

# لطفاً از من پرسش شفاهی نکنید!

مطالعه موردی تأثیر مداخله اثربخش در کاهش علائم اضطراب، هراس و وسواس، بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموز

کریم عباسی اول  
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

وجود دارد. در حالی که تحلیل نمرات این دانش آموز، پس از درمان، کم‌ترین درصد فراوانی را در اضطراب، سپس وسواس، فوبیا و حساسیت بین‌فردی نشان می‌دهد. نمرات شفاهی و کتبی و اظهار نظر معلمان پس از درمان نشان داد که دانش آموز نمرات خود را افزایش داده و علائم اضطراب در وی کاهش یافته است. مهم‌ترین یافته این بود که دانش آموز م.ر. قبل از درمان در آزمون شفاهی دارای نمرات کمتر و در آزمون کتبی دارای نمرات بیش‌تر بود اما پس از آزمون وضعیت او کاملاً معکوس بود. یعنی در آزمون کتبی در مقایسه با آزمون شفاهی میزان نمرات وی کاهش یافت. نتیجه این که شواهد و مدارک به‌دست آمده از آزمون SCL90، آزمون رغبت و آزمون‌های معلم ساخته نشان داد که استفاده از تکنیک‌های درمان در زمینه کاهش اضطراب، هراس و وسواس فکری - عملی مؤثر بوده، از علائم اضطراب کاسته شده و سطح پیشرفت تحصیلی دانش آموز افزایش یافته است.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، اختلال هراس، وسواس فکری، وسواس عملی، آزمون SCL90، آزمون رغبت، آزمون شفاهی، آزمون کتبی، مطالعه، یادگیری، خودپنداره مثبت

## چکیده

تجربه اضطراب در میان اشخاص یکسان نیست، یعنی ممکن است شخصی اضطراب را مایه موفقیت بداند و دیگری آن را مایه شکست. اضطراب در واقع ترس کلی، مبهم و ناخوشایند است. وقتی دانش آموز می‌خواهد در امتحان مهمی شرکت کند و دچار اضطراب می‌شود، این‌گونه اضطراب یک واکنش عادی در برابر فشار روانی است. زمانی اضطراب یک اختلال محسوب می‌شود که شدت آن به اندازه‌ای است که فرد قادر به کنترل آن نیست. در اختلال اضطراب فراگیر، شخص مبتلا از علت ترس خود آگاهی ندارد و سراسر روز با احساسی فراگیر از ترس و تشویش مواجه است. در اختلال هراس که به آن فوبیا می‌گویند شخص مبتلا از شیء یا وضعیت خاصی به شدت و به‌طرز نامعقول و مداوم می‌ترسد. افراد مبتلا به اختلال وسواس احساس می‌کنند مجبورند درباره چیزهای ناخوشایند فکر کنند یا کارهایی را انجام دهند که از آن‌ها بیزارند.

تحلیل نمرات دانش آموز م.ر که در دبیرستان شاملو شهرستان مرند در استان آذربایجان شرقی در پایه سوم دبیرستان تحصیل می‌کند (۱۳۹۳)، قبل از درمان نشان می‌دهد که بیش‌ترین درصد فراوانی در اضطراب، سپس وسواس، فوبیا و حساسیت بین‌فردی

## توصیف وضعیت موجود

من در سال تحصیلی ۹۴ - ۱۳۹۳ در کلاس سوم دبیرستان رشته علوم انسانی به تدریس مشغول بودم. طبق معمول در هر جلسه موضوعات تدریس شده را می‌پرسیدم. نحوه پرسش از دانش‌آموزان را اتفاقی و براساس شدت و ضعف یادگیری انجام می‌دادم. گاهی سؤال را در پای تخته سیاه و گاهی در حالی که دانش‌آموز نشسته بود می‌پرسیدم. در اولین هفته سال تحصیلی از دانش‌آموز م.ر سؤالی پرسیدم که پاسخی نداد. عرق سراسر وجودش را گرفت. انگار می‌ترسید و می‌لرزید. ضربان قلبش بالا رفته بود، قادر به تکلم نبود. تنگی نفس داشت. مردد در تصمیم‌گیری بود. دست‌هایش سرد و عضلات گردنش سفت شده بود و انگشتانش را به هم می‌پیچید. در عین حال متوجه شدم از دانش‌آموز بغل‌دستی خود فاصله می‌گیرد و با ترتیب و نظم خاص خود می‌ایستد و به لباس‌های خود نگاه می‌کند. مثل اینکه لباسش آلوده است و باید از دوستش فاصله بگیرد.

در جلسه بعد هنگام ورود به کلاس دیدم دانش‌آموز کنار در کلاس ایستاده است. به من گفت: آقا امکان دارد از من پرسش شفاهی نکنید؟ گفتم: آری، اما چرا؟ گفت: با وجود اینکه بیش تر

مطالعه کرده‌ام نمی‌توانم پاسخ دهم. گفتم: آیا می‌خواهی از این وضعیت بیرون بیایی؟ گفت: بلی، ممکن است؟! گفتم: بلی، با روش‌های بسیار ساده خودت می‌توانی به این وضعیت خاتمه دهی. شور و شوق خاصی پیدا کرد. به او گفتم در ساعت مقرر در اتاق مدیر یا اتاق مشاوره حاضر شود. علت را جویا شدم، او گفت:

۱. در سال اول ابتدایی معلم و والدین بر من سخت‌گیری می‌کردند. ۲. برخی معلمان بین من و برخی از دانش‌آموزان تبعیض قائل می‌شوند. ۳. والدین من مرا با همسالانم مورد مقایسه قرار می‌دهند. ۴. برخی معلمان امتحان را دلپره‌آور جلوه می‌دهند و ما را سرزنش می‌کنند. ۵. پدر و مادرم با خشونت با من رفتار می‌کنند و روحیه سلطه‌گری دارند. ۶. آن‌ها انتظار متناسب با توانایی من ندارند و شخصیت مرا زیر سؤال می‌برند. ۷. بیش تر معلمان بر حفظ مواد درسی تأکید می‌کنند. ۸. بعضی معلمان تنها ملاک نمره‌دهی را امتحان کتبی می‌دانند. ۹. با مهارت‌های مطالعه و روش‌های یادگیری آشنایی ندارم. ۱۰. گاهی اوقات مفاهیم درسی برایم معنادار نمی‌شوند. ۱۱. برخی معلمان در امتحان شفاهی یا کتبی بر آنچه در کتاب درسی نوشته شده تأکید می‌کنند که عیناً باید گفته یا نوشته شود.



گرچه همه اظهار نظرهای دانش آموز مذکور واقعی نبود اما من باید آن‌ها را برای پیدا کردن راه‌حل‌های مناسب، مورد توجه قرار می‌دادم.

## گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)

وقتی برای به‌دست آوردن اطلاعات دقیق‌تر آزمون SCL90، آزمون رغبت میشل گوکلن، و نیز آزمون‌های معلم ساخته را بر روی دانش‌آموز م.ر اجرا کردم نتیجه نشان داد که او دچار اضطراب شدید، مبتلا به وسواس فکری-عملی، هراس اجتماعی و حساسیت بین‌فردی زیادی است. اجرای آزمون رغبت نیز نشان داد که دانش‌آموز احساس تنهایی می‌کند و با دوستان ارتباط اجتماعی ضعیفی دارد. این دانش‌آموز در آزمون‌های شفاهی و کتبی نیز دارای نمرات کمتری بود لذا تصمیم گرفتم نتایج آزمون را به اطلاع مدیر برسانم تا ایشان با معلم صحبت کند و آگاهی همکاران را درباره این دانش‌آموز افزایش دهد. علاوه بر آن به مدیر مدرسه پیشنهاد کردم که همکاران محترم این دانش‌آموز را آن‌طور که هست بپذیرند، وی را با تمام وجود درک کنند و برای شخصیت او احترام و ارزش قائل شوند.

## تجزیه و تحلیل اطلاعات (۱)

اطلاعات حاصل از آزمون SCL90 را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادم. نتایج آزمون در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود:

گزینه	تعداد سؤال	بالاترین نمره	نمره آزمودنی	درصد فراوانی	خصیصه شخصیتی
اضطراب	۹	۳۶	۳۳	۹۱/۶۶٪	
وسواس	۱۰	۴۰	۳۶	۹۰٪	
فوبیا	۷	۲۸	۲۵	۸۹/۲۸٪	
حساسیت بین‌فردی	۸	۳۲	۲۷	۸۴/۳۷٪	

شخصیتی نمرات بالایی را کسب کرده است و در او بیش‌ترین فراوانی نمرات در اضطراب، سپس وسواس، فوبیا و حساسیت بین‌فردی دیده می‌شود.

لازم به ذکر است که آزمون SCL90 ده مقیاس شخصیتی را می‌سنجد و نمرات آن با استفاده از طیف (هیچ، کمی، تاحدی، زیاد، به‌شدت) مشخص می‌گردد. دامنه نمرات در این طیف به ترتیب (۰، ۱، ۲، ۳، ۴) می‌باشد. بنابراین حداقل نمره آزمودنی در هر سؤال صفر و حداکثر آن چهار است.

## خلاصه یافته‌های اولیه

مواردی که در زیر ارائه می‌شود حاصل مشاهده بالینی، مصاحبه و مطالعه موردی است که تحت عنوان یافته‌های اولیه بیان می‌شود:

- انتظارات بی‌جا و بیش از اندازه والدین از فرزند؛
- سخت‌گیری، سلطه‌طلبی، زورگویی و رفتار خشونت‌آمیز والدین با فرزند خود؛
- تأکید بیش از حد والدین بر کسب نمره عالی در دروس مختلف و نه یادگیری معنی‌دار مطالب؛
- عدم توجه و دقت کافی والدین به برنامه‌های غذایی دانش‌آموز؛
- سرزنش و تحقیر دانش‌آموز توسط والدین و معلمان؛
- عدم آشنایی کافی با مهارت‌های مطالعه؛
- ترس از امتحانات نهایی پایان سال (خرداد)؛
- تمعیض قائل شدن بین دانش‌آموزان؛
- تأکید بیش‌تر بر حفظ مواد درسی و نه درک مفاهیم؛
- مقایسه دانش‌آموز با سایر همسالان به‌ویژه دانش‌آموزان کلاس‌های دیگر و بی‌توجهی به تفاوت‌های فردی؛
- عدم استفاده از روش‌های نوین ارزشیابی مانند ارزشیابی عملکرد، ارزیابی کوشش‌مدار، نوشتن مقاله‌های تحقیقی و انتقادی، انجام پروژه‌های گروهی یا انفرادی، مشاهده طبیعی و ارزشیابی گام‌به‌گام؛
- بی‌توجهی به علایق، انگیزه‌ها، توان فکری و شکوفاسازی خلاقیت دانش‌آموز؛
- وحشتناک جلوه دادن امتحانات کتبی و نهایی توسط معلمان؛
- عدم تطبیق مفاهیم درسی با رویدادهای زندگی (معنادار بودن موضوعات درسی)؛

## ابزار پژوهش

در این پژوهش از مصاحبه، مشاهده و پرسش‌نامه استفاده شده است.

## پیشینه پژوهش

توبیاس (۱۹۸۵) [به نقل از قنبری‌طلب، (۱۳۸۹)] اعتقاد داشت که اضطراب امتحان به دلیل عادت‌های نامناسب و ناکارآمد مطالعه است. با وجود این، افراد دارای اضطراب امتحان بالا مشکلاتی در تمرکز گزارش می‌کنند و به‌طور واقعی در مراحل پایانی و نزدیک به امتحان مطالعه کمی دارند (واگ و واپس دورف، ۱۹۹۶). به نقل از قنبری‌طلب (۱۳۸۹). پژوهنده دیگری به نام تشکر (۱۳۷۷) دریافت که بین نگرش‌های فرزندپروری والدین و تیپ شخصیتی نوع A والدین با اضطراب امتحان دانش‌آموزان ارتباط معناداری وجود دارد. موسوی و همکاران (۱۳۸۷) از پژوهش خود نتیجه گرفتند که وضعیت زندگی مشترک والدین ارتباط معناداری با افزایش اضطراب در فرزندانشان ندارد، البته محققان به این مسئله اشاره کردند که داده‌های به‌دست آمده در این بخش چندان مورد اعتماد نیست و احتمال می‌رود نوجوانان تمایلی به بیان واقعیت زندگی خانوادگی از خود نشان نداده باشند. همچنین ارتباط بین تعداد مراجعه والدین به مدرسه و اضطراب امتحان معنادار نبود.

## مهم‌ترین عامل مؤثر در درمان اضطراب این دانش‌آموز از دید من، شناختن علائم اضطراب و استفاده به موقع از روش‌های درمان می‌باشد

تصویرسازی ذهنی (مواد کلامی را به تصاویر ذهنی و تصاویر ذهنی را به پدیده‌های کلامی ربط دهد)، روش مکان‌ها (هنگام یادگیری و یادآوری مطالب مکان اشیاء را در ذهن خود تجسم کند) و استفاده از کلمه کلید (با استفاده از یک کلمه آشنا، دو کلمه را به هم ربط دهد و آن‌ها را معنادار کند).

برای انجام تکالیف پیچیده نیز به وی یاد داده شد از راهبردهای خلاصه کردن، سوال کردن و پاسخ دادن به آن‌ها (چاندرا)، علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی، شناسایی کلمات کلیدی و سازمان‌دهی مطالب استفاده کند. مؤثرترین راه برای مطالعه هر مطلبی این است که سازمان آن مطلب را به خاطر بسپاریم. زیرا بی‌نظمی مخل یادگیری است و باعث کاهش انگیزه می‌شود. برای تقویت حافظه دانش‌آموز م.ر نیز راهکارهای زیر به او پیشنهاد شد:

۱. مفاهیم مورد علاقه خود را براساس برنامه زمانی گزینش کند؛
۲. دقت و توجه کافی به یادگیری مفاهیم داشته باشد؛
۳. مطالعه را از ابتدا به صورت صحیح و درست شروع کند تا نتیجه مطلوب را به دنبال داشته باشد؛
۴. از تداعی اندیشه‌ها (ارتباط دادن اطلاعات جدید به اطلاعات قدیم) و اصول تداعی (مشابهت، مجاورت و تضاد) استفاده کند؛
۵. حس جداسازی و طبقه‌بندی مطالب را داشته باشد (تشخیص مفاهیم عینی و انتزاعی)؛
۶. برای تقویت بیشتر آموخته‌های خود، آن‌ها را تکرار کند و به موقع به کار گیرد؛
۷. ورزش کند (پیاده‌روی) و خواب کافی داشته باشد؛
۸. از غذاهای متنوع (ویتامین دار) روزانه استفاده نماید؛
۹. تجربیات جدیدی را کسب کند و در یک موضوع یادگیری غرق نشود؛

### گردآوری اطلاعات (شواهد ۲)

از طرز رفتار، نگرش و اظهارنظر دانش‌آموز مشخص بود که تغییراتی در میزان اضطراب، هراس و وسواس فکری - عملی وی حاصل شده است. پس از درمان، دوباره آزمون SCL90 بر روی

خسروی و همکاران (۱۳۸۷) از پژوهش خود دریافتند که تعداد دانش‌آموزان کلاس، ارتباط معنادار و مثبتی با اضطراب امتحان دارد. به این ترتیب که در کلاس‌هایی که تعداد دانش‌آموزان بیشتر بود نمره اضطراب امتحان نیز بالاتر بود. اثری که تعداد دانش‌آموز بر اضطراب آن‌ها دارد ممکن است به علت بالا بودن هیجان و شلوغی کلاس باشد و یا اینکه مدرسی که دانش‌آموزان کمتری دارند احتمال می‌رود رسیدگی بیشتری شود که با توجه به وجود فاکتورهای مختلف، این امر به تنهایی قابل پیش‌بینی نبود. در واکنش تند و شدید مدرسه نسبت به افت و عملکرد تحصیلی، نمره اضطراب امتحان بالا می‌رود. در یک مطالعه اثر اضطراب مشکل بودن امتحان (قبل از برگزاری آن) مورد ارزیابی قرار گرفت و این نتیجه به دست آمد که این اضطراب در دانش‌آموزانی که سطح اضطرابشان بالاست، منجر به بدتر شدن کارایی خواهد شد. بنابراین خود مدرسه هم می‌تواند برای کودکان مستعد، این اضطراب را ایجاد کند (به نقل از قنبری طلب ۱۳۸۹).

### چگونگی اجرای راه‌حل جدید

برای درمان اضطراب این دانش‌آموز از روش‌های درمانی متفاوتی (رویکرد التقاطی) استفاده کردم. در بعد شناخت‌درمانی از دانش‌آموز خواستم شرایط ذهنی خود برای تفکر را متفاوت با زمان‌های گذشته تربیت کند و در این زمینه به وی توصیه کردم آهسته صحبت کند، آهسته قدم بزند و برای خود گزارش‌های معقول و مفید را فراهم کند.

در بعد رفتار درمانی از روش واقعی استفاده کردم، یعنی آزمون کتبی با سؤالات گوناگون در اختیار وی قرار دادم و به او گفتم که نمره این آزمون مستقیماً در ریزنمرات او درج خواهد شد (غرقه‌سازی واقعی). سپس از این دانش‌آموز آزمون شفاهی به عمل آوردم. سؤالات این آزمون از آسان به مشکل بود و هرچه از عهده پاسخگویی سؤالات برمی‌آمد بر پیچیدگی آن افزوده می‌شد (خاموشی تدریجی). بلافاصله بعد از آزمون روش آرامیدگی (Relaxation) یا آرام‌سازی را به او آموزش دادم تا در موقع اضطراب و فشار روانی از آن استفاده کند.

برای درمان وسواس دانش‌آموز ابتدا از روش توقف فکر استفاده کردم، بدین معنی که از او خواستم در حالی که چشمان خود را بسته است به افکار وسواسی خود بپردازد و در این هنگام ناگهان به سرش داد می‌زد که «بس است». سپس به وی توصیه کردم برای تغییر این رفتار شناختی از روش به خود دستور دادن مثبت نیز استفاده کند و افکار خود را از یک مسئله اضطراب‌آور بر یک موضوع شاداب، صلح‌آمیز و آرام‌بخش متمرکز سازد و همواره انرژی روانی خود را در جهت مثبت به کار گیرد و خودگویی‌های مثبت را در زندگی برای خود الگو قرار دهد.

برای بالا بردن میزان مطالعه دانش‌آموز به وی آموزش دادم که از تدابیر یاد یار (کمک حافظه) استفاده کند. این تدابیر عبارت‌اند از:

نکته مهم در این پژوهش از دیدگاه من آن است که دانش آموز خود می‌خواست و علاقه‌مند بود که تحت درمان قرار گیرد و دنیای درونی و زندگی‌اش را تغییر دهد

دانش‌آموز اجرا شد که تجزیه و تحلیل نتایج آن در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود:

جدول شماره ۲: تحلیل نتایج آزمون SCL90

درصد فراوانی	نمره آزمودنی	بالاترین نمره	تعداد سؤال	گزینه خصیصه شخصیتی
۳۰/۵۵	۱۱	۳۶	۹	اضطراب
۳۵	۱۴	۴۰	۱۰	وسواس
۳۲/۱۴	۹	۲۸	۷	فوبیا
۴۰/۶۲	۱۳	۳۲	۸	حساسیت بین فردی

از دیدگاه من، نکته مهم این است که دانش‌آموز خود می‌خواست و علاقه‌مند بود که مورد درمان قرار گیرد (دنیای درونی و زندگی‌اش را تغییر دهد). دوستان، همسالان و معلمان دانش‌آموز اظهار می‌کردند که در دانش‌آموز مذکور تغییر ایجاد شده است. اظهار نظر همکلاسی‌ها و معلمان این دانش‌آموز بیانگر این بود که نمرات خود را افزایش داده و علائم اضطراب در وی کاهش یافته است. بیانات مدیر و معاون نیز صحت گفته‌های فوق را تأیید می‌کرد. این همه نشان داد که اولاً تکنیک‌های درمان اضطراب، هراس و وسواس مؤثر بوده است، ثانیاً میزان نمرات وی افزایش یافته است و ثالثاً او از روش‌های صحیح مطالعه استفاده می‌نماید. مهم‌ترین یافته این بود که این دانش‌آموز که قبل از درمان در آزمون شفاهی دارای نمرات کمتر و در آزمون کتبی دارای نمرات بیشتر بود، پس از آزمون وضعیت او کاملاً معکوس شد. یعنی در آزمون کتبی در مقایسه با آزمون شفاهی میزان نمرات کاهش یافت.

جدول فوق نشان می‌دهد که نمرات دانش‌آموز م.ر در خصایص چهارگانه شخصیتی کاهش یافته است و بالاترین فراوانی نمره ابتدا در حساسیت بین‌فردی، سپس در مورد وسواس، فوبیا و اضطراب دیده می‌شود. مقایسه جدول آزمون SCL90 قبل از درمان و پس از درمان نشان می‌دهد که تا ۵۰٪ از میزان اضطراب هراس و وسواس این دانش‌آموز کاسته شده است.

دانش‌آموز پس از درمان دوباره مورد آزمون شفاهی و کتبی قرار گرفت که در آزمون شفاهی نمره ۱۳ و در آزمون کتبی نمره ۱۱ گرفت. قبل از درمان هنگام آزمون شفاهی علائم اضطراب (جسمی و روانی) از قبیل تنگی نفس، تعریق، گرفتگی عضلات، احساس ناراحتی، دلپره، نگرانی، ناآرامی و بی‌قراری واضح بود. پس از درمان، این علائم به حداقل آن کاهش یافت. آزمون‌های شفاهی و کتبی بعدی نشان داد که وی میزان اضطراب خود را کاهش داده است. تجزیه و تحلیل نتایج آزمون‌های شفاهی و کتبی در جدول ۳ مشاهده می‌شود:

جدول شماره ۳: تجزیه و تحلیل نتایج آزمون‌های شفاهی و کتبی

درصد فراوانی	آزمون کتبی	آزمون شفاهی	نمره آزمون زمان درمان
۱۷/۵	۴	۳	قبل از درمان
۲۲/۵	۵	۴	
۵۵/۵	۱۱	۱۰	حین درمان
۵۷/۵	۱۲	۱۱	
۷۷/۵	۱۶	۱۵	پس از درمان
۷۷/۵	۱۵	۱۶	

جدول فوق نشان می‌دهد که نمرات آزمون‌های شفاهی و کتبی در دوره‌های درمان متفاوت است. براساس این جدول نمره آزمون شفاهی و کتبی قبل از درمان (۳ و ۴) بوده که این نمره در حین درمان به (۱۰ و ۱۱ و ۱۲) و پس از درمان به (۱۵ و ۱۶) تغییر یافته است.

## یافته‌ها و نتایج

پس از جمع‌آوری اطلاعات لازم درباره چگونگی اجرا و نتایج آن، با توجه با اظهارنظرهای موجود، تلاش گردید کاستی‌های نظری و عملی در حد توان بر طرف شود. شواهد و مدارک نشان داد که استفاده از تکنیک‌های درمان در زمینه کاهش اضطراب هراس و وسواس مؤثر بوده، از علائم اضطراب کاسته شده و سطح پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز افزایش یافته است. لذا فرایند تکنیک‌های درمانی؛ آزمون شخصیتی SCL90، آزمون رغبت و آزمون‌های معلم‌ساخته دارای اعتبار پذیرفتنی بوده است. مهم‌ترین عامل مؤثر در درمان اضطراب، شناخت علائم اضطراب و استفاده به موقع از روش‌های درمان می‌باشد.

## پیشنهادها

۱. از مقایسه دانش‌آموزان با یکدیگر به شدت بپرهیزید.
۲. با شناخت علائم اضطراب، دانش‌آموزان مبتلا به این مشکل را به مشاور مدرسه یا مدیر ارجاع دهید تا مشکل آنان مورد بررسی دقیق قرار گیرد.
۳. دانش‌آموزان را با روش‌های صحیح مطالعه آشنا کنید.
۴. خودگویی مثبت را در میان دانش‌آموزان تقویت کنید.
۵. به دانش‌آموزان بگویند جزئی از اضطراب (اضطراب متوسط) برای پیشرفت و موفقیت ضروری است.
۶. حدود انتظارات خود را متناسب با توانایی افراد برای دانش‌آموزان مشخص کنید.
۷. مشارکت گروهی را در میان دانش‌آموزان تقویت کنید.
۸. بر تفاوت‌های درون‌فردی دانش‌آموزان تأکید کنید.
۹. از ایجاد تبعیض بین دانش‌آموزان بپرهیزید.
۱۰. دانش‌آموزان خود را آن‌گونه که هستند بپذیرید (برای دنیای درونی دانش‌آموزان احترام قائل شوید).

## منابع

۱. البرزی، شهلا و سامانی، سیامک (۱۳۷۸): بررسی و مقایسه باورهای انگیزشی و راهبردهای خودتنظیمی برای یادگیری در میان دانش‌آموزان دختر و پسر دوره راهنمایی مراکز تیزهوشان شهر شیراز، مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دوره پانزدهم، شماره اول.
۲. تشکر، بهرام (۱۳۷۷): بررسی رابطه نگرش‌های فرزندپروری، الگوی شخصیتی الف، کمال‌گرایی و جزم‌گرایی والدین با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر سوم راهنمایی شهرستان آباد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
۳. خسروی، معصومه، بیگدلی، ایمان‌اله (۱۳۸۷): رابطه ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب امتحان در دانشجویان، مجله علوم رفتاری، دوره ۲، شماره ۱.
۴. رحیمی، فاطمه (۱۳۷۹): بررسی علل اضطراب دانش‌آموزان دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی (دختر و پسر) شهرستان شهرضا در سال تحصیلی ۷۹ - ۷۸ طرح پژوهشی کاربردی، مرکز تحقیقات علوم رفتاری.
۵. سیف، علی‌اکبر (۱۳۷۷): تغییر رفتار و رفتاردرمانی، تهران، نشر دوران، چاپ سوم.
۶. سیف، دیبا و البرزی، شهلا (۱۳۷۹): بررسی تأثیر باورهای انگیزشی، راهبردهای یادگیری، جنسیت و رشته تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی گروهی از دانشجویان علوم انسانی و تربیتی در درس آمار، ارائه شده در اولین کنفرانس بین‌المللی علوم شناختی، تهران، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه تهران.
۷. عباسی‌اول، کریم (۱۳۸۶): تکنیک‌های شناخت و فراشناخت، تبریز، انتشارات چهر، چاپ اول.
۸. فراهانی، محمدنقی و همکاران (۱۳۸۷): روان‌شناسی سال سوم آموزش متوسطه، تهران، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، چاپ اول.
۹. فرقانی رئیس‌سی، شهلا (۱۳۸۲): مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان، تهران، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت، چاپ دوم.
۱۰. قنبری‌طلب، محمد (۱۳۸۹): راهکارهای کاهش اضطراب امتحان، ماهنامه تربیت، ماهنامه پرورشی وزارت آموزش و پرورش، سال بیست‌وپنجم، شماره ۵، بهمن‌ماه.
۱۱. محمدی، علی (۱۳۷۵): بررسی رابطه امتحان، درون‌نگرایی، برونگرایی دانش‌آموزان، تحصیلات و شغل والدین با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سال سوم راهنمایی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
۱۲. موسوی، معصومه و حق‌شناس، حسن (۱۳۸۹): اضطراب امتحان و برخی عوامل فردی اجتماعی مرتبط به آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز، مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۶، شماره ۱.