

اثر بخشی مشاوره گروهی به روش عقلانی - عاطفی الیس بر کاهش اضطراب امتحان

حسن الهی فر^۱

دکتر عبدالله شفیق آبادی^۲

دکتر محمد قمری^۳

چکیده:

هدف تحقیق حاضر تعیین اثر بخشی مشاوره گروهی به روش عقلانی - عاطفی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان پسر مقطع متوسطه بود. برای انجام تحقیق حاضر پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون بر روی دانش آموزان دو دبیرستان دولتی که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای از بین دبیرستانهای موجود شهر ابهر انتخاب شده بودند اجرا و ۳۰ نفر از آنها که دارای اضطراب بالا بودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس آزمودنی‌های گروه آزمایش به تعداد هفت جلسه در مشاوره گروهی شرکت کردند و مداخله در مورد آنها انجام گرفت و گروه کنترل هیچ نوع مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از پایان جلسات پس آزمون برای هر دو گروه اجرا و داده‌های بدست آمده با استفاده از آزمون آماری t تجزیه و تحلیل و فرضیه تحقیق مورد آزمون قرار گرفت. نتایج نشان داد که تفاوت دو گروه معنی دار است و مشاوره گروهی به روش عقلانی - عاطفی اضطراب امتحان دانش آموزان را کاهش می‌دهد.

واژه‌های کلیدی:

عقلانی - عاطفی، اضطراب امتحان

۱- کارشناس ارشد مشاوره و مدرس دانشگاه پیام نور سلطانیه

۲- استاد دانشگاه علامه طباطبائی

۳- استاد یار گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر

مقدمه:

ترس (Fear) و اضطراب (Anxiety) به طور آشکار به عنوان جنبه‌های مهمی از رفتار انسان در مصر و یونان باستان شناسایی شده‌اند. رولومی (Rollomay) ریشه‌های تاریخی مفاهیم رایج اضطراب را از دیدگاه‌های فلسفی و مذهبی، پاسکال در قرن هفدهم و کیرکیگارد (Kierkegard) در قرن نوزدهم دنبال کرد. در توجیه ترس، داروین (Darvin) بر نشانه‌های بیولوژیکی و رفتاری مشاهده پذیر و فروید (Freud) بر اضطراب تمرکز می‌کند (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱). اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر فرد در همه جوامع به عنوان پاسخ مناسب و سازگاری تلقی می‌شود. فقدان اضطراب یا اضطراب زیاد ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل توجهی مواجه سازد. اضطراب در حد متوسط و سازنده ما را وادار می‌دارد که برای انجام امور خود، به موقع و مناسب تلاش کرده و بدین ترتیب زندگی خود را بارورتر و بادوام‌تر سازیم (دادستان، ۱۳۷۴).

در جریان رشد و تحول، کودکان و نوجوانان انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند و گاه این اضطراب‌ها از آنچنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازند. یکی از انواع این اضطراب‌ها، اضطراب امتحان (Test Anxiety) است. اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱).

بسیار دیده شده است دانش آموزانی که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری در سطح یکسانی می‌باشند، ولی عملکرد متفاوتی را به هنگام امتحان و یادگیری مطالب قبل از امتحان از خود نشان می‌دهند. هر ساله دانش آموزان زیادی در مدارس کل کشور با وجود توانایی و استعداد خوب جهت ادامه تحصیل، دچار افت تحصیلی می‌شوند، چندین عامل در این مسأله دخیل هستند، که اضطراب امتحان یکی از آنها می‌باشد.

اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده شایع و مهم آموزشی رابطه نزدیکی با اضطراب عمومی دارد. با این حال دارای ویژگی‌ها و مشخصه‌های خاصی است که آن را از اضطراب عمومی مجزا می‌سازد

سیبر (Siber) (۲۰۰۴) اضطراب امتحان را حالت خاصی از اضطراب عمومی می‌داند که شامل پاسخ‌های پدیدار شناختی، فیزیولوژیکی و رفتار مرتبط با ترس از شکست می‌باشد و فرد آن را در موقعیت‌های ارزیابی، تجربه می‌کند. هنگامی که اضطراب امتحان رخ می‌دهد بسیاری از فرآیندهای شناختی و توجهی با عملکرد مؤثر بر فرد تداخل می‌کنند.

آلگاز (Algazo) (۲۰۰۵) ادبیات مربوط به درمان‌های شناختی - رفتاری (Cognitive-behavioral) اضطراب امتحان را مرور کرد و نتیجه گرفت که هم درمان عقلانی - عاطفی (Rational-Emotional Therapy) (RET) و هم تغییر رفتار شناختی (Cognitive-Behavioral Modification) (CBM) به اندازه حساسیت زدایی مؤثر هستند.

بررسیهای هگاو دیویسن (Haago & Davison) (۱۹۸۹) به نقل از نیکخو و آوادیس (۱۳۷۹) نشان داد که درمان عقلانی - عاطفی باعث کاهش گزارشهای خود سنجی اضطراب کلی، اضطراب گفتگو و اضطراب امتحان می شود.

نتایج تحقیقات فوق نشان دهنده تأثیر روش عقلانی - عاطفی بر کاهش اضطراب امتحان می باشد. اما اینکه این روش تا چه حد بر روی دانش آموزان جامعه ما کارایی دارد مسئله ای است که قابل بحث و بررسی می باشد. بنابراین در این پژوهش سعی بر این است که میزان اثربخشی مشاوره گروهی به روش عقلانی - عاطفی آلبرت الیس بر کاهش اضطراب امتحان بررسی شود.

بنابراین سوال اصلی تحقیق حاضر این است: آیا مشاوره گروهی به روش عقلانی - عاطفی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مؤثر است؟

در مورد ضرورت و اهمیت مطالعه درباره اضطراب امتحان می توان گفت محیط مدرسه و آموزشگاه منبع بسیاری از مشکلات مربوط به اضطراب است که توسط کودکان و نوجوانان تجربه می شود. اضطراب امتحان که نوعی اضطراب آموزشی است. مشکلی شایع و بازدارنده است.

بر اساس برآورد پژوهشگران، سالانه حدود ۱۰ میلیون دانش آموز در سطح پیش دانشگاهی و ۱۵ درصد از دانشجویان دانشگاه های آمریکا، اضطراب امتحان را تجربه می نمایند (دانداتو (Dendato) و دینر (Diener) (۲۰۰۲).

اضطراب امتحان یک پدیده جهانی است این پدیده یک مشکل آموزشی مهم است که سالیانه میلیون ها دانش آموز در سراسر جهان آن را تجربه می نمایند (هیل (Hill)، (۲۰۰۳).

بهرامی (۱۳۷۶) به نقل از ابوالقاسمی، (۱۳۸۱) با پژوهش به روی ۴۰۰ دانش آموز دبیرستانی دختر و پسر در شهر اصفهان میزان شیوع ۴۱ درصدی به دست آورد. بر اساس این پژوهش دختران بیش از پسران از اضطراب امتحان رنج می برند بنابراین با توجه به شیوع بالای اضطراب امتحان در سطح آموزشگاه ها و ایجاد خلل در دست یابی به اهداف آموزشی، ایجاد مشکلات گوناگون آموزشی، صرف وقت و انرژی معلمان و دانش آموزان، ایجاد تأثیر منفی در عزت نفس، انگیزه موفقیت، کارآمدی، عملکرد تحصیلی و غیره شایسته است که اضطراب امتحان عوامل مؤثر در آن مؤلفه های اساسی و روش های مختلف در آن مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد.

اهداف پژوهش:

هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین اثربخشی مشاوره گروهی به روش عقلانی - عاطفی الیس در کاهش اضطراب امتحان می باشد.

هدف جزئی این پژوهش عبارتند از:

۱. کمک به دانش آموزان تا بتوانند اضطراب در زمینه امتحان را کاهش دهند و

آن را تحت کنترل خود درآورند.

۲. فراهم نمودن موقعیتی در گروه که افراد بتوانند به یکدیگر در جهت حل مشکل کمک کنند و میزان یادگیری را در گروه افزایش دهند.
۳. نشان دادن محاسن و معایب این روش به مشاوران تا در آینده بتوانند از آن بهتر استفاده کنند.

فرضیه پژوهش:

مشاوره گروهی به روش عقلانی - عاطفی الیس بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مؤثر است

جامعه آماری

جامعه آماری در این پژوهش عبارت است از کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر ابهر که در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ در یکی از پایه‌های مقطع متوسطه مشغول به تحصیل هستند.

نمونه و روش نمونه گیری

در این پژوهش از روش نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شده است. روش نمونه گیری به این صورت بود که از بین دبیرستانهای شهر ابهر دو دبیرستان بصورت تصادفی انتخاب شده و از هر دبیرستان ۱۰۰ نفر بصورت تصادفی انتخاب شد و مقیاس اضطراب امتحان ساراسون (TAS) بر روی آنها اجرا گردید از بین ۲۰۰ نفری که پرسشنامه را پاسخ دادند ۷۰ نفر دارای اضطراب امتحان بودند که ۳۲ نفر از مدرسه باقرالعلوم و ۳۸ نفر از مدرسه اشراق اضطراب امتحان داشتند. که از بین ۷۰ نفر، از هر مدرسه بصورت تصادفی یک گروه ۱۵ نفری انتخاب گردیدند. و سپس به صورت تصادفی به دو گروه گواه و آزمایش واگذار شدند.

ابزار اندازه گیری:

برای اندازه گیری میزان اضطراب امتحان در این پژوهش از مقیاس اضطراب امتحان ساراسون استفاده شده است. این مقیاس شامل ۲۵ عبارت است که پاسخ آن به صورت بلی و خیر می‌باشد. حداکثر نمره‌ای که آزمودنی در این مقیاس به دست می‌آورند ۲۵ است که نشان دهنده ی اضطراب شدید و حداقل نمره زیر صفر است که نشان دهنده عدم وجود اضطراب است و نمرات پایین‌تر از ۸ در سطح خفیف نمرات بالاتر از ۱۲ شدید می‌باشد (دادستان، ۱۳۷۴).

ضریب پایایی همسانی درونی این مقیاس از طریق روش دونیمه سازی ۹۱/۰ بوده است و ضریب بازآزمایی آن بعد از گذشت ۶ هفته ۸۲/۰ گزارش شده است (دادستان، ۱۳۷۴). ضریب اعتبار مقیاس اضطراب ساراسون با استفاده از روش دو نیمه کردن ۸۸/۰ و ضریب آلفا نیز ۸۷/۰ محاسبه شده است (ساراسون ۱۹۶۰ به نقل از امیری مجد، ۱۳۸۶).

روش پژوهش

در این پژوهش از نوعی طرح آزمایشی به نام ((طرح پیش آزمون، پس آزمون باگروه کنترل)) استفاده شده است. دیاگرام این طرح در زیر نشان داده شده است:

R	گروه‌ها	پیش آزمون	متغیر مستقل	پس آزمون
	E آزمایشی	T _۱	X	T _۲
	C کنترل	T _۱	~X	T _۲

تجزیه و تحلیل توصیفی داده‌ها

جدول (۱) شاخصهای توصیفی نمرات پیش آزمون اضطراب امتحان آزمودنیها را نشان می‌دهد.

جدول (۱): شاخصهای توصیفی نمرات پیش آزمون اضطراب امتحان آزمودنیها

انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	شاخصهای آماری گروهها
۲/۱۷۶	۱۵/۱۳	۱۵	آزمایش
۲/۲۵۷	۱۵/۶۶	۱۵	گواه

جدول فوق بیانگر میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون اضطراب امتحان آزمودنیهای دو گروه آزمایش و گواه می‌باشد که میانگین پیش آزمون گروه آزمایش (۱۵/۱۳) و در گروه گواه (۱۵/۶۶) هر دو سطح بالایی بوده و تقریباً در هر دو گروه مساوی بوده و دارای تفاوت کمی (۵۳٪) می‌باشند. و انحراف استاندارد پیش آزمون گروه آزمایش (۲/۱۷۶) نشان از پراکندگی کمتری (۸۱٪) نسبت به انحراف استاندارد گروه کنترل (۲/۲۵۷) می‌باشد.

جدول (۲): شاخصهای توصیفی نمرات پس آزمون اضطراب امتحان آزمودنیها

انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	شاخصهای آماری گروهها
۲/۲۱۰	۱۰/۴	۱۵	آزمایش
۲/۱۶۴	۱۴/۸	۱۵	گواه

جدول فوق بیانگر میانگین و انحراف استاندارد اختلاف نمرات پیش آزمون از پس آزمون اضطراب امتحان آزمودنیهای دو گروه می‌باشد که طبق آن نمره میانگین اختلاف در گروه آزمایش (۵/۲۶) خیلی بیشتر از گروه کنترل (۰/۳۳) است. یعنی در کل به میزان ۵/۲۶ نمره از میانگین پیش آزمون اضطراب امتحان، اضطراب امتحان گروه آزمایش پس از مشاوره گروهی کاسته شده است ولی در گروه گواه این کاهش خیلی کم (۰/۳۳) بوده که نشانگر عدم کاهش اضطراب امتحان می‌باشد. اما با توجه به انحراف استاندارد پراکندگی نمرات گروه آزمایش (۱/۳۱) بیشتر از گروه گواه (۱/۱۰) می‌باشد.

تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها

با توجه به فرضیه پژوهش برای مقایسه میانگین‌های به دست آمده از تفاضل نمرات پیش آزمون از پس آزمون اضطراب امتحان در میان آزمودنیهای دو گروه آزمایش و گواه از آزمون t مستقل استفاده شده و نتایج در جدول (۳) نشان داده شده است.

جدول (۳) نتایج آزمون t برای مقایسه تفاوت میانگین‌های اضطراب امتحان گروه آزمایش و

گواه

سطح معنی داری	t محاسبه شده	درجه آزادی	واریانس تفاوت میانگین‌ها	میانگین	تعداد	شاخصهای آماری گروهها
۰/۰۱	۱۱/۱۸	۲۸	۱/۴۱	۵/۲۶	۱۵	آزمایش
				% ۳۳	۱۵	گواه

چون این آزمون یک دامنه است، اندازه مبین t برای رد فرض صفر در سطح ۰/۰۱ و برای درجه آزادی ($df = 15 + 15 - 2 = 28$) برابر ۲/۴۶ است و چون اندازه t محاسبه شده ۱۱/۱۸ از t جدول بزرگتر است. بنابراین فرض صفر رد شده و فرض تحقیق مورد تأیید قرار می‌گیرد. پس می‌توان نتیجه گرفت که مشاوره گروهی به روش عقلانی - عاطفی در کاهش اضطراب امتحان اثربخشی مثبتی داشته است.

بحث و نتیجه گیری

اجرای برنامه‌های آموزش و پرورش زمانی با موفقیت همراه است که کلیه شرایط و عوامل مساعد باشد. موانع و مشکلات شناسایی شده و تدابیر لازم جهت از بین بردن موانع وحل مشکلات اندیشیده شود. تعداد زیادی از دانش آموزان در امر تحصیل با مشکلاتی روبرو هستند که عملکرد آنها را دچار اشکال می‌کند. یکی از مشکلاتی که گریبانگیر عده‌ای از دانش آموزان است، اضطراب امتحان و عوارض ناشی از آن می‌باشد. در این پژوهش اثربخشی مشاوره گروهی به روش عقلانی-عاطفی الیس در کاهش اضطراب امتحان را مورد مطالعه قرار گرفت. نتیجه نشان داد که مشاوره گروهی به روش عقلانی - عاطفی در کاهش اضطراب امتحان مؤثر است.

نتیجه این پژوهش با نتایج تحقیقات بسیاری که در این حوزه انجام گرفته همخوان است که در ادامه به چند مورد از آنها اشاره می‌شود

بیابانگرد (۱۳۷۹) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که: چهار روش درمانی، چند وجهی لازاروس، عقلانی-عاطفی الیس، آرامیدگی و پلاسیبو در کاهش اضطراب امتحان به طور معنی دارتری مؤثرتر از گروه کنترل بوده است. و بین روش عقلانی-عاطفی الیس و روشهای آرامیدگی و چند وجهی لازاروس از لحاظ کاهش اضطراب امتحان تفاوت معنی داری مشاهده نشده است. و روش درمانی عقلانی - عاطفی الیس از روشهای پلاسیبو و گروه کنترل در کاهش اضطراب امتحان به طور معنی دارتری اثر بخش تر بود.

ابوالقاسمی (۱۳۷۴، ۱۳۸۱) در پژوهشی کار آمدی روش‌های باز سازی شناختی و عقلانی - عاطفی الیس را در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر

دبیرستانی شهر اهواز مورد بررسی قرار داد نتایج پژوهش‌ها نشان داد که اضطراب امتحان در گروه‌های بازسازی شناختی و عقلانی - عاطفی در مقایسه با گروه کنترل به طور معنا داری کاهش یافت.

هگاو دیویسن (۱۹۸۹ به نقل از نیکخو و آوادیس یانس؛ ۱۳۷۹) با بررسی نتایج پژوهش‌های انجام شده در زمینه درمان عقلانی - عاطفی به نتایجی دست یافتند که عبارتند از:

۱. درمان عقلانی - عاطفی باعث کاهش گزارش‌های خود سنجی، اضطراب کلی، اضطراب گفتگو و اضطراب امتحان می‌شود.

۲. شواهدی در دست است که نشان دهنده تأثیر درمان عقلانی - عاطفی در کاهش تفکر غیر منطقی و نامعقول است. درمانگری که به درمان عقلانی - عاطفی اعتقاد دارد تلاش‌های خود را متوجه باورهای نامعقول در خصوص راضی کردن دیگران و بی عیب بودن خود خواهد کرد و توجه آن نیز بدین ترتیب است که این کار ناراحتی فرد را کاهش می‌دهد و سر انجام از اضطراب می‌کاهد.

با توجه به اینکه، الیس (۱۹۶۲ به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۷۴) معتقد است درمان عقلانی - عاطفی به طور ویژه‌ای برای کاهش اضطراب امتحان از طریق کاهش افکار غیر منطقی دانش آموزان بکار می‌رود. ما در جلسات گروهی سعی نمودیم با به چالش کشیدن افکار غیر منطقی و جایگزین نمودن افکار منطقی اضطراب امتحان را کاهش دهیم. و همچنین به اعتقاد ساپ (۲۰۰۳). در درمان عقلانی - عاطفی الیس دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان نیاز به آگاهی از سه موضوع دارند:

اول: آنها بدانند که اضطراب امتحان نتیجه‌ای از تفکر غیر منطقی است. افکار غیر منطقی تمایلاتی هستند که دانش آموزان را از پیشرفت در اهدافشان باز می‌دارد.

دوم: بدانند که دانش آموزان دارای اضطراب امتحان گرایش دارند که باورهای غیر منطقی درباره اضطراب امتحان را به خود تلقین کنند، این تمایلات به حفظ اضطراب آنها کمک می‌کند.

سوم: دانش آموزان مبتلا می‌توانند با مبارزه کردن و مواجهه شدن با باورهای غیر منطقی اضطراب درباره امتحان را بررسی کنند. سرانجام، دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان همواره تلاش می‌نمایند که باورهای غیر منطقی خود را درمورد اضطراب امتحان تغییر دهند و این می‌تواند اضطراب امتحان را تحت تأثیر قرار دهد. از این رو کاهش منطقی در اضطراب امتحان صورت می‌گیرد. در جلسات گروهی سعی ما بر این بود که با آگاهانیدن دانش آموزان از این سه موضوع اضطراب امتحان آنها را کاهش دهیم.

الیا (۲۰۰۸) در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر روش عقلانی - عاطفی بر کاهش اضطراب امتحان» به این نتیجه دست یافت که نمرات گروه آزمایش در پس آزمون به طور قابل توجهی نسبت به گروه کنترل کاهش داشته است که نشان دهنده اثربخشی مثبت این روش بر کاهش اضطراب امتحان بوده است.

پژوهش بورکام (۲۰۰۸) نشان می‌دهد که روش شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دبیرستانی اثربخشی مثبتی داشته است. این پژوهش بر روی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر ابهر انجام گرفته و درتعمیم نتایج به دانش آموزان مقاطع و مناطق دیگر دارای محدودیت است

پیشنهادها:

الف: کاربردی

۱. به دانشگاهها و مراکز تربیت معلم و آموزش ضمن خدمت توصیه می‌شود که بخشی از دروس دانشجویان تربیت معلم موضوع اضطراب امتحان و روشهای کاهش آن مد نظر قرار گرفته و مورد آموزش و تدریس قرار گیرد.
۲. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهشهای مشابه، وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری و دیگر دستگاههای مسئول می‌توانند با آموزش روشهای سنجش و درمان اضطراب امتحان به مشاوران در مدت زمانی بسیار کوتاه، کودکان و نوجوانان را از درد و رنج ناشی از اضطراب امتحان و پیامدهای نامطلوب آن رهایی بخشیده و از انتقال مشکلات به نسلهای آینده پیشگیری نمایند

ب: برای پژوهشهای آینده

۱. به پژوهشگران توصیه می‌شود که در تحقیقات بعدی این مطالعه را بر دیگر مقاطع تحصیلی و سایر استانها و شهرها تکرار کنند.
۲. به پژوهشگران توصیه می‌شود که در تحقیقات بعدی، پژوهشهایی را در مورد همبسته‌های اضطراب امتحان از جمله عوامل و همبسته‌های فردی، خانوادگی، آموزشگاهی و فرهنگی و زیر گروههای مربوط به این همبسته‌ها را مورد پژوهش قرار دهند.
۳. به پژوهشگران توصیه می‌شود که در تحقیقات بعدی، از دیگر روشهای درمانی اضطراب امتحان نیز استفاده نمایند.

منابع

الف) به فارسی

۱. ابوالقاسمی، عباس (۱۳۷۴)، **ساخت و اعتبار یابی پرسشنامه اضطراب امتحان** پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
۲. ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۱)، **بررسی میزان همه گیر شناسی اضطراب امتحان و اثر بخشی دو روش درمانی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دبیرستان**، پایان نامه دکتری، دانشگاه شهید چمران اهواز.
۳. امیری مجد، مجتبی (۱۳۸۶)، **بررسی میزان شیوع اضطراب امتحان دانشجوین دانشگاه آزاد ابهر و اثربخشی روش شناختی درمانی در کاهش آن**، طرح تحقیق، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر.
۴. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۹)، **مقایسه اثر بخشی روشهای درمانی عقلانی - عاطفی ایس، درمان چند وجهی لازاروس و آرامید گی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دبیرستانهای شهر تهران**، پژوهشکده تعلیم و تربیت.
۵. دادستان؛ پریخ (۱۳۷۴)، **سنجش و درمان اضطراب امتحان**، مجله روانشناسی، سال اول شماره ۱ ص ۶۰ - ۳۱.
۶. نیکخو، محمد رضا و آودایس یانس، **ها ما یک**، (۱۳۷۹)، **مباحث عمده در روانشناسی**، تهران، انتشارات رشد.

ب) به انگلیسی

۱. Algaze , B. (۲۰۰۵) **Cognitive t herapy , study counseling , and systematic desensitization in the treatment of test anxiety.** in C Speilberger, and P. V agg **Test anxiety: Theory assessment and treatment** (pp ۱۳۳ - ۱۵۲.) Washington DC. Taylor and Francis Publishers.
۲. Burkam. J.M (۲۰۰۸) **"A cognitive - behavioral intervention for test anxiety in high scool students "**.Source DAI - B ۵۲/۰۴.P.۲۳۲۲, oct ۲۰۰۸.
۳. Dendato,K.M & Diener.D.(۲۰۰۲) **effectiveness of cognitive-relaxation therapy and study-skills training in reducing test anxiety.** **Journal of counseling psychologie,۳۳ ۱۳۱-۱۳۵**
۴. Elia.V (۲۰۰۸) **Effect of rational - emotive therapy on test anxiety.** Source, DAI-B ۵۸/۱۲,P.۶۸ ۴۲. Jun ۲۰۰۸.
۵. Hill. K.t (۲۰۰۳). **Debilitation motivation and testing: a major educational problem, possible solution and policy applications.** in r.e. ames and c ames (eds.) **research on motivation in education ,** vou.pp.۲۴۵-۲۴۷. New York academic press.
۶. Sapp,M. (۲۰۰۳).**Test anxiety: Applied research assessment and treatment, intervention.**Lan ham.U.S.A. Wisconsin University press of America

۷. Sieber, J.E. (۲۰۰۴) Defining Test Anxiety: problems and approaches. in i. g. sarason (Eds) test anxiety: , research , and applications (pp ۳-۱۴) New Jersey, Lawrence Erlbaum.