

بررسی اثربخشی روش حساسیت‌زدایی منظم بر اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی

کبری کاظمیان مقدم

مری گروه مشاوره، دانشگاه آزاد بهبهان

دکتر مهناز مهرابی‌زاده هنرمند

استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز

دکتر منصور سودانی

استادیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی روش حساسیت‌زدایی منظم بر اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی با کنترل تحصیلات و شغل پدر در دانش‌آموزان دختر پایه‌ی سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان است. جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر سال سوم مقطع راهنمایی بهبهان در سال تحصیلی ۱۳۸۵-۱۳۸۶ تشکیل می‌دهند و حجم نمونه نیز شامل ۴۲ نفر از این دانش‌آموزان است، که پس از انتخاب به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ی، در دو گروه آزمایشی و گواه گمارده شده‌اند. طرح پژوهش، از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و ابزار مورد استفاده‌ی آن، معدل نیم‌سال اول و دوم دانش‌آموزان، به عنوان کارکرد تحصیلی آنان، و نیز پرسش‌نامه‌ی اضطراب آزمون / اسپیل‌برگر است. پس از انتخاب تصادفی گروه‌های آزمایشی و گواه، ابتدا بر روی هر دو گروه، پیش‌آزمون صورت گرفت و پس از مداخله‌ی آزمایشی (روش حساسیت‌زدایی منظم) بر روی گروه آزمایشی و اتمام برنامه‌ی آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، افزون بر روش‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار، از روش‌های آمار استنباطی، همانند واریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که روش حساسیت‌زدایی منظم باعث کاهش اضطراب آزمون و افزایش کارکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر گروه آزمایشی، در مقایسه با گروه گواه، می‌شود.

واژگان کلیدی

حساسیت‌زدایی منظم؛ اضطراب امتحان؛ کارکرد تحصیلی؛ تحصیلات پدر؛ شغل پدر؛

اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان برای اولین بار در سومین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-III)^۱، به وسیله انجمن روان‌پزشکی آمریکا^۲ مطرح شد و پس از ارائه اطلاعاتی کامل از اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان، بارها به طور پی‌درپی مورد تجدید نظر قرار گرفت. در طبقه‌بندی DSM-IV (انجمن روان‌پزشکی آمریکا ۱۹۹۴)، تنها اضطراب جدایی به عنوان بخشی از اختلالات تشخیصی در کودکان و نوجوانان آمده‌است، اما اختلال اضطراب فراگیر و فوبیای اجتماعی نیز در این طبقه‌بندی جای می‌گیرد و گرچه اضطراب، ویژگی اصلی این اختلالات است، عوامل زمینه‌ی یا موقعیتی ویژه‌ی وجود دارد که آن‌ها را از یک‌دیگر متمایز می‌کند.

در طبقه‌بندی DSM-IV و سایر طبقه‌بندی‌های انجمن روان‌پزشکی آمریکا، به طور مشخص، به اضطراب آموزش‌گاهی^۳ اشاره‌ی نشده، اما پدیده‌ی اضطراب چنان وسیع مورد توجه قرار گرفته‌است که می‌توان اضطراب آموزش‌گاهی و اضطراب آزمون^۴ را نیز از آن استنباط کرد (پاسارلو و هم‌کاران^۵ ۱۹۹۹). اضطراب آزمون به عنوان یک پدیده‌ی فراگیر و مهم آموزشی، رابطه‌ی نزدیکی با اضطراب عمومی دارد، اما در عین حال، دارای ویژگی‌ها و مشخصه‌هایی خاص است که آن را از اضطراب عمومی جدا می‌سازد. سبیر^۶ (۱۹۸۰)، اضطراب آزمون را حالتی خاص از اضطراب عمومی می‌داند که شامل پاسخ‌های پدیدارشناختی^۷، فیزیولوژیکی، و رفتاری مرتبط با ترس از شکست است و در بسیاری از فرآیندهای شناختی و توجهی، با کارکرد مؤثر فرد تداخل دارد. اثرهای منفی اضطراب آزمون بر پیشرفت تحصیلی، در پژوهش‌های زیادی تأیید شده‌است (ساراسون^۸ ۱۹۸۰؛ اسپیل‌برگر و وگ^۹ ۱۹۹۵).

برای مقابله با این نوع اضطراب، روش‌های درمانی و آموزشی مختلف، مانند آموزش تن‌آرامی، آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس، آموزش مهارت‌های مطالعه، پس‌خوراند زیستی، و مداخله‌های شناختی-رفتاری به کار برده شده‌است، که هر کدام اثربخشی متفاوتی بر اضطراب آزمون داشته‌اند، اما حساسیت‌زدایی منظم، تنها یا همراه با شیوه‌های رفتاری، بیش‌تر از درمان‌های دیگر مورد استفاده قرار گرفته‌است (اسپیل‌برگر و وگ ۱۹۹۵؛ ساپ^{۱۰} ۱۹۹۹).

مل‌نیک و راسل^{۱۱} (۱۹۷۶) در یک پژوهش، ۲۷ دانش‌آموز نوجوان را، به طور تصادفی، به دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه تقسیم کردند و دو روش درمانی حساسیت‌زدایی

^۱ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-III)

^۲ American Psychiatric Association

^۳ School Anxiety

^۴ Test Anxiety

^۵ Passarello, Deirdre J., John M. Hintze, Steven V. Owen, and Robert K. Gable

^۶ Sieber, John E.

^۷ Phenomenological

^۸ Sarason, Irwin G.

^۹ Spielberger, Charles D., and Peter R. Vagg

^{۱۰} Sapp, Marty

^{۱۱} Melnick, Joseph, and Ronald W. Russell



منظم و شناخت‌درمانی را برای کاهش اضطراب آزمون در آن‌ها به کار بردند. بعد از ۱۰ جلسه درمان، اضطراب آزمون گروه‌های آزمایشی نسبت به گروه گواه، به طوری معنادار کاهش یافت، اما در اثربخش‌تر بودن روش‌ها تفاوتی قابل‌ملاحظه به دست نیامد.

اسنایدر و دیفن‌باخر^۱ (۱۹۷۷) میزان اثربخشی روش‌های تن‌آرامی و حساسیت‌زدایی منظم را در درمان اضطراب آزمون دانش‌آموزان مقایسه کردند و نتایج نشان داد که گرچه دو گروه آزمایشی، پس از درمان، اضطراب آزمون کم‌تری نسبت به گروه گواه داشتند، اما گروه حساسیت‌زدایی منظم اضطراب آزمون، علائم تسهیل‌کننده‌ی بیش‌تری را نشان داد. در شرایط استرس، آزمودنی‌هایی که درمان شده‌بودند، نگرانی و اضطراب کم‌تر، و توانایی‌هایی مطلوب‌تر از گروه گواه داشتند.

هیودزمن، لاودی، و وودز^۲ (۱۹۸۴) تأثیر درمانی حساسیت‌زدایی منظم را بر روی ۹۷ دانشجوی مبتلا به اضطراب آزمون بررسی کردند و نتایج نشان داد که میانگین نمره‌های اضطراب آزمون بازدارنده‌ی گروه آزمایشی، بعد از درمان و نسبت به گروه گواه، به طوری معنادار کاهش یافت؛ در صورتی که میانگین نمره‌های اضطراب تسهیل‌کننده‌ی گروه آزمایشی، بعد از درمان و نسبت به گروه گواه، به طوری معنادار کاهش نیافت؛ هم‌چنین، معدل نمره‌های دانشجویانی که با روش حساسیت‌زدایی منظم درمان شدند، نسبت به گروه گواه، به طوری معنادار افزایش یافت.

بر اساس پژوهشی که *اسنایدر و نوید*^۳ (۱۹۹۳) بر روی دانشجویان مبتلا به اضطراب آزمون ریاضی انجام دادند، این نتیجه به دست آمد که حساسیت‌زدایی منظم و آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس، در کاهش اضطراب آزمون تأثیر دارد.

وگ و پاپس‌دورف^۴ (۱۹۹۵) اثربخشی درمان‌های شناختی، حساسیت‌زدایی منظم، و پس‌خوراند زیستی را بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که درمان‌های شناختی و حساسیت‌زدایی منظم در درمان اضطراب آزمون مؤثرتر اند.

کندی و دوپ‌که^۵ (۱۹۹۹) درمان‌های چندوجهی (آموزش تن‌آرامی، حساسیت‌زدایی منظم، و مداخله‌های شناختی-رفتاری) را برای دانشجویان مبتلا به اضطراب آزمون به کار بردند. نتایج نشان داد که درمان چندوجهی، اثری برجسته بر کاهش اضطراب آزمون دارد؛ هم‌چنین، کارکرد تحصیلی آزمودنی‌ها بعد از درمان، به طوری قابل‌توجه افزایش، و اضطراب آن‌ها به طوری معنادار کاهش یافت.

¹ Snyder, Arden L., and Jerry L. Deffenbacher

² Hudesman, John, Charles Loveday, and Nathaniel Woods

³ Schneider, Walter L., and Jeffrey S. Nevid

⁴ Vagg, Peter R., and James D. Papsdorf

⁵ Kennedy, D. Victoria, and Karla J. Doepke

ابوالقاسمی (۱۳۸۱)، با پژوهشی که در دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان‌های اهواز انجام داد، به این نتیجه رسید که حساسیت‌زدایی منظم و آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس، در کاهش اضطراب آزمون تأثیر دارند.

پژوهش‌های گذشته نشان داده‌اند که روش حساسیت‌زدایی منظم می‌تواند با کاهش اضطراب آزمون، زمینه‌ی افزایش سلامت روانی و در نتیجه کارکرد تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود بخشد؛ بنا بر این، در پژوهش حاضر، پژوهش‌گر به دنبال پی بردن به این مسئله است که آیا روش حساسیت‌زدایی منظم می‌تواند بر اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی با کنترل تحصیلات و شغل پدر، در دانش‌آموزان دختر پایه‌ی سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان تأثیر داشته‌باشد؟

اهمیت و ضرورت پژوهش

اضطراب آزمون یک پدیده‌ی جهانی است و انبوه نوشته‌ها و پژوهش‌های انجام‌شده در ۵۰ سال اخیر بیان‌گر اهمیت و توجه خاص کشورهای مختلف به این پدیده است. اضطراب آزمون غالباً به ارزیابی شناختی منفی، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب، و افت کارکرد تحصیلی منجر می‌شود و به همین دلیل در سلامت روانی و آموزشی نقشی مخرب و بازدارنده دارد (ساراسون ۱۹۷۵). این اضطراب، به عنوان تجربه‌ی ناخوشایند با درجات مختلف، با تحت تأثیر قرار دادن گستره‌ی نگرانی و هیجان‌پذیری، نگرش فرد را به انگیزه‌ها، کسب معلومات، چه‌گونه‌ی پردازش درست اطلاعات، و کارکرد تحصیلی، دگرگون می‌سازد و با ساز و کار خاص خود، توان پیشرفت و بروز خلاقیت و استعداد را کاهش داده، مانع رشد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود؛ از این رو لازم است که در کنار شناسایی عوامل مؤثر در بروز اضطراب آزمون، اثربخشی روش‌های درمانی نیز مورد بررسی قرار گیرد، تا با ایجاد زمینه‌های پیش‌گیرانه، از صرف هزینه‌های گزاف مادی و معنوی جلوگیری به عمل آید. نتایج این پژوهش می‌تواند به برنامه‌ریزی برای پیش‌گیری از خسارت‌های جسمانی، روانی، آموزشی، و اقتصادی و نیز دستیابی به روش‌های درمانی مناسب برای مقابله با اضطراب آزمون کمک کند؛ افزون بر آن که با ارائه‌ی رهنمودهای لازم، به هسته‌های اصلی پرورش کودکان و نوجوانان، یعنی خانواده، مدرسه، و نظام‌های آموزشی کشور، راه‌گشای پژوهش‌های مفید و مؤثر در امر پی‌گیری و درمان این پدیده‌ی مهم آموزشی قرار گیرد.

بررسی تأثیر حساسیت‌زدایی منظم در جوامع مختلف، بر روی متغیرهای گوناگون انجام پذیرفته، ولی بر روی جامعه‌ی دانش‌آموزان دختر پایه‌ی سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان، با



ترکیب متغیرهای این پژوهش (اضطراب آزمون، کارکرد تحصیلی)، صورت نگرفته‌است، پس با توجه به هدف پژوهش و پیشینه‌ی پژوهشی، فرضیه‌های زیر مورد آزمون قرار گرفت:

آ- روش حساسیت‌زدایی منظم باعث کاهش اضطراب آزمون و افزایش کارکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر می‌شود.

۱- روش حساسیت‌زدایی منظم باعث کاهش اضطراب آزمون دانش‌آموزان دختر می‌شود.

۲- روش حساسیت‌زدایی منظم باعث افزایش کارکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر می‌شود.

ب- روش حساسیت‌زدایی منظم باعث کاهش اضطراب آزمون و افزایش کارکرد تحصیلی با کنترل تحصیلات و شغل پدر در دانش‌آموزان دختر می‌شود.

۱- روش حساسیت‌زدایی منظم باعث کاهش اضطراب آزمون با کنترل تحصیلات و شغل پدر در دانش‌آموزان دختر می‌شود.

۲- روش حساسیت‌زدایی منظم باعث افزایش کارکرد تحصیلی با کنترل تحصیلات و شغل پدر در دانش‌آموزان دختر می‌شود.

روش پژوهش

جامعه‌ی آماری، نمونه، و روش نمونه‌گیری

جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر پایه‌ی سوم راهنمایی شهر بهبهان، در سال تحصیلی ۱۳۸۵-۱۳۸۶ است. کل جامعه‌ی مورد بررسی، ۱۰۰۲ نفر دانش‌آموز شاغل به تحصیل در ۱۷ آموزش‌گاه دولتی، و نمونه‌ی آماری پژوهش شامل ۴۲ دانش‌آموز مبتلا به اضطراب آزمون در سال تحصیلی ۱۳۸۵-۱۳۸۶ است. روش نمونه‌گیری نیز، تصادفی چندمرحله‌ی است؛ به این صورت که از بین ۱۷ آموزش‌گاه شهر بهبهان، سه مدرسه، که تعداد دانش‌آموزان آن‌ها ۲۰۰ نفر بود، به طور تصادفی ساده انتخاب شدند. بر اساس جدول کرجسی و مورگان^۱ (۱۹۷۰)، زمانی که جامعه، ۲۰۰ نفر باشد، تعداد نمونه‌ی لازم برای پژوهش، ۱۳۲ نفر است؛ بنا بر این، با توجه به افت آزمودنی‌ها، از تعداد ۱۷۸ دانش‌آموز، به طور تصادفی، پرسش‌نامه‌ی اضطراب آزمون / اسپیل‌برگر (۱۹۸۰) به عمل آمد، که مشخص شد تعداد ۴۲ نفر مبتلا به اضطراب آزمون اند. سپس دانش‌آموزانی که مبتلا به اضطراب آزمون بودند، به صورت تصادفی، به دو گروه آزمایشی و گواه، که هر گروه شامل

^۱ Krejcie, Robert V., and Daryle W. Morgan

۲۱ نفر بود، گمارده شدند. لازم به توضیح است که دانش‌آموزانی به عنوان دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب آزمون انتخاب شدند که نمره‌ی آنان در پرسش‌نامه‌ی اضطراب آزمون اسپیل‌برگر، یک انحراف معیار بالاتر از میانگین کل نمونه بود. ویژگی‌های اعضای نمونه، بر پایه‌ی تحصیلات و شغل پدر، در جدول‌های ۱ و ۲ ارائه شده‌است.

جدول ۱- فراوانی و درصد فراوانی آزمودنی‌ها، بر پایه‌ی سطح تحصیلات پدر

سطح تحصیلات	گروه		کل
	آزمایشی	گواه	
	فراوانی	فراوانی	فراوانی
بی‌سواد	۲	۱	۳
ابتدایی	۵	۲	۷
راهنمایی	۶	۹	۱۵
متوسطه	۶	۵	۱۱
فوق‌دیپلم و بالاتر	۱	۴	۵
کل	۲۰	۳۱	۴۱
	درصد	درصد	درصد
	٪۱۰٫۰	٪۴٫۸	٪۷٫۳
	٪۲۵٫۰	٪۹٫۵	٪۱۷٫۱
	٪۳۰٫۰	٪۴۲٫۹	٪۳۶٫۶
	٪۳۰٫۰	٪۲۳٫۸	٪۲۶٫۸
	٪۵٫۰	٪۱۹٫۰	٪۱۲٫۲
	٪۱۰۰	٪۱۰۰	٪۱۰۰

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، آزمودنی‌های دارای پدر با سطح تحصیلات راهنمایی و متوسطه، بیش‌ترین فراوانی را با حدود ۳۰٪ درصد، و آزمودنی‌های دارای پدر با سطح تحصیلات فوق‌دیپلم به بالا کم‌ترین فراوانی را با حدود ۵٪ درصد نمونه به خود اختصاص داده‌اند و در گروه گواه نیز، آزمودنی‌های دارای پدر با تحصیلات راهنمایی، بیش‌ترین فراوانی را با حدود ۴۲٫۹٪ درصد، و آزمودنی‌های دارای پدر بی‌سواد، کم‌ترین فراوانی را با حدود ۴٫۸٪ درصد نمونه به خود اختصاص داده‌اند. یک دانش‌آموز نیز سطح تحصیلات پدر خود را مشخص نکرده‌است.

جدول ۲- فراوانی و درصد فراوانی آزمودنی‌ها، بر پایه‌ی شغل پدر

شغل پدر	گروه		کل
	آزمایشی	گواه	
	فراوانی	فراوانی	فراوانی
بی‌کار	۱	۰	۱
کارمند	۲	۶	۸
کارگر	۴	۵	۹
آزاد	۱۳	۱۰	۲۳
کل	۲۰	۳۱	۴۱
	درصد	درصد	درصد
	٪۵٫۰	٪۰٫۰	٪۲٫۴
	٪۱۰٫۰	٪۲۸٫۶	٪۱۹٫۵
	٪۲۰٫۰	٪۲۳٫۸	٪۲۲٫۰
	٪۶۵٫۰	٪۴۷٫۶	٪۵۶٫۱
	٪۱۰۰٫۰	٪۱۰۰٫۰	٪۱۰۰٫۰

همان طور که در جدول ۲ نشان داده شده‌است، آزمودنی‌های دارای پدر با شغل آزاد، بیش‌ترین فراوانی را با حدود ۶۵٪ درصد، و آزمودنی‌های دارای پدر بی‌کار، کم‌ترین فراوانی



را با حدود ۵/۰ درصد نمونه به خود اختصاص داده‌اند و در گروه گواه نیز، آزمودنی‌های دارای پدر با شغل آزاد، بیش‌ترین فراوانی را با حدود ۴۷/۶ درصد، و آزمودنی‌های دارای پدر کارگر، کم‌ترین فراوانی را با حدود ۲۳/۸ درصد نمونه به خود اختصاص داده‌اند. یک دانش‌آموز شغل پدر خود را مشخص نکرده‌است.

ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش از پرسش‌نامه‌ی اضطراب آزمون اسپیل‌برگر (۱۹۸۰) استفاده شد که دارای ۲۰ ماده است و واکنش قبل، حین، و بعد از آزمون را توصیف می‌کند. پرسش‌نامه‌ی اضطراب آزمون، ابزاری خودگزارشی است و هر آزمودنی با یکی از چهار گزینه‌ی «هرگز»، «به ندرت»، «گاهی»، و «اغلب»، به هر ماده پاسخ می‌گوید. این گزینه‌ها، به ترتیب، از یک تا چهار نمره‌گذاری می‌شوند و نمره‌ی بالا در این پرسش‌نامه نشان‌دهنده‌ی اضطراب آزمون بالا است. همچنین کم‌ترین و بیش‌ترین نمره‌ی فرد در این آزمون، به ترتیب، ۲۰ و ۸۰ خواهد بود.

ضرایب آلفای کرون‌باخ این پرسش‌نامه در نمونه‌های دختر و پسر بالای ۰/۹۲ بود. ضریب پایایی بازآزمایی نیز، بعد از سه هفته و یک ماه، ۰/۸۰ گزارش شده‌است (رجیستر و هم‌کاران^۱ ۱۹۹۱). *ال‌زهر و هوسی‌وار*^۲ (۱۹۹۱)، *آنتون و لیلی‌بریج*^۳ (۱۹۹۵)، و *بندالوس، بیستس، و ثورن‌دیک-کرایست*^۴ (۱۹۹۵) ضریب آلفای کرون‌باخ این پرسش‌نامه را بر روی دانش‌آموزان، بین ۰/۹۲ تا ۰/۹۷ گزارش داده‌اند.

در پژوهش حاضر برای تعیین ضرایب پایایی پرسش‌نامه‌ی اضطراب آزمون، از دو روش آلفای کرون‌باخ و تصنیف استفاده شد، که برای کل پرسش‌نامه، به ترتیب، برابر با ۰/۹۶ و ۰/۹۶ است.

پرسش‌نامه‌ی اضطراب آزمون اسپیل‌برگر (۱۹۸۰)، با مقیاس اضطراب آزمون ساراسون و استونیز^۵ (۱۹۷۸)، در پسران و دختران، به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۳، هم‌بستگی دارد. هم‌بستگی کل پرسش‌نامه‌ی اسپیل‌برگر با پرسش‌نامه‌ی اضطراب حالت-صفت وی در پسران و دختران نیز، به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۷ گزارش شده‌است. این ضرایب بیان‌گر روایی خوب و رضایت‌بخش پرسش‌نامه است (رجیستر و هم‌کاران ۱۹۹۱).

برای بررسی کارکرد تحصیلی، از میانگین نمره‌های نیم‌سال اول و دوم دانش‌آموزان استفاده شد.

¹ Register, Angela C., Jean C. Beckham, Jack G. May, David J. Gustafson

² El-Zahhar, Nabil E., and Dennis Hocevar

³ Anton, William D., and E. Michael Lillibridge

⁴ Bandalos, Deborah L., Kristin Yates, and Tracy Thorndike-Christ

⁵ Sarason, Irwin G., and Rick Stoops

در این پژوهش، روش حساسیت‌زدایی منظم طی هشت جلسه‌ی یک‌ونیم‌ساعته و به صورت دو بار در هفته انجام گرفت، که شرح جزئیات جلسه‌های درمانی، به طور خلاصه، در جدول ۳ آمده‌است.

جدول ۳- جلسه‌ها و مراحل روش حساسیت‌زدایی منظم

جلسه	مرحله	موضوع کار
۱	۱	برقراری ارتباط اولیه، توضیح، معرفی اعضای گروه به هم و تبیین کلی درمان و مراحل آن برای مراجعان
	۲	فراهم آوردن محیطی مناسب و راحت برای تن‌آرامی
۲	۳	آموزش تن‌آرامی عضلانی
	۱-۳	آموزش عضلانی در ۱۴ گروه از عضلات (دست و مچ، بازوهای جلو، سر، چشم، دهان، لب، بینی، گردن، شکم، باسن، ران، مچ پا، و انگشتان)
۳	۲-۳	آموزش عضلانی در شش گروه از عضلات (بازوی مسلط دست، بازوی غیرمسلط دست، صورت، گردن، شکم، و پا)
۴	۳-۳	آموزش عضلانی در سه گروه از عضلات (هر دو بازوی دست، مرکز بدن، و هر دو پا)
	۴-۳	یادآوری و تکرار شمارش سه گروه عضلات
	۴	ارائه‌ی سلسله‌مراتب اضطراب آزمون
۵	۱-۴	ارائه‌ی پنج محرک از سلسله‌مراتب اضطراب آزمون
۶	۲-۴	ارائه‌ی ۱۰ محرک از سلسله‌مراتب اضطراب آزمون
۷	۳-۴	ارائه‌ی ۱۵ محرک از سلسله‌مراتب اضطراب آزمون
۸	۴-۴	ارائه‌ی ۱۸ محرک از سلسله‌مراتب اضطراب آزمون و انجام کامل حساسیت‌زدایی منظم

یافته‌های پژوهش

آ- یافته‌های توصیفی

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری، مانند میانگین و انحراف معیار، برای همه‌ی متغیرهای مورد مطالعه‌ی پژوهش است که در جدول‌های ۴ و ۵ آمده‌است.

جدول ۴- میانگین و انحراف معیار نمره‌ی اضطراب آزمون گروه‌های آزمایشی و گواه

در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مرحله	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
اضطراب آزمون	پیش‌آزمون	آزمایشی	۲۱	۶۹٫۶۷	۳٫۳۹
		گواه	۲۱	۶۸٫۵۷	۲٫۶۷
	پس‌آزمون	آزمایشی	۲۱	۳۳٫۲۴	۷٫۳۹
		گواه	۲۱	۷۲٫۴۸	۳٫۳۸



همان طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، در پیش‌آزمون، میانگین اضطراب آزمون گروه‌های آزمایشی (۶۹/۶۷) و گواه (۶۸/۵۷) تفاوت زیادی با هم ندارند، حال آن که در پس‌آزمون، میانگین گروه آزمایشی برابر با ۳۳/۲۴، و میانگین گروه گواه برابر با ۷۲/۴۸ است.

جدول ۵- میانگین و انحراف‌معیار نمره‌ی کارکرد تحصیلی گروه‌های آزمایشی و گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مرحله	گروه	تعداد	میانگین	انحراف‌معیار
کارکرد تحصیلی	پیش‌آزمون	آزمایشی	۲۱	۱۶/۸۹	۲/۱۹
		گواه	۲۱	۱۷/۲۹	۱/۷۲
پس‌آزمون	پس‌آزمون	آزمایشی	۲۱	۱۷/۵۳	۱/۸۰
		گواه	۲۱	۱۷/۱۲	۱/۶۹

جدول ۵ نشان می‌دهد که در پیش‌آزمون، میانگین و انحراف معیار کارکرد تحصیلی گروه آزمایشی برابر با ۱۶/۸۹ و ۲/۱۹، و گروه گواه برابر با ۱۷/۲۹ و ۱/۷۲ است و در پس‌آزمون، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایشی برابر با ۱۷/۵۳ و ۱/۸۰، و گروه گواه برابر با ۱۷/۱۲ و ۱/۶۹ است.

ب- یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش

نتایج به‌دست‌آمده از بررسی فرضیه‌ها، در جدول‌های ۶ تا ۱۱ ارائه شده‌است.

جدول ۶- نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری^۱ (مانوا) روی نمره‌های تفاضل (پیش‌آزمون-پس‌آزمون) اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی گروه‌های آزمایشی و گواه

نام آزمون	مقدار	درجه‌ی آزادی فرضیه	درجه‌ی آزادی خطا	F	سطح معناداری
آزمون اثر پیلایی	۰/۹۰۷	۲	۳۹	۱۸۹/۳۶	۰/۰۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۹۳	۲	۳۹	۱۸۹/۳۶	۰/۰۰۰۱
آزمون اثر هنتینگ	۹/۷۱۰	۲	۳۹	۱۸۹/۳۶	۰/۰۰۰۱
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۹/۷۱۰	۲	۳۹	۱۸۹/۳۶	۰/۰۰۰۱

همان طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، سطوح معناداری همه‌ی آزمون‌ها، بیان‌گر آن است که بین دانش‌آموزان گروه‌های آزمایشی و گواه، دست‌کم از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی)، تفاوتی معنادار وجود دارد. برای پی

^۱ Multivariate Analysis of Variance (MANOVA)

بردن به تفاوت، نتایج به دست آمده از آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۷- نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها از لحاظ نمره‌های تفاضل (پیش‌آزمون-پس‌آزمون) اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی گروه‌های آزمایشی و گواه

متغیرها	جمع مجذورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
اضطراب آزمون	۱۷۰۸۱/۱۷	۱	۱۷۰۸۱/۱۷	۳۶۸/۳۳	۰/۰۰۰۱
کارکرد تحصیلی	۷/۰۴	۱	۷/۰۴	۳۳/۱۸	۰/۰۰۰۱

همان طور که در جدول ۷ ملاحظه می‌شود، بین دانش‌آموزان گروه آزمایشی و گروه گواه، از لحاظ اضطراب آزمون، تفاوتی معنادار وجود دارد ($F = ۳۶۸/۳۳$ و $p = ۰/۰۰۰۱$)؛ بنا بر این، فرضیه‌ی ۱- تأیید می‌شود؛ به عبارت دیگر، روش حساسیت‌زدایی منظم موجب کاهش اضطراب آزمون دانش‌آموزان گروه آزمایشی شده است (با توجه به یافته‌های مندرج در جدول ۴).

بین دانش‌آموزان گروه آزمایشی و گروه گواه، از لحاظ کارکرد تحصیلی، تفاوتی معنادار مشاهده می‌شود ($F = ۳۳/۱۸$ و $p = ۰/۰۰۰۱$)؛ بنا بر این، فرضیه‌ی ۲- تأیید می‌شود؛ به عبارت دیگر، روش حساسیت‌زدایی منظم، با توجه به یافته‌های مندرج در جدول ۵، موجب افزایش کارکرد تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایشی شده است.

جدول ۸- نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری روی نمرات تفاضل (پیش‌آزمون-پس‌آزمون) اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی گروه‌های آزمایشی و گواه با کنترل تحصیلات پدر آنها

متغیر	نام آزمون	مقدار	درجه‌ی آزادی فرضیه	درجه‌ی آزادی خطا	F	سطح معناداری
کنترل (تحصیلات پدر)	آزمون اثر پیلابی	۰/۰۰۶	۲	۳۷	۰/۱۱۵	۰/۸۹۱
	آزمون لامبدای ویلکز	۰/۹۹۴	۲	۳۷	۰/۱۱۵	۰/۸۹۱
	آزمون اثر هتلینگ	۰/۰۰۶	۲	۳۷	۰/۱۱۵	۰/۸۹۱
	آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۰۰۶	۲	۳۷	۰/۱۱۵	۰/۸۹۱
مستقل (گروه)	آزمون اثر پیلابی	۰/۹۰۱	۲	۳۷	۱۶۷/۷۹	۰/۰۰۰۱
	آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۹۹	۲	۳۷	۱۶۷/۷۹	۰/۰۰۰۱
	آزمون اثر هتلینگ	۹/۰۷	۲	۳۷	۱۶۷/۷۹	۰/۰۰۰۱
	آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۹/۰۷	۲	۳۷	۱۶۷/۷۹	۰/۰۰۰۱

همان طور که در جدول ۸ مشاهده می‌شود، با کنترل تحصیلات پدر دانش‌آموزان نیز، سطوح معناداری همه‌ی آزمون‌ها بیان‌گر آن است که بین دانش‌آموزان گروه‌های آزمایشی و



گواه، دست‌کم از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی)، تفاوتی معنادار وجود دارد. برای پی بردن به تفاوت، نتایج به‌دست‌آمده از آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها در جدول ۹ ارائه شده‌است.

جدول ۹- نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها از لحاظ نمره‌های تفاضل (پیش‌آزمون-پس‌آزمون) اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی گروه‌های آزمایشی و گواه با کنترل تحصیلات پدر آن‌ها

متغیرها	جمع مجزورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
اضطراب آزمون	۱۵۲۶۴/۸۰	۱	۱۵۲۶۴/۸۰	۳۲۶/۲۸	۰/۰۰۰۱
کارکرد تحصیلی	۶/۷۱	۱	۶/۷۱	۳۰/۲۶	۰/۰۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۹ آمده‌است، با کنترل تحصیلات پدر بین دانش‌آموزان گروه آزمایشی و دانش‌آموزان گروه گواه، از لحاظ اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی، تفاوتی معنادار وجود دارد؛ به عبارت دیگر، با ورود متغیر تحصیلات پدر، به عنوان متغیر کنترل در تحلیل کوواریانس، تفاوت بین اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی دو گروه، معنادار باقی مانده و بیان‌گر آن است که تحصیلات پدر در تفاوت به‌دست‌آمده در اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی گروه‌ها تأثیری ندارد.

جدول ۱۰- نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری روی نمرات تفاضل (پیش‌آزمون-پس‌آزمون) اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی گروه‌های آزمایشی و گواه با کنترل شغل پدر آن‌ها

متغیر	نام آزمون	مقدار	درجه‌ی آزادی فرضیه	درجه‌ی آزادی خطا	F	سطح معناداری
کنترل (شغل پدر)	آزمون اثر پیلایی	۰/۰۴۹	۲	۳۷	۰/۹۴۹	۰/۳۹۶
	آزمون لامبدای ویلکز	۰/۹۵۱	۲	۳۷	۰/۹۴۹	۰/۳۹۶
	آزمون اثر هتلینگ	۰/۰۵۱	۲	۳۷	۰/۹۴۹	۰/۳۹۶
	آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۰۵۱	۲	۳۷	۰/۹۴۹	۰/۳۹۶
مستقل (گروه)	آزمون اثر پیلایی	۰/۹۰۹	۲	۳۷	۱۸۵/۶۵	۰/۰۰۰۱
	آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۹۱	۲	۳۷	۱۸۵/۶۵	۰/۰۰۰۱
	آزمون اثر هتلینگ	۱۰/۰۰۳	۲	۳۷	۱۸۵/۶۵	۰/۰۰۰۱
	آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۱۰/۰۰۳	۲	۳۷	۱۸۵/۶۵	۰/۰۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۱۰ مشاهده می‌شود، با کنترل شغل پدر دانش‌آموزان، سطوح معناداری همه‌ی آزمون‌ها بیان‌گر آن است که بین دانش‌آموزان گروه‌های آزمایشی و گواه، دست‌کم از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی)، تفاوتی

معنادار وجود دارد. برای پی بردن به تفاوت، نتایج به دست آمده از آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها در جدول ۱۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها از لحاظ نمره‌های تفاضل (پیش‌آزمون-پس‌آزمون) اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی گروه‌های آزمایشی و گواه با کنترل شغل پدر آن‌ها

متغیرها	جمع مجذورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
اضطراب آزمون	۱۶۲۲۶/۴۸	۱	۱۶۲۲۶/۴۸	۳۵۷/۷۰	۰/۰۰۰۱
کارکرد تحصیلی	۷/۰۴	۱	۷/۰۴	۳۲/۲۴	۰/۰۰۰۱

همان طور که در جدول ۱۱ ملاحظه می‌شود، با کنترل شغل پدر بین دانش‌آموزان گروه آزمایشی و دانش‌آموزان گروه گواه، از لحاظ اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی، تفاوتی معنادار وجود دارد؛ به عبارت دیگر، با ورود متغیر شغل پدر، به عنوان متغیر کنترل در تحلیل کوواریانس، تفاوت بین اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی دو گروه، معنادار باقی مانده و این گویای آن است که شغل پدر در تفاوت به دست آمده در اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی گروه‌ها تأثیری ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به دست آمده از تحلیل داده‌های این پژوهش نشان داد که روش حساسیت‌زدایی منظم باعث کاهش اضطراب آزمون و افزایش کارکرد تحصیلی با کنترل تحصیلات و شغل پدر در دانش‌آموزان دختر پایه‌ی سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان شده است. یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر در این زمینه، با نتایج پژوهش‌های انجام شده‌ی دیگر درباره‌ی کارآمدی روش حساسیت‌زدایی منظم بر اضطراب آزمون و همچنین کارکرد تحصیلی، نظیر پژوهش‌های انجام شده به وسیله‌ی مل‌نیک و راسل (۱۹۷۶)، استایدر و دیفن‌باخر (۱۹۷۷)، هیودزمن، لودی، و وودز (۱۹۸۴)، کراتوچ‌ویل^۱ (۱۹۸۵)، همبری^۲ (۱۹۸۸)، نوه‌بن‌یامین^۳ (۱۹۹۱)، استایدر و نوید (۱۹۹۳)، ساپ (۱۹۹۴)، پارکر و هم‌کاران^۴ (۱۹۹۵)، کنسلی و دوپ‌که (۱۹۹۹)، بیابانگرد (۱۳۷۸)، ابوالقاسمی (۱۳۸۱)، و فتحی آشتیانی و امامقلی‌وند (۱۳۸۱) هم‌سو و هماهنگ است و یافته‌های پژوهشی آن‌ها را مورد تأیید قرار می‌دهد.

حساسیت‌زدایی منظم، از رایج‌ترین و آسان‌ترین روش‌های درمان رفتاری برای اضطراب آزمون دانش‌آموزان است. این روش با هدف قرار دادن جنبه‌های فیزیولوژیکی و شناختی، در

¹ Kratochwill, Thomas R.

² Hembree, Ray

³ Naveh-Benjamin, Moshe

⁴ Parker, John C., IV, Peter R. Vagg, and James D. Papsdorf



پی کاهش اضطراب و تنش ناشی از آزمون است. همراه کردن تن‌آرامی عضلانی با آموزش تجسم صحنه‌های اضطراب‌زا، که در طی حساسیت‌زدایی منظم روی می‌دهد، هم بازدارنده‌ی برانگیختگی غیرارادی است و هم پاسخی جدید را برای شرطی شدن با محرک‌های اضطراب‌زای گذشته فراهم می‌سازد. در روش حساسیت‌زدایی منظم، فرد می‌آموزد تا ابتدا به طور آگاهانه، با ایجاد تنش و رهاسدگی در گروه‌های مختلف عضلات، در خود ایجاد آرامش کند، سپس به تدریج با سلسله مراتب اضطراب آزمون، از کم به زیاد، روبه‌رو شود. این روش، امروز به‌تنهایی در مطالعات مربوط به اضطراب آزمون مورد استفاده قرار می‌گیرد و می‌تواند از بروز اثرات فیزیولوژیکی مختل‌کننده جلوگیری کند.

حساسیت‌زدایی می‌تواند در محیط درمانی ایجاد شود و با راه‌کار تعمیم، به محیط‌ها و موقعیت‌های واقعی فشارزا انتقال یابد؛ حتا اگر پاسخ آرامش، به عنوان یک مشغولیت ذهنی عمل کند، می‌تواند به توانایی فرد برای مقابله با اضطراب آزمون، به طوری مؤثر، کمک کرده، به نوبه‌ی خود رفتارهای اجتنابی، بی‌میلی، و بی‌انگیزگی را کاهش، و کارکرد تحصیلی و معدل کل نمره‌ها را افزایش دهد.

به طور کلی یافته‌های پژوهش حاضر بیان‌گر این است که روش حساسیت‌زدایی منظم، یک راه‌برد مؤثر و پیش‌گیرانه در کاهش اضطراب آزمون و افزایش کارکرد تحصیلی است، و دانش‌آموز را قادر می‌سازد که اضطراب خود را در موقعیت آزمون کاهش دهد.

پیشنهادها

به دلیل آن که درصد زیادی از جمعیت کشور ما را دانش‌آموزان و دانشجویان تشکیل می‌دهند و توجه به مسائل آن‌ها می‌تواند نقشی مهم در بالا بردن بهداشت و سلامت روانی جامعه داشته‌باشد، پیشنهادهایی به شرح زیر ارائه می‌شود:

- ۱- همه‌گیرشناسی اضطراب آزمون انجام شود.
- ۲- با توجه به تأثیر و کارایی روش‌های درمانی روان‌شناختی در کاهش اضطراب آزمون، برای ترویج و انعکاس روش‌ها و آموزش‌های درمانی روان‌شناختی و نیز افزایش سطح بهداشت روانی جامعه‌ی دانش‌آموزان، مسئولان آموزش و پرورش پس از جمع‌آوری برنامه‌هایی جامع و پیش‌گیرانه، آن‌ها را به طور کاربردی در سطح مدارس اجرا کنند.
- ۳- با شناسایی دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب آزمون و درمان آن‌ها، هر چند وقت یک بار، آموزش و راهبردهای لازم دوباره به آن‌ها ارائه شود.

۴- با آموزش راه‌کارها و روش‌های مقابله با اضطراب آزمون به معلمان و مشاوران، به آن‌ها توصیه شود که قبل و حین آزمون‌ها به دانش‌آموزان کمک کنند.

۵- برای پیش‌گیری از اضطراب آزمون توصیه می‌شود که معلمان و والدین به پیشنهادهای زیر توجه کنند:

- آ- آموزش مهارت‌های مقابله با آزمون به دانش‌آموزان؛
- ب- آموزش مهارت‌های مطالعه به دانش‌آموزان؛
- پ- آموزش توجه و تمرکز به دانش‌آموزان؛
- ت- ایجاد آمادگی‌های روانی و فیزیکی و نیز توجه به فضای روان‌شناختی دانش‌آموز در روزهای آزمون؛
- ث- تقویت احساس کارآمدی و عزت نفس دانش‌آموزان؛
- ج- انجام آزمون در موقعیت‌های مختلف؛
- چ- آموزش تحمل ناکامی‌ها و شکست‌ها به دانش‌آموزان؛
- ح- انتظارات واقع‌بینانه و متناسب با توان و استعدادها دانش‌آموزان؛
- خ- استفاده از جمله‌ها و تصاویر فکاهی در سربرگ‌های آزمون دانش‌آموزان.



منابع

- ایوالقاسمی، عباس. ۱۳۸۱. «بررسی میزان همه‌گیرشناسی اضطراب امتحان و اثربخشی دو روش درمانی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان‌های اهواز». پایان‌نامه‌ی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز.
- بیابانگرد، اسماعیل. ۱۳۷۸. «اندازه‌گیری اضطراب امتحان و مقایسه‌ی اثربخشی سه روش درمانی شناخت‌درمانی، خودآموزش‌دهی، و حساسیت‌زدایی منظم در کاهش آن». پایان‌نامه‌ی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.
- فتحی آشتیانی، علی، و فاطمه امامقلی‌وند. ۱۳۸۱. «مقایسه‌ی روش‌های شناخت‌درمان‌گری و حساسیت‌زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان». *مجله‌ی پزشکی کوثر* ۳۷(۳):۲۴۵-۲۵۱.
- American Psychiatric Association. 1994. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV*. 4th Edition. Washington, DC, USA: Author.
- Anton, William D., and E. Michael Lillibridge. 1995. "Case Studies of Test-Anxious Students." Pp. 61-78 in *Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment*, edited by Charles D. Spielberger, and Peter R. Vagg. Washington, DC, USA: Taylor & Francis.
- Bandalos, Deborah L., Kristin Yates, and Tracy Thorndike-Christ. 1995. "Effects of Math Self- Concept, Perceived Self-Efficacy, and Attribution for Failure and Success on Test Anxiety." *Journal of Educational Psychology* 87(4):611-623.
- El-Zahhar, Nabil E., and Dennis Hocevar. 1991. "Cultural and Sexual Differences in Test Anxiety, Trait Anxiety, and Arousability: Egypt, Brazil, and the United States." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 22(2):238-249.
- Hembree, Ray. 1988. "Correlates, Causes, Effects, and Treatment of Test Anxiety." *Review of Educational Research* 58(1):47-77.
- Hudesman, John, Charles Loveday, and Nathaniel Woods. 1984. "Desensitization of Test Anxious Urban Community-College Students and Resulting Changes in Grade Point Average: A Replication." *Journal of Clinical Psychology* 40(1):65-67.
- Kennedy, D. Victoria, and Karla J. Doepke. 1999. "Multicomponent Treatment of a Test Anxious College Student." *Education and Treatment of Children* 22(2):203-217.
- Krejcie, Robert V., and Daryle W. Morgan. 1970. "Determining Sample Size for Research Activities." *Educational and Psychological Measurements* 30(3):607-610.
- Kratochwill, Thomas R. 1985. "Selection of Target Behaviors in Behavioral Consultation." *Behavioral Assessment* 7:49-61.
- Melnick, Joseph, and Ronald W. Russell. 1976. "Hypnosis versus Systematic Desensitization in the Treatment of Test Anxiety." *Journal of Counseling Psychology* 23(4):291-295.
- Naveh-Benjamin, Moshe. 1991. "A Comparison of Training Programs Intended for Different Types of Test Anxious Students." *Journal of Educational Psychology* 83(1):134-139.
- Parker, John C., IV, Peter R. Vagg, and James D. Papsdorf. 1995. "Systematic Desensitization, Cognitive Coping, and Biofeedback in Reduction of Test Anxiety." Pp. 171-182 in *Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment*, edited by Charles D. Spielberger, and Peter R. Vagg. Washington, DC, USA: Taylor & Francis.

- Passarello, Deirdre J., John M. Hintze, Steven V. Owen, and Robert K. Gable. 1999. "Exploratory Factor Analysis of Parent Ratings of Child and Adolescent Anxiety: A Preliminary Investigation." *Psychology in the School* 36(2):89-102.
- Register, Angela C., Jean C. Beckham, Jack G. May, David J. Gustafson. 1991. "Stress Inoculation Bibliotherapy in the Treatment of Test Anxiety." *Journal of Counseling Psychology* 38(2):115-119.
- Sapp, Marty. 1994. "Cognitive-Behavioral Counseling: Applications for African-American Middle School Students Who Are Academically At-Risk." *Journal of Instructional Psychology* 21(2):161-171.
- . 1999. *Test Anxiety: Applied Research, Assessment, and Treatment Interventions*. 2nd Edition. Lanham, MD, USA: University Press of America.
- Sarason, Irwin G. 1975. "Anxiety and Self-Preoccupation." Pp. 27-44 in *Stress and Anxiety: Volume 2*, edied by Irwin G. Sarason, and Charles D. Spielberger. New York, NY, USA: Hemisphere.
- . 1980. "Introduction to the Study of Test Anxiety." Pp. 3-14 in *Test Anxiety: Theory, Research, and Applications*, edited by Irwin G. Sarason. Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum.
- Sarason, Irwin G., and Rick Stoops. 1978. "Test Anxiety and the Passage of Time." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 46(1):102-109.
- Schneider, Walter L., and Jeffrey S. Nevid. 1993. "Overcoming Math Anxiety: A Comparison of Stress Inoculation Training and Systematic Desensitization." *Journal of College Student Development* 34(4):283-288.
- Sieber, John E. 1980. "Defining Test Anxiety: Problems and Approaches." Pp. 15-40 in *Test Anxiety: Theory, Research, and Applications*, edited by Irwin G. Sarason. Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum.
- Snyder, Arden L., and Jerry L. Deffenbacher. 1977. "Comparison of Relaxation as Self-Control and Systematic Desensitization in the Treatment of Test Anxiety." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 45(6):1202-1203.
- Spielberger, Charles D. 1980. *Preliminary Professional Manual for the Test Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA, USA: Consulting Psychologist Press.
- Spielberger, Charles D., and Peter R. Vagg, eds. 1995. *Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment*. Washington, DC, USA: Taylor & Francis
- Vagg, Peter R., and James D. Papsdorf. 1995. "Cognitive Therapy, Study Skills Training, and Biofeedback in the Treatment of Test Anxiety." Pp. 183-194 in *Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment*, edited by Charles D. Spielberger, and Peter R. Vagg. Washington, DC, USA: Taylor & Francis.



نویسندگان

کبری کاظمیان مقدم

مری گروه مشاوره، دانشگاه آزاد بهبهان
k.kazemian@yahoo.com

عضو باشگاه پژوهش‌گران جوان.

دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات، اهواز.
وی تا کنون چندین مقاله در زمینه‌ی روان‌شناسی و مشاوره در هم‌ایش‌های علمی ارائه کرده و
چندین مقاله‌ی او نیز در نشریه‌های علمی-پژوهشی چاپ شده‌است.

دکتر مهناز مهربایی‌زاده هنرمند

استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز
mehrabezadehm@cua.ac.ir

وی کتاب *کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی* را نگاشته و کتاب‌های *ساخت و تحلیل پرسش‌نامه، تکلیف‌خانه، طراحی کلاس‌های سازنده، و مشارکت والدین* را به فارسی برگردانده‌است. تا کنون، راهنمایی نگارش ۵۷ پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد و دکتری بر عهده‌ی او بوده‌است. وی همچنین، بیش از ۳۰ مقاله در هم‌ایش‌های داخلی و خارجی ارائه کرده و ۶۰ مقاله در نشریه‌های علمی-پژوهشی به چاپ رسانده‌است.

دکتر منصور سودانی

استادیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز
sodani_m@yahoo.com

وی راهنمایی نگارش چندین پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد را بر عهده داشته و تا کنون چندین مقاله در نشریه‌های علمی-پژوهشی به چاپ رسانده‌است.