
- Prinz, J. N., Bar-Kalifa, E., Rafaei, E., Sened, H., & Lutz, W. (2019). Imagery-based treatment for test anxiety: A multiple-baseline open trial. *Journal of affective disorders*, 244, 187-195. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032718304427>
- Putwain, D. W. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some method-

- ological considerations. *British Educational Research Journal*, 33(2), 207-219.
- Sanjal, R., Raseta, M., Natarajan, I., & Roffe, C. (2021). EXPRESS: The use of hypnotherapy as treatment for functional stroke: A case series from a single centre in the UK. *International Journal of Stroke: Official Journal of the International Stroke Society*, 17(1), 1747493021995590. <https://europepmc.org/article/med/33527884>
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality & Social Psychology*, 46(4), 929-938.
- Schoenberger, N. E., Kirsch, I., Gearan, P., Montgomery, G., & Pastyrnak, S. L. (1997). Hypnotic enhancement of a cognitive behavioral treatment for public speaking anxiety. *Behavior Therapy*, 28(1), 127-140.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2009). Self-efficacy theory. In K. R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 35-53). Routledge.
- Sobhani, A. A. R., & Shahidi, M. (2007). Pathology of entrance exam in student's acceptance system. *Curriculum Planning Knowledge & Research in Educational Sciences*, 21(13):161-181. [Persian]
- Spiegel, D. (1984). *Multiple personality as a post-traumatic stress disorder*. *Psychiatric Clinics of North America*. <https://psycnet.apa.org/record/1985-04253-001>
- Spiegel, D., Hunt, T., & Dondershine, H. E. (1988). Dissociation and hypnotizability in post-traumatic stress disorder. *The American Journal of Psychiatry*. <https://psycnet.apa.org/record/1988-20334-001>
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). Test anxiety: A transactional process model. In C. D. Spielberger & P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment* (pp. 3-14). Taylor & Francis.
- Stutman, R. K., & Bliss, E. L. (1985). Posttraumatic stress disorder, hypnotizability, and imagery. *The American Journal of Psychiatry*. <https://psycnet.apa.org/record/1985-28262-001>
- Tomás, J. M., Gutiérrez, M., Georgieva, S., & Hernández, M. (2020). The effects of self-efficacy, hope, and engagement on the academic achievement of secondary education in the Dominican Republic. *Psychology in the Schools*, 57(2), 191-203.
- Trifoni, A., & Shahini, M. (2011). How does exam anxiety affect the performance of university students?. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2(2), 93-93.
- Vasile, C., Marhan, A. M., Singer, F. M., & Stoicescu, D. (2011). Academic self-efficacy and cognitive load in students. *Procedia-Social & Behavioral Sciences*, 12, 478-482. <https://>

- www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811001492
- Yapko, M. D. (2003). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis* (3rd ed.). Brunner-Routledge.
- Yarmohammadian, A., Sohrabi N., Oreyzi Samani, S. H. R. (2005). An investigation and comparison of the effects of university entrance exam. on psychological and personality status of accepted and rejected students to university, and their parent's reactions. *Psychological Studies*. 1(2-3), 123-140. [Persian]
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677-706.
- Zamfir, A. M., & Mocanu, C. (2020). Perceived Academic Self-Efficacy among Romanian Upper Secondary Education Students. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 17(13), 4689. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/13/4689>
- Zarei, R., Ojinejad, A., Saremi, M. (2016). Analyzing University Entrance Examination Questions in the Field of Study of Mathematics-Physics. *Journal of New Approaches in Educational Administration*. 7(27), 139-162. [Persian]
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.
- Zeidner, M. (2007). *Test anxiety in educational contexts: Concepts, findings, and future directions*. In *Emotion in education* (pp. 165-184). Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123725455500113>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91.