

فرا تحلیل اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر میزان اضطراب امتحان در ایران باروش روزنتال و رایین

حمیدرضا عریضی^۱، احمد عابدی^۲ و سیدحبیب اله احمدی فروشانی^۳

چکیده

این فراتحلیل، به منظور بررسی اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر میزان اضطراب امتحان، انجام شده است. بدین منظور ۲۸ پژوهش که دارای ویژگی‌ها و اطلاعات لازم، برای انجام فراتحلیل مورد نظر بودند انتخاب و با استفاده از روش روزنتال و رایین مورد بررسی قرار گرفتند. ابزار پژوهش، چک لیست فراتحلیل بود. نتایج این فراتحلیل، نشان داد که اندازه‌ی اثر مداخلات انجام شده بر اضطراب امتحان، ۰/۷۰ است. نتایج نشان می‌دهد که میزان اندازه‌ی اثر مداخلات انجام شده بر اضطراب امتحان براساس تفسیر کوهن در حدبالایی است.

واژگان کلیدی: اضطراب امتحان، مداخلات روان‌شناختی، فراتحلیل، روش زونتال و رایین، تفسیر کوهن

۱. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

۳. نویسنده‌ی رابط: دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه اصفهان

(yasinfooroshany@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۷/۱۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۱۱/۶

مقدمه

در تعریفی جامع، می‌توان اضطراب را عبارت دانست از یک هیجان که با ویژگی‌هایی همچون احساس تنش، افکار یا نگرانی‌های تکرار شونده، اجتناب از موقعیت‌های خاص، به منظور دوری از نگرانی و تشویش، و نشانه‌های جسمانی مثل تعریق، لرزش، سرگیجه یا ضربان سریع قلب مشخص می‌شود (کازدین^۱، ۲۰۰۰).

اگر دانشجو یا دانش‌آموزی با شنیدن خبر شروع امتحان، دیدن برنامه‌ی امتحان، یا در هنگام امتحان دادن، تشویش پیدا کند و از خود، دلهره نشان دهد، می‌توان از اضطراب امتحان^۲ سخن به میان آورد (ساراسون^۳، ۱۹۹۸، به نقل از امیری مجد و شاهمرادی، ۱۳۸۷). اضطراب امتحان، حالتی از اضطراب عمومی است که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص، اشاره دارد و شامل پاسخ‌های پدیدار شناختی، فیزیولوژیک و رفتاری مرتبط با ترس از شکست است که در بسیاری از فرآیندهای شناختی و توجهی با کارکرد مؤثر فرد، تداخل دارد (شاهنده و صفرزاده، ۱۳۸۹). اضطراب امتحان با ترس شدید از عملکرد ضعیف در امتحانات و آزمون‌ها مشخص می‌شود (لبو^۴ و همکاران، ۲۰۱۰) و به طور معکوسی با عزت نفس تحصیلی و به طور مستقیم با ترس از ارزیابی منفی، حالت دفاعی داشتن و دیگر شکل‌های اضطراب مرتبط است (همبری^۵، ۱۹۸۸).

بررسی اضطراب امتحان، به طور جدی با پژوهش ساراسون و مندلر^۶ (۱۹۵۲) آغاز شد (به نقل از بیابانگرد، ۱۳۸۱). با اینکه مدت نسبتاً طولانی از مطرح شدن این نوع از اضطراب می‌گذرد، این اختلال، تا ویرایش چهارم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی نیز در طبقه بندی‌های

-
1. Kazdin
 2. test anxiety
 3. Sarason
 4. Lebeau
 5. Hembree
 6. Mandler

رسمی اختلالات روانی، قرار نگرفته است (رجبی، ابوالقاسمی و عباسی، ۱۳۹۱). البته در مطالعه‌ای که لبو و همکاران (۲۰۱۰) در مورد بازنگری در طبقه‌بندی اختلال هراس خاص^۱ در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی انجام دادند، مطرح شده است که در ویرایش پنجم این نظام طبقه‌بندی، اضطراب امتحان می‌تواند به عنوان نوعی از هراس خاص طبقه بندی شود.

از هنگامی که اضطراب امتحان به عنوان یک اختلال، مطرح شده و ابزارهای خاص ارزیابی آن شکل گرفته است، درمان‌ها و مداخلات متعددی در زمینه‌ی کاهش این نوع از اضطراب، ارائه شده است که اثربخشی آن‌ها در پژوهش‌ها و فراتحلیل‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. ترایون^۲ (۱۹۹۰، به نقل از بیرامی و عبدی، ۱۳۸۸) در فراتحلیل خود با بررسی ۱۹ مطالعه که عمدتاً از روش‌های حساسیت زدایی منظم و یا غرقه سازی و درمان رفتاری تن آرامی، استفاده کرده بودند، نشان داد که این نوع درمان‌ها عمدتاً بر کاهش اضطراب و برانگیختگی فیزیولوژیک و به عبارت دیگر، بر بعد هیجان پذیری اضطراب امتحان، اثربخش بوده اند. ارجن^۳ (۲۰۰۳) در فراتحلیلی به بررسی اثربخشی مداخلات مختلف، بر اضطراب امتحان پرداخت. او با بررسی ۵۶ پژوهش، به این نتیجه رسید که مجموع مداخلات ارائه شده، در کاهش اضطراب امتحان، مؤثر بوده است ولی براساس تفسیر کوهن، این اندازه‌ی اثر، در حد متوسط، تلقی می‌گردد. همچنین نشان داده شد که در میان مداخلات مختلف، اثربخش‌ترین مداخلات، آن‌هایی بوده‌اند که رویکرد متمرکز بر آموزش مهارت را با رویکردهای رفتاری یا شناختی، تلفیق کرده بودند.

در ایران، تاکنون پژوهش‌های مختلف، نشانگر این بوده است که انواع مداخلات روان‌شناختی، بر کاهش اضطراب امتحان، مؤثر بوده‌اند، اما از یک سو میزان دقیق اندازه‌ی اثر این مداخلات و نقش متغیرهای تعدیلی مشخص نیست و از سوی دیگر، هنوز این موضوع، مورد سوال است که

1. specific phobia

2. Tryon

3. Ergene

در پژوهش‌های انجام شده، کدام نوع از مداخلات را می‌توان به عنوان مؤثرترین مداخلات بر اضطراب امتحان در نظر گرفت. بنابراین هدف پژوهش حاضر، تعیین میزان اثربخشی مداخلات انجام شده در زمینه‌ی اضطراب امتحان است. همچنین این پژوهش به بررسی نقش متغیرهای تعدیلی در این مداخلات و نیز تعیین مؤثرترین نوع مداخلات انجام شده بر اضطراب امتحان پرداخته است.

روش

در این پژوهش، به منظور تحقق هدف پژوهشی، از روش فراتحلیل، استفاده شده است. مفهوم فراتحلیل را اولین بار در سال ۱۹۷۶ گلاس^۱ مطرح کرد (سیپ^۲، ۱۹۹۱). فراتحلیل، یک اصطلاح کلی برای توصیف فنون آماری است که به پژوهشگر، امکان می‌دهد الگوی یافته‌های حاصل از انواع مطالعات منتشر شده و نشده را در مورد یک پرسش پژوهشی خاص، تحلیل کند (هویت و کرامر، ۲۰۰۵، ترجمه‌ی پاشاشریفی و همکاران، ۱۳۸۸).

فرا تحلیل حاضر، به بررسی میزان اثربخشی مداخلات روان‌شناختی انجام شده در ایران در کاهش اضطراب امتحان در محدوده‌ی سال‌های ۱۳۸۹-۱۳۸۱ پرداخته است. جامعه‌ی آماری این پژوهش، مقالات چاپ شده در مجلات علمی- پژوهشی معتبر کشور و نیز پایان نامه‌های کارشناسی ارشد است که از لحاظ روش شناختی، شرایط لازم را دارا بودند. از میان پژوهش‌های انجام شده در ایران، ۲۸ پژوهش که از ویژگی‌های لازم جهت درون گنجی در فراتحلیل، برخوردار بودند، مورد بررسی قرار گرفتند.

ملاک‌های درون گنجی برای این فراتحلیل عبارت بودند از: ۱- برخورداری از شرایط لازم روش شناختی (همانند فرضیه‌سازی، روش تحقیق، جامعه‌ی آماری، حجم نمونه، روش نمونه‌گیری،

1. Glass
2. Seipp

پایایی و روایی ابزارها، روش‌های آماری مناسب) ۲- تناسب موضوع (مداخله به صورت گروهی بر اضطراب امتحان) ۳- استفاده از طرح پژوهشی آزمایشی یا نیمه آزمایشی. بنابراین، پژوهش‌هایی که شرایط فوق را دارا نبودند از این فراتحلیل، حذف گردیدند.

چک لیست فراتحلیل که به منظور انتخاب پژوهش‌ها و پایان‌نامه‌های مناسب با فراتحلیل حاضر و استخراج اطلاعات مناسب، از آن استفاده شد شامل این عناوین بود: عنوان تحقیق، نام محقق، الگوی درمانی، حجم نمونه، ابزار پژوهش، آماره، میزان آماره و سطح معنی‌داری.

فراتحلیل حاضر، طی شش گام زیر، به انجام رسید: ۱- تعریف متغیرهای مورد نظر ۲- جستجوی پایگاه‌ها و منابع اطلاعاتی ۳- گردآوری گزارش‌های پژوهشی ۴- محاسبه‌ی حجم اثر برای هر پژوهش ۵- ترکیب کردن حجم اثرهای مجموع پژوهش‌های مورد بررسی ۶- تعیین میزان معناداری مطالعات ترکیب یافته.

در انجام محاسبات، از نرم افزار خاصی استفاده نشد و تمام محاسبات به صورت دستی انجام گردید. برای محاسبه‌ی میانگین اندازه‌ی اثر (\bar{r}) از روش روزنتال و رابین استفاده گردید. مراحل انجام این روش، در قسمت زیر، قابل مشاهده است (فراهانی و عریضی، ۱۳۸۴).

$$Z_1 = \frac{1}{2} \log \frac{1+r}{1-r}$$

$$\bar{zr} = \frac{\sum N_i Zr_i}{\sum N_i}$$

$$\bar{r} = \frac{\exp(2\bar{zr}) - 1}{\exp(2\bar{zr}) + 1}$$

همانطور که در فرمول فوق، مشاهده می‌شود برای محاسبه‌ی اندازه‌ی اثر کلی با استفاده از روش روزنتال و رابین، در مورد هر پژوهش، نیازمند اندازه‌ی اثر I هستیم. با استفاده از فرمول‌هایی می‌توان اندازه‌ی اثر I را در مورد هر پژوهش، مستقیماً از آماره‌ی T یا F به دست آورد. این فرمول‌ها به شرح زیر هستند (فراهانی و عریضی، ۱۳۸۴):

فرا تحلیل اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر میزان اضطراب امتحان در ایران، با روش روزنتال و رایین

$$r = \sqrt{\frac{F}{F + df}}$$

$$r = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + df}}$$

جدول ۱. چک لیست فراتحلیل

ردیف	ردیف	عنوان تحقیق	پژوهشگر	سال اجرا	الگوی درمانی	حجم نمونه	ابزار	آماره	میزان آماره	P	اندازه اثر I ²
۱	۱	بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهرزردند	حسینی و همکاران	۱۳۸۸	آموزش تلقیح استرس	۲۴	آزمون سنجش اضطراب امتحان ساراسون	t مستقل	۱۰/۲۹۴	۰/۰۰۱	۰/۹۰
۲	۲	اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه عقلانی-عاطفی-رفتاری الیس بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان	استادیان و همکاران	۱۳۸۸	درمان عقلانی-عاطفی-رفتاری الیس	۴۸	پرسش‌نامه اضطراب امتحان (اسدی مقدم)	F	۴۷/۶۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱
۳	۳	اثربخشی درمان شناختی-رفتاری با آموزش مهارت حل مسئله در کاهش علائم اضطراب امتحان دانشجویان	ایزدی فرد و سیاسی آشتیانی	۱۳۸۹	درمان شناختی-رفتاری با آموزش مهارت حل مسئله	۳۰	پرسش‌نامه اضطراب امتحان (TAI)	F	۱۴۴/۳۰۲	۰/۰۰۱	۰/۹۱
۴	۴	تأثیر درمان شناختی-رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان	امیری مجد و شاهمرادی	۱۳۸۷	درمان شناختی-رفتاری	۳۸	مقیاس اضطراب امتحان ساراسون	t مستقل	۹/۶۸۸	۰/۰۰۰	۰/۸۵
۵	۵	اثربخشی مشاوره گروهی به روش عقلانی-عاطفی الیس بر کاهش اضطراب امتحان	الهی فر و همکاران	۱۳۸۸	درمان عقلانی-عاطفی الیس	۳۰	پرسش‌نامه اضطراب امتحان ساراسون	t مستقل	۱۱/۱۸	۰/۰۱	۰/۹۰
۶	۶	اثربخشی درمان چندوجهی لازاروس، آرام سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان	بیابانگرد	۱۳۸۱	درمان چندوجهی لازاروس	۳۳	مقیاس اضطراب امتحان اهواز	F	۴۴/۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۰

۰/۶۰	۰/۰۰۰۱	۴۴/۷	F	مقیاس اضطراب امتحان اهواز	۳۳	درمان عقلانی- عاطفی الیس	۱۳۸۱	بیابانگرد	اثربخشی درمان چندوجهی لازاروس، عقلانی- عاطفی الیس و آرام سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان	۶	۷
۰/۶۰	۰/۰۰۰۱	۴۴/۷	F	مقیاس اضطراب امتحان اهواز	۳۴	آرام سازی	۱۳۸۱	بیابانگرد	اثربخشی درمان چندوجهی لازاروس، عقلانی- عاطفی الیس و آرام سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان	۶	۸
۰/۱۶	۰/۰۰۲	۴/۸۲۴	F	مقیاس اضطراب امتحان(TAI)	۱۸۰	درمان عقلانی- عاطفی الیس	۱۳۸۹	شاهده و صفرزاده	بررسی اثربخشی درمان عقلانی- عاطفی الیس بر کاهش اضطراب امتحان	۷	۹
۰/۵۹	۰/۰۰۱	۱۳/۴۳۲	F	سیاهه‌ی اضطراب امتحان(TAI)	۲۶	درمان مدیریت استرس به شیوه ی شناختی- رفتاری	۱۳۸۹	چینی فروشان	اثربخشی مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر اضطراب امتحان و اختلالات روان‌شناختی در دانش آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری شهر تهران	۸	۱۰
۰/۸۹	۰/۰۰۰	۱۰۱/۴۰۵	F	پرسش‌نامه‌ی اضطراب امتحان(TAI)	۲۸	آموزش گروهی ایمن سازی در برابر استرس	۱۳۸۹	سروش	اثربخشی آموزش گروهی ایمن سازی در برابر استرس بر میزان اضطراب امتحان، سبک اسناد و پرخاشگری کلامی نوجوانان دختر شهر اصفهان	۹	۱۱
۰/۸۶	۰/۰۰۱	۱۳/۵	t وابسته	آزمون سنجش اضطراب امتحان اسپیلبرگر	۶۰	روش‌های شناختی- رفتاری با شکل گروهی	۱۳۸۸	حق شناس و همکاران	کارآزمایی کاهش اضطراب امتحان در گروهی از نوجوانان پیش دانشگاهی	۱۰	۱۲
۰/۶۹	۰/۰۰۵	۳/۶۱۸	t مستقل	مقیاس اضطراب امتحان اهواز	۱۶	گروه درمانی شناختی- رفتاری	۱۳۸۴	امیری و همکاران	مقایسه اثربخشی شیوه گروه درمانی شناختی- رفتاری، آموزش مهارت‌های مطالعه و روش تلفیقی بر کاهش اضطراب امتحان	۱۱	۱۳
۰/۸۲	۰/۰۰۱	۵/۴۹	t مستقل	مقیاس اضطراب امتحان اهواز	۱۶	آموزش مهارت‌های مطالعه	۱۳۸۴	امیری و همکاران	مقایسه اثربخشی شیوه گروه درمانی شناختی- رفتاری، آموزش مهارت‌های مطالعه و روش تلفیقی بر کاهش	۱۱	۱۴

فرا تحلیل اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر میزان اضطراب امتحان در ایران، با روش روزنتال و رایین

۰/۵۸	۰/۰۵	۲/۵۹	مستقل	مقیاس اضطراب امتحان اهواز	۱۵	روش تلفیق گروه درمانی شناختی- رفتاری با آموزش مهارت‌های مطالعه	۱۳۸۴	امیری و همکاران	مقایسه اثربخشی شیوه گروه درمانی شناختی- رفتاری، آموزش مهارت‌های مطالعه و روش تلفیقی بر کاهش اضطراب امتحان	۱۱	۱۵
۰/۶۱	۰/۰۱	۳/۵۳	وابسته	آزمون اضطراب امتحان اسپیلیبرگر	۲۲	آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی	۱۳۸۸	بیرامی و عیدی	بررسی تأثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان	۱۲	۱۶
۰/۹۴	۰/۰۰۰۱	۳۶۸/۳۳	F	پرسش‌نامه‌ی اضطراب امتحان اسپیلیبرگر	۴۲	حساسیت زدایی منظم	۱۳۸۶	مهرابی زاده هنرمند و کاظمیان	بررسی اثربخشی روش حساسیت زدایی منظم بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی	۱۳	۱۷
۰/۸۶	۰/۰۰۰۱	۸۱/۹	F	آزمون اضطراب امتحان فیلیس	۳۰	آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها	۱۳۸۸	پاشایی و همکاران	تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دختران دبیرستانی	۱۴	۱۸
۰/۱۹	۰/۰۰۰۱	۳/۸۱۳	F	پرسش‌نامه‌ی اضطراب امتحان (TAD)	۱۰۰	آموزش مطالعه‌ی اثربخش	۱۳۸۷	غلامی توران پشته و کریم زاده	تأثیر آموزش مطالعه‌ی اثربخش بر کاهش میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر سال سوم دبیرستان	۱۵	۱۹
۰/۸۸	۰/۰۰۰۱	۶۴/۶۴	F	پرسش‌نامه‌ی اضطراب امتحان (TAD)	۲۰	گروه درمانی مبتنی بر هوشیاری فراگیر توأم با آموزش مهارت‌های مطالعه	۱۳۸۹	عطائی نخعی و همکاران	مقایسه گروه درمانی مبتنی بر هوشیاری فراگیر توأم با آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و اضطراب صفت	۱۶	۲۰
۰/۷۹	۰/۰۰۰۱	۸/۹۸۴	مستقل	مقیاس اضطراب امتحان اهواز	۵۰	آموزش تنش زدایی	۱۳۸۶	حقانی پور	تأثیر آموزش تنش زدایی بر میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان	۱۷	۲۱
۰/۵۷	۰/۰۵	۳/۸	مستقل	مقیاس اضطراب امتحان فیلیس	۳۲	شناخت درمانی به شیوه آموزش مهارت‌های کنار آمدن	۱۳۸۲	منتظرالظهور	بررسی اثربخشی شناخت درمانی به روش آموزش مهارت‌های کنار آمدن، بر میزان اضطراب امتحان	۱۸	۲۲
۰/۸۷	۰/۰۰۰۱	۱۰۴/۱۵	F	پرسش‌نامه‌ی اضطراب امتحان (TAD)	۳۶	درمان شناختی	۱۳۸۵	ابوالقاسمی و همکاران	بررسی کارآمدی دو روش شناختی و منطقی-هیجانی در کاهش اضطراب آزمون و بهبود کارکرد تحصیلی	۱۹	۲۳
۰/۸۷	۰/۰۰۰۱	۱۰۴/۱۵	F	پرسش‌نامه‌ی اضطراب امتحان (TAD)	۳۶	درمان منطقی-هیجانی	۱۳۸۵	ابوالقاسمی	بررسی کارآمدی دو روش شناختی و منطقی-	۱۹	۲۴

Vol.2, No.1/99-118

دوره‌ی ۲، شماره‌ی ۱/۱۱۸-۹۹

				آزمون (TAI)			و همکاران	هیجانی در کاهش اضطراب آزمون و بهبود کارکرد تحصیلی			
۰/۷۲	۰/۰۰۱	۱۹۰/۴۱	F	سیاهه‌ی اضطراب امتحان (TAI)	۱۸۰	آموزش ایمن سازی در مقابل تنیدگی	۱۳۸۳	ابوالقاسمی و همکاران	اثربخشی روش درمانی آموزش ایمن سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت زدایی منظم در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان	۲۰	۲۵
۰/۷۲	۰/۰۰۱	۱۹۰/۴۱	F	سیاهه‌ی اضطراب امتحان (TAI)	۱۸۰	حساسیت زدایی منظم	۱۳۸۱	ابوالقاسمی و همکاران	اثربخشی روش درمانی آموزش ایمن سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت زدایی منظم در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان	۲۰	۲۶
۰/۸۲	۰/۰۰۰	۱۸۳/۴۹۵	F	سیاهه‌ی اضطراب امتحان (TAI)	۹۰	شناخت درمانی	۱۳۸۷	صبحی قراملکی و همکاران	بررسی اثربخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در درمان دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان	۲۱	۲۷
۰/۸۲	۰/۰۰۰	۱۸۳/۴۹۵	F	سیاهه‌ی اضطراب امتحان (TAI)	۹۰	آموزش مهارت‌های مطالعه	۱۳۸۷	صبحی قراملکی و همکاران	بررسی اثربخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در درمان دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان	۲۱	۲۸

جدول ۲. متغیرهای مستقل و وابسته در پژوهش‌ها

متغیر وابسته	متغیر مستقل ۳	متغیر مستقل ۲	متغیر مستقل ۱	کد پژوهش
اضطراب امتحان			آموزش تلقیح استرس	۱
اضطراب امتحان			درمان عقلانی- عاطفی- رفتاری ایس	۲
اضطراب امتحان			درمان شناختی- رفتاری با آموزش مهارت حل مسئله	۳
اضطراب امتحان			درمان شناختی- رفتاری	۴
اضطراب امتحان			درمان عقلانی- عاطفی ایس	۵
اضطراب امتحان	آرام سازی	درمان عقلانی- عاطفی ایس	درمان چند وجهی لازاروس	۶
اضطراب امتحان			درمان عقلانی- عاطفی ایس	۷
اضطراب امتحان			درمان مدیریت استرس به شیوه‌ی شناختی- رفتاری	۸
اضطراب امتحان			آموزش گروهی ایمن سازی در برابر استرس	۹
اضطراب امتحان			روش‌های شناختی- رفتاری با شکل گروهی	۱۰
اضطراب امتحان	روش تلفیق گروه درمانی شناختی- رفتاری با آموزش مهارت‌های مطالعه	آموزش مهارت‌های مطالعه	گروه درمانی شناختی- رفتاری	۱۱
اضطراب امتحان			آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی	۱۲
اضطراب امتحان			حساسیت زدایی منظم	۱۳
اضطراب امتحان			آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها	۱۴

اضطراب امتحان			آموزش مطالعه‌ی اثربخش	۱۵
اضطراب امتحان			گروه درمانی مبتنی بر هوشیاری فراگیر توأم با آموزش مهارت‌های مطالعه	۱۶
اضطراب امتحان			آموزش تنش زدایی	۱۷
اضطراب امتحان			شناخت درمانی به شیوه آموزش مهارت‌های کنار آمدن	۱۸
اضطراب امتحان		درمان منطقی هیجانی	درمان شناختی	۱۹
اضطراب امتحان		حساسیت زدایی منظم	آموزش ایمن سازی در مقابل تنیدگی	۲۰
اضطراب امتحان		آموزش مهارت‌های مطالعه	شناخت درمانی	۲۱

نتایج

در این بخش، با استفاده از اندازه‌ی اثر به دست آمده از هر پژوهش، میانگین اندازه‌ی اثر مداخلات روان‌شناختی در کاهش اضطراب امتحان، و نیز معناداری آن مورد بررسی قرار گرفته است. بدین منظور از روش روزنتال و رابین استفاده شد. براساس محاسبات انجام شده براساس روش روزنتال و رابین، میزان تأثیر متغیر مستقل (مداخلات روان‌شناختی) بر متغیر وابسته (اضطراب امتحان) برابر با ۰/۷۰ است که براساس تفسیر کوهن، بالاتر از متوسط، محسوب می‌شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مداخلات روان‌شناختی در کاهش اضطراب امتحان، اثربخشی مطلوبی داشته‌اند ($P < 0/01$). اما همانطور که در جدول شماره‌ی ۳، ملاحظه می‌شود نسبت واریانس خطای نمونه‌گیری (SEV)^۱ به واریانس کل (Vt)، کمتر از ۰/۷۵ است. بنابراین می‌توان گفت در رابطه‌ی بین متغیر مستقل و متغیر وابسته، متغیر یا متغیرهای تعدیل کننده‌ی آن نیز وجود داشته است. نحوه‌ی

1. Sampling Error Variance

محاسبه‌ی واریانس خطای نمونه‌گیری و واریانس کل در قسمت زیر، قابل ملاحظه است.

$$SEV = \frac{(1 - \bar{r}^2)^2}{\bar{N} - 1}$$

$$Vt = \frac{\sum Ni (r - \bar{r}^2)^2}{\sum Ni}$$

جدول ۳. بررسی وجود متغیر تعدیلی در مجموع مداخلات

$\frac{SEV}{Vt}$	Vt	SEV
۰/۰۹۹۳۹	۰/۰۵۶۶۴	۰/۰۰۵۶۳

در میان مداخلاتی که بیش از دوبار، تکرار شده بودند مقایسه‌ای هم از لحاظ اندازه‌ی اثر و هم از لحاظ وجود متغیر تعدیلی، صورت گرفت که نتایج آن در جدول ۴، ارائه شده است.

جدول ۴. مقایسه‌ی اندازه‌ی اثر و بررسی متغیر تعدیلی مداخلات مختلف

$\frac{SEV}{Vt}$	اندازه‌ی اثر (r روزنتال و رایین)	تعداد مداخلات	نوع مداخله
۰/۲۶	** ۰/۷۷	۳	تلقیح استرس (ایمن سازی در برابر استرس)
۰/۱۰	** ۰/۵۱	۵	عقلانی - عاطفی ایس
۰/۳۹	** ۰/۸۳	۵	شناختی - رفتاری
۰/۲۸	** ۰/۷۵	۴	روشهای رفتاری (شامل آرام سازی، تنش زدایی و حساسیت زدایی منظم)
۰/۳۰	** ۰/۷۹	۳	درمان شناختی
۰/۰۸	** ۰/۵۹	۳	آموزش مهارت‌های مطالعه

**P < ۰/۰۱

همان‌طور که در جدول ۴، مشاهده می‌شود در میان مداخلات انجام گرفته بر اضطراب امتحان، مداخلات شناختی- رفتاری، نسبت به سایر مداخلات، از میزان اثربخشی بیشتری برخوردار هستند. در تمام مداخلات فوق، نقش متغیرهای تعدیلی، به چشم می‌خورد ولی سهم این متغیرها برای مداخلات شناختی- رفتاری نسبت به سایر مداخلات، کمتر است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های فراتحلیل حاضر، نشان می‌دهد که مداخلات روان‌شناختی در مجموع، در کاهش اضطراب امتحان، اثربخش بوده‌اند. این یافته، همسو است با پژوهش‌هایی که از اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر کاهش اضطراب امتحان، حکایت می‌کنند. در چک لیست فراتحلیل، به بعضی از این پژوهش‌ها اشاره گردید. هم چنین، نتیجه‌ی این فراتحلیل با فراتحلیل ارجن (۲۰۰۳) همسو است. البته ارجن براساس یافته‌های خود به اندازه‌ی اثر متوسطی در مورد کارایی مداخلات روان‌شناختی بر اضطراب امتحان، دست یافت. گامبلز^۱ (۱۹۹۴) و هامبریز^۲ (۱۹۹۸) نیز به نتایج مشابهی دست یافته بودند. اما دی توماسو^۳ و اوبرایان^۴ (۱۹۸۶) و تامپسون^۵ (۱۹۸۷)، به اندازه‌ی اثر بالاتر از متوسط، دست یافته بودند (به نقل از ارجن، ۲۰۰۳).

البته با وجود اینکه در این پژوهش، اندازه‌ی اثر به دست آمده برای مداخلات روان‌شناختی، در حد مطلوبی بود باید این یافته‌ها را با احتیاط، تفسیر کرد. زیرا همان‌طور که در بخش یافته‌ها نیز اشاره شد، نتایج این فراتحلیل، نشان می‌دهد که به غیر از متغیر مستقل، متغیرهای تعدیل‌کننده‌ای نیز وجود دارند که در این مداخلات، بر متغیر وابسته، اثر گذاشته‌اند. بنابراین بررسی عوامل

1. Gambles
2. Hambrees
3. DiTomasso
4. O`Bryab
5. Thompson

تأثیر‌گذار در جریان مداخله بر اضطراب امتحان، موضوع مهمی است که می‌تواند در پژوهش‌های بعدی، مورد توجه، قرار گیرد.

یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند به عنوان متغیر تعدیل‌کننده در مداخلاتی که بر اضطراب امتحان صورت می‌گیرد، تأثیر‌گذار باشد، سطح خودکارآمدی و جایگاه مهار افراد است. مهرابی زاده هنرمند، ابولقاسمی، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۹) در پژوهش خود نشان دادند که با کنترل متغیر هوش، بین اضطراب امتحان با خودکارآمدی و جایگاه مهار درونی، همبستگی معنادار منفی وجود دارد. پژوهش خدایاری (۱۳۸۴) نیز بیانگر ارتباط منفی و معنادار جایگاه مهار درونی با اضطراب امتحان بود. در واقع محصلین دارای اضطراب امتحان اعتقاد دارند که تلاش‌هایشان در جهت عملکرد بالا در امتحان محکوم به شکست است و با کوچک‌ترین ناکامی در زمینه‌ی امتحان، دست از تلاش برای بهبود عملکرد خود بر می‌دارند (مهرابی زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۷۹). بنابراین توجه به این نوع از سبک اسناد، در این افراد، در حین مداخله می‌تواند بسیار حائز اهمیت است. زیرا این مسئله می‌تواند به عنوان یک متغیر تعدیل‌کننده بر نتایج مداخله تأثیر‌گذار باشد. حتی ممکن است تأثیر یک مداخله عمدتاً به دلیل تأثیر بر سبک اسنادی افراد دارای اضطراب امتحان باشد. البته به غیر از این مؤلفه، موارد زیادی در مطالعات مختلف، در ارتباط با اضطراب امتحان مطرح شده‌اند که هر یک می‌توانند نقش تعدیل‌کننده‌ای در مداخله بر اضطراب امتحان داشته باشند. بعضی از این مؤلفه‌ها عبارتند از: ویژگی‌های شخصیتی (خسروی و بیگدلی، ۱۳۸۷) اضطراب عمومی، هوش، ارزشیابی شناختی، فقدان آمادگی، توجه و تمرکز و روش‌های مطالعه‌ی نادرست (بیابانگرد، ۱۳۸۱). بنابراین قبل از اجرای هر مداخله بر اضطراب امتحان، شناسایی و کنترل عوامل همبسته و مرتبط با این اختلال، حائز اهمیت است. شناسایی و تبیین دقیق هر یک از این عوامل و تعیین نقش دقیق آن‌ها در اضطراب امتحان، خود به پژوهش‌های جداگانه‌ای نیاز دارد. این احتمال وجود دارد که اگر پژوهش‌های مبنی بر اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر اضطراب امتحان، به گونه‌ای اجرا شود که نقش متغیرهای تعدیل‌کننده، کنترل گردد، اندازه‌ی اثر

پایین تری به دست آید. ارجن (۲۰۰۳) معتقد است که به طور کلی، فراتحلیل‌های جدیدتر در زمینه‌ی اضطراب امتحان، نسبت به فراتحلیل‌های گذشته، به اندازه‌ی اثر کمتری دست می‌یابند که این ممکن است به دلیل استفاده از روش‌های آماری دقیق‌تر یا ارتقاء دقت طرح‌های پژوهشی در بررسی‌های جدید باشد.

نتایج این فراتحلیل، نشان داد که مداخلات شناختی- رفتاری، بیشترین تأثیر را در کاهش اضطراب امتحان داشته‌اند. این یافته به نوعی همسو است با نتایج فراتحلیل اسپک^۱ و همکاران (۲۰۰۷) که نشان دهنده‌ی اثربخشی مطلوب مداخلات شناختی- رفتاری بر نشانه‌های اضطرابی بود. به طور کلی، امروزه رویکردهای شناختی- رفتاری، جزء اثربخش‌ترین و معتبرترین رویکردهای درمانی، محسوب می‌شوند، به طوری که آخرین فهرست درمان‌های دارای حمایت تجربی، تحت سیطره‌ی فنون شناختی- رفتاری و فنون رفتاری سنتی است (فیرس و ترال، ۲۰۰۲، ترجمه‌ی فیروزبخت، ۱۳۸۸). بسیاری از عوامل مرتبط با اضطراب امتحان که در سطور فوق به آن‌ها اشاره شد، در حیطه‌ی عوامل شناختی قرار می‌گیرند. بنابراین یکی از تبیین‌های احتمالی برای میزان بالاتر اثربخشی مداخلات شناختی- رفتاری بر اضطراب امتحان و نیز میزان پایین تر نقش متغیرهای تعدیلی در این مداخلات، می‌تواند به تمرکز این مداخلات بر عوامل شناختی مرتبط با اضطراب امتحان مربوط باشد.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، تعداد اندک پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌ی اضطراب امتحان در ایران بود. این محدودیت، مانع از انجام مقایسه‌ای جامع و دقیق، بین تمام رویکردهای مطرح در درمان اضطراب امتحان می‌شد. همچنین به دلیل محدودیت تعداد پژوهش‌ها امکان مقایسه‌ی رویکردهای تلفیقی با رویکردهای غیرتلفیقی، فراهم نشد. بعضی از فراتحلیل‌های انجام شده در خارج از کشور، همچون فراتحلیل ارجن (۲۰۰۳) اثربخشی رویکردهای تلفیقی را در

1. Spek

کاهش اضطراب امتحان، بیش از رویکردهای غیرتلفیقی می‌دانند. در داخل کشور نیز پژوهش‌هایی به مقایسه‌ی رویکردهای مختلف و همچنین مقایسه‌ی رویکردهای تلفیقی و غیرتلفیقی، پرداخته‌اند ولی نتایج این پژوهش‌ها کاملاً همسو و هماهنگ نیست. بنابراین پیشنهاد می‌شود که در صورت دسترسی به تعداد کافی پژوهش در مورد هر یک از انواع مداخلات تلفیقی و غیرتلفیقی بر اضطراب امتحان، با روش فرا تحلیل به مقایسه‌ی اثربخشی این رویکردها پرداخته شود.

پژوهشگران این فرا تحلیل، سعی نمودند تا از تمامی پژوهش‌های انجام شده در دامنه‌ی زمانی مورد نظر، استفاده کنند. با این حال، مطمئناً پژوهش‌های مختلفی وجود دارد که از نظر پژوهشگران این مطالعه، دور مانده است. همچنین به احتمال زیاد، پژوهش‌های مختلفی در سال‌های آتی در زمینه‌ی اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر اضطراب امتحان انجام خواهد گرفت. لذا پیشنهاد می‌شود در فرا تحلیل‌های آتی، از پژوهش‌هایی که در این فرا تحلیل، درون‌گنجی نشده‌اند و نیز مداخلاتی که بعد از دامنه‌ی زمانی مورد نظر این فرا تحلیل، انجام گرفته‌اند در درون‌گنجی یک فرا تحلیل جامع‌تر استفاده شود.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ مهربابی زاده هنرمند، مهناز؛ نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین (۱۳۸۳). اثربخشی روش درمانی آموزش ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت زدایی منظم در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. *مجله‌ی روان‌شناسی*، ۸(۱)، ۲۱-۳.
- ابوالقاسمی، عباس؛ مهربابی زاده هنرمند، مهناز؛ کیامرثی، آذر و درتاج، فریبرز (۱۳۸۵). بررسی کارآمدی دو روش شناختی و منطقی - هیجانی در کاهش اضطراب آزمون و بهبود کارکرد تحصیلی. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۲(۱ و ۲)، ۱۳۸-۱۲۳.

- استادیان، مریم؛ سودانی، منصور و مهرابی زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۸). اثربخشی مشاوره‌ی گروهی به شیوه‌ی عقلانی-عاطفی-رفتاری الیس بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانش‌آموزان دختر پایه‌ی سوم مقطع راهنمایی شهر بهبهان. *مجله‌ی مطالعات آموزش و یادگیری دانشگاه شیراز*، ۱۱(۲)، ۱۸-۱.
- الهی فر، حسن؛ شفیع آبادی، عبدالله و قمری، محمد (۱۳۸۹). اثربخشی مشاوره گروهی به روش عقلانی-عاطفی الیس بر کاهش اضطراب امتحان. *فصلنامه‌ی علوم رفتاری*، ۵(۲)، ۲۰-۹.
- امیری، برزو؛ قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی و آقامحمدیان، حمیدرضا (۱۳۸۴). مقایسه اثربخشی شیوه‌ی گروه درمانی شناختی-رفتاری، آموزش مهارت‌های مطالعه و روش تلفیقی بر کاهش اضطراب امتحان. *مطالعات تربیتی و روان‌شناسی*، ۶(۲)، ۷۲-۵۵.
- امیری مجد، مجتبی و شاهمرادی، احمد (۱۳۸۸). تأثیر درمان شناختی-رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان. *فصلنامه‌ی علوم رفتاری*، ۱(۱)، ۶۴-۵۳.
- ایزدی فرد، راضیه و سپاسی آشتیانی، میترا (۱۳۸۹). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری با آموزش مهارت حل مسئله در کاهش علایم اضطراب امتحان. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۱)، ۲۷-۲۳.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۱). اثربخشی درمان چندوجهی لازاروس، عقلانی-عاطفی الیس و آرام سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان. *اندیشه و رفتار*، ۸(۳)، ۴۲-۳۶.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۱). سبب شناسی اضطراب امتحان و روش‌های پیشگیری از آن. *خلاصه‌ی مقالات همایش ملی مهندسی اصلاحات در آموزش و پرورش، پژوهشکده‌ی تعلیم و تربیت*.
- بیرامی، منصور و عبدی، رضا (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان. *مجله‌ی علوم تربیتی*، ۲(۶)، ۵۴-۳۵.
- پاشایی، زهره؛ پورابراهیم، تقی و خوش کنش، ابوالقاسم (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دختران دبیرستانی. *فصلنامه‌ی روان‌شناسی کاربردی*، ۳(۴)، ۲۰-۷.
- چینی فروشان، مسعود (۱۳۸۹). اثربخشی مداخله‌ی گروهی مدیریت استرس به شیوه‌ی شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان و اختلالات روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر داوطلب کنکور سراسری شهر تهران. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.

- حسینی، سیدامجد؛ زهراکار، کیانوش و امینی، ناصر (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر زرنند. *پژوهشنامه‌ی تربیتی*، ۵(۲)، ۷۷-۵۱.
- حقانی پور، فرنوش (۱۳۸۶). تأثیر آموزش تنش‌زدایی بر میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه تهران.
- حق شناس، حسن؛ بهره دار، محمدجعفر و رحمن ستایش، زهرا (۱۳۸۸). کارآزمایی کاهش اضطراب امتحان در گروهی از نوجوانان پیش‌دانشگاهی. *مجله‌ی روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۵(۱)، ۶۹-۶۳.
- خدایاری، رقیه (۱۳۸۴). مقایسه‌ی اضطراب امتحان و موفقیت تحصیلی در دانشجویان با منابع کنترل درونی و بیرونی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهیدبهشتی.
- خسروی، معصومه و بیگدلی، ایمان... (۱۳۸۷). رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب امتحان در دانشجویان. *مجله‌ی علوم رفتاری*، ۲(۱)، ۲۴-۱۳.
- رجبی، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس و عباسی، مسلم (۱۳۹۱). نقش عزت‌نفس و اضطراب امتحان در پیش‌بینی رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر دارای اختلال ریاضی. *مجله‌ی ناتوانی‌های یادگیری*، ۱(۳)، ۶۲-۴۶.
- سروش، محیا (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش گروهی ایمن‌سازی در برابر استرس بر میزان اضطراب امتحان، سبک اسناد و پرخاشگری کلامی نوجوانان دختر شهر اصفهان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.
- شاهنده، مریم و صفرزاده، سحر (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی درمان عقلانی-عاطفی Ellis بر کاهش اضطراب امتحان. *مجله‌ی دانشکده پزشکی اصفهان*، ۲۸(۱۰۸)، ۳۱۵-۳۱۰.
- صبحی قراملکی، ناصر؛ رسولزاده طباطبایی، کاظم؛ آزادفلاح، پرویز و فتحی آشتیانی، علی (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در درمان دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان. *فصلنامه‌ی علمی-پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، ۳(۱۱)، ۶۶-۴۳.

عطایی نخعی، آسیه؛ قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی و مدرس غروی، مرتضی (۱۳۸۹). مقایسه‌ی گروه درمانی مبتنی بر هوشیاری فراگیر توأم با آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و اضطراب صفت. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۱(۴)، ۳۰-۲۱.

غلامی توران پشته، مرضیه و کریم زاده، صمد (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مطالعه‌ی اثربخش بر کاهش میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر سال سوم دبیرستان. *فصلنامه‌ی اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*، ۳(۳)، ۱۱۹-۱۳۲.

فراهانی، حجت اله و عریضی، حمیدرضا (۱۳۸۴). *اصول پیشرفته‌ی پژوهش، در علوم انسانی*. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان.

فیرس، ای. جری و ترال، تیموتی. جی (۲۰۰۲). *روان‌شناسی بالینی*. ترجمه‌ی مهرداد فیروزبخت (۱۳۸۸)، چاپ پنجم، تهران، انتشارات رشد.

منتظرالظهور، اکرم (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی شناخت درمانی به روش آموزش مهارت‌های کنارآمدن، بر میزان اضطراب امتحان. *فصلنامه‌ی آموزه*، ۳۷، ۴۷-۵۰.

مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ و کاظمیان مقدم، کبری. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی روش حساسیت زدایی منظم بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی. *روان‌شناسی کاربردی*، ۲(۵)، ۳۴-۲۳.

مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ ابولقاسمی، عباس؛ نجاریان، بهمن؛ و شکرکن، حسین. (۱۳۷۹). بررسی میزان همه‌گیرشناسی اضطراب امتحان و رابطه‌ی خود-کارآمدی و جایگاه مهار با آن با توجه به متغیر هوش. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهیدچمران اهواز*، ۷(۱ و ۲)، ۷۲-۵۵.

هویت، دنیس؛ کرامر، دانکن. (۲۰۰۵). *روش‌های آماری در روان‌شناسی و سایر علوم رفتاری*. ترجمه‌ی حسن پاشاشریفی و همکاران (۱۳۸۸)، چاپ اول، تهران، سخن.

Adams, G. L. & Engelmann, S. (1996). *Research on Direct Instruction. 25 years beyond DSTAR*. Seattle: Education Achievement systems.

Chapell, M.S., Blanding, Z.B., Silverstein, M.E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A. & Cann, N. (2006). Test Anxiety and Academic Performance in Undergraduate and Graduate Students. *Journal of Educational Psychology*, 97, 268-274.

Ergene, T. (2003). Effective Interventions on Test Anxiety Reduction a Meta-Analysis. *School Psychology International*, 24(3), 313- 328.

Hembree, R. (1998). Correlates, Causes Effects, and Treatment of Test Anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47-77.

- Kazdin, A. E. (2000). *Encyclopedia of psychology*. Washington DC: American Psychological Association.
- LeBeau, R.T., Glenn, D., Liao, B., Wittchen ,H .U., Beesdo–Baum, K., Ollendick, T. & Craske, G. C. (2010). Specific Phobia: A Review of DSM –IV Specific Phobia and Preliminary Recommendations for DSM- V. *Depression And Anxiety*, 27, 148- 167.
- Seipp, B.(1991). Anxiety and Academic Performance: A Meta-Analysis of Findings. *Anxiety Research*, 4, 27- 41.
- Spek, V., Cuijpers, P., Nyklicek, I., Riper, H., Keyzer, J., & Pop, V. (2007). Internet– based Cognitive behavior therapy for symptoms of depression and anxiety: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 37, 319- 328.
- Weisz, J.R., Weiss, B., Han, S.S., Granger, D.A. & Morton, T. (1995). Effects of Psychotherapy with Children and Adolescents Revisited: A Meta-Analysis of Treatment Outcomes Studies. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 450- 468.

Applying Rosenthal and Robin's method to meta-analysis of the effectiveness of psychological interventions on the rate of test anxiety in Iran

H. Oreizi¹, A. Abedi² & S.H. Ahmadi Forooshany³

Abstract

The meta-analysis investigated the effectiveness of psychological interventions on the rate of test anxiety. To this purpose, 28 authorized researches were selected and meta-analysis was performed on them, using Rosenthal and Robin method. The research instrument was a checklist of meta-analysis. The amount of effect of psychological interventions in reduction of test anxiety was 0.70 ($P < 0/01$). Matching the results with Cohen's showed that the effect of psychological interventions was high in reducing test anxiety.

Keywords: test anxiety, psychological interventions, meta-analysis, Rosenthal and Robin method, Cohen's cinteo pretation

1 . Associate Professor of Psychology, University of Isfahan

2 . Assistant Professor of Psychology, University of Isfahan

3 . MA Student in Clinical Psychology, University of Isfahan (yasinforooshany@yahoo.com)