

تأثیر درمان شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان

دکتر مجتبی امیری مجد^۱

احمد شاهرادی^۲

چکیده:

هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی مداخله شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان بود. به همین منظور، از بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر و با روش خوشه‌ای ۳۴۲ دانشجو انتخاب شدند و پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون بر روی آنها اجرا شد. سپس از بین دانشجویانی که نمره اضطراب آنها بالا بود ۴۰ نفر به تصادف انتخاب شدند و نیمی از آنها به طور تصادفی در گروه آزمایش و نیم دیگر در گروه کنترل گمارده شدند. از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد و سپس آزمودنی‌های گروه آزمایش در معرض ۱۰ جلسه مداخله شناختی- رفتاری قرار گرفتند. پس از پایان جلسات درمانی، از آزمودنی‌های هر دو گروه پس آزمون گرفته شد و داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و آزمون t تفاوتل تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که ۲۴ درصد از دانشجویان اضطراب امتحان داشتند و میانگین اضطراب امتحان در دختران بیش از پسران بود. مداخله شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر بود.

واژه‌های کلیدی:

اضطراب امتحان، درمان شناختی- رفتاری، دانشجویان

^۱ استادیار روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده‌ی علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر. Email: amirimajd@yahoo.com

^۲ پژوهشگر

مقدمه

اضطراب واکنش طبیعی و سالم انسان است. بسیاری از نظریه پردازان عقیده دارند که اضطراب حالت تکامل یافته‌ای است که ما را از خطرات قریب الوقوع آگاه می‌سازد تا بتوانیم با آن خطرات بهتر مقابله کنیم. با وجود این، اگر شدت یا مدت زمان حالت اضطرابی زیاد باشد یا بدون علت خاصی رخ دهد، ممکن است واکنشی بیمارگونه و نابهنجار باشد (دانشنامه علوم، ۲۰۰۵). در واقع می‌توانیم اضطراب را به عنوان احساسات نگرانی، خطر، تهدید، و تردید تعریف کنیم که با بی‌قراری و تنش همراه می‌شود. علاوه بر این، اضطراب با ویژگی‌های جسمی، مثل تپش قلب، عرق کردن، و فشار خون مشخص می‌شود (اوستیس و اوستیس، ۲۰۰۸).

اگر فرد، دانشجوی دانش آموزی، با شنیدن خبر شروع امتحان، دیدن برنامه امتحانی، یا در هنگام امتحان دادن، تشویش پیدا کند و از خود دلهره نشان دهد، می‌توان از «اضطراب امتحان» (Test Anxiety) سخن به میان آورد (ساراسون، ۱۹۸۸). پژوهش‌هایی که در این زمینه به عمل آمده است، نشان می‌دهد اضطراب امتحان با کاهش کارآمدی تحصیلی همراه است (کاوینگتون و اوملیچ، ۱۹۸۷). به خصوص افرادی که اضطراب بالایی دارند، حاصل کمتری از امتحان نصیبشان می‌شود. نکته اصلی این کاهش امتیاز در این است: فرد مضطرب موقعیت‌های امتحانی را به منزله تهدیدی نسبت به خود و حرمت خویش (self-esteem) به حساب می‌آورد و به نتایج نامطلوب خود نگران می‌شود (کاوینگتون و اوملیچ، ۱۹۸۷). اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه منفی تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی میلیون‌ها دانش آموز و دانشجو دارد (هیل، ۱۹۸۸). این پدیده مهم «شناختی - هیجانی» (cognitive - emotional) که نقش منفی بسزایی در عملکرد تحصیلی نوجوانان و جوانان ایفا می‌کند، مدت‌هاست که مورد توجه روان‌شناسان قرار داشته است. در واقع، اضطراب امتحان نوعی احساس «خود - کم‌انگاری» (self-criticism) است که فرد درباره توانایی خود تردید داشته و منجر به ارزیابی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت تحصیلی می‌شود (کلارک، ۱۹۹۹). بر اساس برآورد پژوهشگران در پژوهش‌های مختلف میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش آموزان ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است (مک رینولدز، موریس و کراچ ویل، ۱۹۸۳). این برآورد در ایران برای دانش آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد گزارش شده است

(ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۱). با توجه به شیوع زیاد اضطراب امتحان در دانش آموزان و دانشجویان، مداخله شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان ضروری است.

در میانه‌های دهه شصت پژوهشگران برای درمان اضطراب امتحان از روش‌های تن آرامی استفاده می‌کردند. در دو دهه اخیر از روش‌های شناختی در کاهش اضطراب امتحان بیشتر استفاده شده است. اخیراً مداخله‌های شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان بسیار مؤثر واقع شده‌اند. چندین مطالعه که با روش فراتحلیل انجام شده‌اند نشان می‌دهند که روش‌های شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی مؤثرند (اشپیلبرگر، ۱۹۹۵، ساپ، ۱۹۹۹، به نقل از ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۳). در پژوهشی دیگر فتحی آشتیانی و امام قلی‌وند (۱۳۸۱) روش‌های شناخت درمانگری و حساسیت زدایی منظم را در کاهش اضطراب امتحان مقایسه کردند. نتایج نشان داد که اضطراب امتحان در دو گروه آزمایشی کمتر از گروه کنترل بود ولی بین دو روش شناخت درمانگری و حساسیت زدایی منظم از لحاظ کاهش اضطراب امتحان تفاوت معنی داری مشاهده نشد. همچنین در آزمون پیگیری پس از یک ماه، اثر شناخت درمانگری و حساسیت زدایی منظم همچنان باقی مانده بود و تفاوت معنی داری با پس آزمون نشان نداد.

امیری و همکاران (۱۳۸۴) اثر بخشی شیوه‌های گروه درمانی شناختی-رفتاری، آموزش مهارت‌های مطالعه و روش تلفیقی را در کاهش اضطراب امتحان مقایسه کردند. یافته‌ها نشان داد که هر سه گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل، در نمرات اضطراب امتحان کاهش معنی داری نشان دادند، اما کاربرد همزمان گروه درمانی شناختی- رفتاری و آموزش مهارت‌های مطالعه در مقایسه با کاربرد جداگانه آنها باعث کاهش معنی داری در نمرات اضطراب امتحان دانش آموزان نشد.

کازمیان مقدم و همکاران (۱۳۸۷) اثر بخشی روش حساسیت زدایی منظم را در اضطراب امتحان و کارکرد تحصیلی بررسی کردند. نتایج پژوهش آنها نشان داد که روش حساسیت زدایی منظم باعث کاهش اضطراب امتحان و افزایش کارکرد تحصیلی دانش آموزان دختر گروه آزمایشی، در مقایسه با گروه کنترل، می‌شود.

بیابانگرد (۱۳۸۱) اثر بخشی درمان چند وجهی لازاروس، عقلانی-عاطفی الیس و آرام سازی را در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان بررسی کرد. نتایج نشان داد که روش‌های درمانی در کاهش اضطراب امتحان اثر بخش تر از گروه کنترل بوده است. بین روش درمان چند وجهی لازاروس و روش عقلانی-عاطفی الیس تفاوت معنی داری دیده نشد.

روش لازاروس از روش‌های آرام سازی، دارونما و گروه کنترل مؤثرتر بود. بین روش آرام سازی و روش دارونما تفاوت معنی داری در کاهش اضطراب امتحان مشاهده نشد. کریمی باغملک و عبادی (۱۳۸۵) تأثیر دو روش بازسازی شناختی و حساسیت زدایی منظم را در کاهش اضطراب ریاضی دانش آموزان دختر بررسی کردند. نتایج پژوهش آنها نشان داد که روش‌های درمانی بازسازی شناختی و حساسیت زدایی منظم در دوره درمان باعث کاهش اضطراب ریاضی آزمودنی‌ها می‌شود و پس از درمان (یعنی دو ماه پس از پایان یافتن درمان) کارآیی روش بازسازی شناختی کاهش یافته ولی تأثیر روش حساسیت زدایی منظم همچنان باقی می‌ماند. بین دو روش از نظر میزان اثر بخشی، تفاوت معنی داری مشاهده نشد.

ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۵) کارآمدی دو روش شناختی و منطقی-هیجانی را در کاهش امتحان و بهبود کارکرد تحصیلی بررسی کردند. نتایج نشان داد که تفاوت میان گروه‌های شناختی، منطقی-هیجانی و گواه در اضطراب امتحان و کارکرد تحصیلی معنی دار است. اضطراب امتحان در گروه‌های آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافته بود. یافته‌ها همچنین نشان داد که در کاهش اضطراب امتحان، روش شناختی سودمندتر و کارآمدتر از روش منطقی-هیجانی است، اما در بهبود کارکرد تحصیلی، تفاوت این دو روش درمانی معنی دار نیست.

ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۳) اثر بخشی روش درمانی ایمن سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت زدایی منظم را در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان بررسی کردند. نتایج نشان داد که بین گروه‌های آموزش ایمن سازی در مقابل تنیدگی، حساسیت زدایی منظم و کنترل در اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود دارد. نتایج آزمون چند مقایسه‌ای توکی نیز نشان داد که اضطراب امتحان در گروه‌های آموزش ایمن سازی و حساسیت زدایی منظم در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافته است. نتایج حاصل از بررسی مقایسه‌ای روش‌های درمانی نشان داد که آموزش ایمن سازی در مقابل تنیدگی در کاهش مؤلفه نگرانی اضطراب امتحان در مقایسه با روش حساسیت زدایی منظم، مؤثرتر و کارآمدتر است.

هروی و همکاران (۱۳۸۳) تأثیر آموزش تمرینات تن آرامی را بر سطح اضطراب امتحان دانشجویان بررسی کردند. نتایج نشان داد که تمرینات تن آرامی موجب کاهش اضطراب امتحان دانشجویان می‌شود. در مجموع نتایج نشان می‌دهند که روش‌های درمانی مختلف در

کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی مؤثرند. هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی درمان شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب دانشجویان است. پس فرضیه اصلی پژوهش عبارت است از:

۱- آیا درمان شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر است؟

روش پژوهش:

در این پژوهش از نوعی طرح نیمه آزمایشی به نام «طرح گروه کنترل نابرابر» استفاده شده است. طرح گروه کنترل نابرابر شامل دو گروه است که قبل و بعد از ارائه متغیر مستقل مقایسه می‌شوند. طرح گروه کنترل نابرابر برای مطالعه در طبیعت و شرایط آزمایشگاهی مناسب‌تر به نظر می‌رسد. همچنین این طرح برای آزمون فرضیه‌هایی که اجرای طرح آزمایشی در مورد آنها امکان ندارد مفید و مناسب است.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویانی بود که در سال تحصیلی ۸۷ - ۱۳۸۶ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر تحصیل می‌کردند. در این پژوهش از روش نمونه گیری خوشه‌ای استفاده شده است.

روش نمونه گیری به این صورت بود که از بین کلاس‌هایی که در دانشکده علوم انسانی و دانشکده فنی برگزار می‌شد به صورت تصادفی ۱۰ کلاس (از هر دانشکده ۵ کلاس) و در مجموع ۳۴۲ دانشجو انتخاب شد و مقیاس اضطراب امتحان ساراسون بر روی دانشجویان اجرا شد. برای نشان دادن اثربخشی مداخله درمانی، ۴۰ نفر از کسانی که اضطراب امتحان داشتند انتخاب شدند و در گروه‌های آزمایش و کنترل گمارده شدند. آزمودنی‌های گروه آزمایش ۱۹ نفر بودند که یکی از آنها از شرکت در جلسات مداخله درمانی خودداری کرد. آزمودنی‌های گروه کنترل نیز ۲۱ نفر بودند که یکی از آنها در روز اجرای پس تست غایب بود. گروه آزمایشی در معرض ۱۰ جلسه مداخله شناختی - رفتاری قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله درمانی دریافت نکرد.

ابزار سنجش:

برای اندازه گیری میزان اضطراب امتحان از مقیاس اضطراب امتحان ساراسون استفاده شده است. این مقیاس ۲۵ عبارت دارد که پاسخ‌های آن به صورت بلی و خیر است. حداکثر

نمره‌ای که آزمودنی در این مقیاس به دست می‌آورد ۲۵ است که نشان دهنده اضطراب شدید و حداقل نمره نیز صفر است که نشان دهنده عدم وجود اضطراب است.

اعتبار و روایی:

ضریب اعتبار مقیاس اضطراب امتحان ساراسون با استفاده از روش دو نیمه کردن ۰.۸۸٪ و ضریب آلفا نیز ۰.۸۷٪ محاسبه شده است (ساراسون، ۱۹۶۰).

هومند (۱۳۷۳) ضریب اعتبار این مقیاس را با استفاده از روش دو نیمه کردن ۰.۸۴٪ گزارش کرده است. همبستگی معنی دار این مقیاس با پیشرفت و هوش نیز نشان دهنده روایی سازه آن است.

ضریب روایی همگرا بین این مقیاس و پرسشنامه اضطراب مدرسه حدود ۰.۸۲٪ گزارش شده است (فیلیپس، ۱۹۶۶).

روش جمع آوری داده‌ها

در ابتدای نیمسال دوم تحصیلی ۸۷-۸۶ مقیاس اضطراب امتحان ساراسون بر روی آزمودنی‌ها اجرا شد. سپس مداخله درمانی طی ۱۰ جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا شد و در این مدت گروه کنترل هیچ گونه مداخله درمانی دریافت نکرد. قبل از پایان ترم، مقیاس اضطراب امتحان ساراسون دوباره بر روی همه آزمودنی‌ها اجرا شد و داده‌ها گردآوری شدند.

جدول ۱-۱: فراوانی اضطراب امتحان در دانشجویان پسر و دختر

افراد بدون اضطراب امتحان		افراد دارای اضطراب امتحان		جنس
فراوانی نسبی	فراوانی مطلق	فراوانی نسبی	فراوانی مطلق	
۸۰٪	۱۳۱	۲۰٪	۳۳	پسر
۷۲٪	۱۲۹	۲۸٪	۵۰	دختر

جدول ۱-۲: مقایسه اضطراب امتحان در دانشجویان پسر و دختر

گروه	فراوانی	میانگین	انحراف معیار	t	سطح معنی داری
پسر	۱۶۳	۱۱/۳۵	۳/۵۵	۴/۳۲	۰/۰۰۱
دختر	۱۷۹	۱۴/۸۲	۳/۸۶		

همان طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود میانگین نمرات اضطراب امتحان در دانشجویان پسر و دختر با استفاده از آزمون t برای گروه‌های مستقل مقایسه شده است. مقدار t به دست آمده در سطح آلفا ۰/۰۰۱ معنی دار است که نشان می‌دهد پسران و دختران از نظر میزان اضطراب امتحان تفاوت معنی داری با هم دارند. به سخن دیگر، میزان اضطراب امتحان در دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر است.

جدول ۳-۱: آزمون t تفاضل برای تعیین اثربخشی مداخله درمانی

				آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها				
فاصله اطمینان ۹۵ درصدی		میانگین تفاوت	معنی‌داری (دو دامنه)	درجه آزادی	t	معنی داری	F	
دامنه بالا	دامنه پایین							
۷/۴۱۷	۴/۸۴۹	۰/۶۳۳	/۰۰۰	۳۶	۹/۶۸۸	۰/۰۲۴	۵/۵۹۵	واریانس‌ها برابر فرض شده‌اند
۷/۶۴۶		۰/۶۴۹	/۰۰۰	۲۷/۵۴۵	۹/۴۵۱	۰		تفاضل واریانس‌ها برابر فرض نشده‌اند

همان طور که در جدول بالا مشاهده می‌کنید نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل با استفاده از آزمون تفاضل مقایسه شده‌اند. مقدار t به دست آمده ۹/۶۸۸ است که در سطح آلفا ۰/۰۱ معنی دار است. به عبارت دیگر، میزان اضطراب آزمودنی‌ها در پس آزمون کاهش یافته است.

بحث و نتیجه گیری:

کثرت نوشته‌ها و پژوهش‌های انجام شده در ۵۰ سال اخیر در زمینه میزان شیوع و درمان‌های مختلف اضطراب امتحان بیانگر اهمیت و توجه خاص کشورهای مختلف به این پدیده جهانی و انجام پژوهش در زمینه تأثیر درمان‌های روان شناختی در کاهش اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان پدیده‌ای شایع است که پژوهش در مورد آن تاریخی طولانی و غنی دارد. اولین پژوهش‌های مربوط به اضطراب امتحان از سال ۱۹۱۴ آغاز شده است (استوبر و پکرون، ۲۰۰۴، به نقل از صبحی قراملکی، ۱۳۸۵).

پدیده اضطراب امتحان از جمله مسائل آموزشی بسیار رایج است. این پدیده با عملکرد تحصیلی رابطه منفی داشته و یکی از علت‌های اصلی افت تحصیلی به شمار می‌آید. اضطراب امتحان تجربه‌ای ناخوشایند است که حیطة‌های شناختی، فیزیولوژیکی و عاطفی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در مجموع می‌توان گفت که اضطراب امتحان نقش منفی و زیانباری در سلامت روانی و جسمی دانشجویان دارد و ممکن است عملکرد تحصیلی آنان را

تحت تأثیر قرار دهد. علل و عوامل زیادی ممکن است موجب اضطراب امتحان شوند (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱).

پژوهش حاضر نشان داد که میزان شیوع اضطراب در دانشجویان دانشگاه آزاد ابهر ۲۴ درصد است که رقم بالایی محسوب می‌شود. در همین راستا پژوهش‌های دیگر نیز فراوانی اضطراب امتحان را در سطح بالایی گزارش می‌کنند. برای مثال سلیمانی (۱۳۸۴) پژوهشی دربارهٔ فراوانی اضطراب امتحان در دانش آموزان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی انجام داد. نتایج این پژوهش نشان داد که در فراوانی اضطراب امتحان بین پسران و دختران تفاوت وجود دارد (۴۸/۳ در دختران و ۳۵/۲ در پسران) و میانگین نمرهٔ اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر نیز بیشتر است (۱۹/۹۰ در دختران و ۱۸/۳۹ در پسران). این پژوهش همچنین نشان داد که بین میانگین نمرهٔ اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی رابطهٔ معکوس وجود دارد.

در بیشتر مطالعاتی که دربارهٔ اضطراب امتحان انجام شده‌اند فراوانی اضطراب بین ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است (سلیمانی، ۱۳۷۴).

نتایج مطالعهٔ بتز (۱۹۸۷) نشان داد که اضطراب از امتحان ریاضی در دانشجویان بسیار رایج است و این موضوع به ویژه در مورد دختران مصداق دارد. این مطالعه همچنین نشان داد که اضطراب امتحان با عملکرد در ریاضی همبستگی معکوس داشت.

در مطالعه‌ای که ترنر (۱۹۹۳) انجام داد معلوم شد که ۴۱ درصد از دانش آموزان ابتدایی اضطراب امتحان داشتند. کودکانی که اضطراب امتحان داشتند توانایی‌های شناختی و اجتماعی خود را کم برآورد می‌کردند و احساس خود ارزشمندی پایین تری داشتند.

نتایج بازنگری مک دونالد (۲۰۰۱) نشان می‌دهد که میزان شیوع اضطراب امتحان روز به روز افزایش می‌یابد زیرا استفاده از آزمون‌ها برای ارزیابی عملکرد افراد در حال گسترش است.

مطالعهٔ حاضر همچنین نشان داد که میانگین اضطراب امتحان در دختران بیش از پسران است. دربارهٔ فراوانی بیشتر اضطراب امتحان در دختران می‌توان هم به عوامل ژنتیکی و هم عوامل محیطی اشاره کرد.

شواهد پژوهشی نشان می‌دهند در تبیین و اراییهٔ راهکارهای درمانی برای اضطراب امتحان عوامل زیر نقش اساسی ایفا می‌کنند: عوامل فردی، خانوادگی، آموزشی، و محیطی. نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که از بین عوامل چهارگانهٔ بالا عوامل فردی تأثیر بیشتری

دارند. در میان عوامل فردی، ویژگی‌های شناختی و شخصیتی زیادی از جمله جنسیت (مؤنث بودن)، عزت نفس پایین، خود کارآمدی پایین، منبع کنترل بیرونی، اضطراب عمومی بالا، حواس پرتی، انتظارات نامعقول شخصی، و احساس درماندگی به عنوان علل اضطراب امتحان گزارش شده‌اند.

عوامل شناختی و شخصیتی روی حوادث اضطراب زاء، انتخاب الگوهای مقابله و واکنش‌های رفتاری و فیزیولوژیکی تأثیر می‌گذارند و در چنین شرایطی عزت نفس فرد آسیب می‌بیند و به ویژه در موقع امتحان موجب اضطراب در وی می‌شود. به عبارت دیگر، فرد زمینه اضطراب (صفت یا رگه) را دارد اما هنگام امتحان و ارزیابی بیشتر جلوه گر می‌شود. این امر یکی از دلایل فراوانی شیوع اضطراب امتحان (به ویژه در دختران) ذکر شده است (اسپیلبرگر و همکاران، ۱۹۹۵؛ کال و همکاران، ۱۹۹۲، به نقل از صبح قراملکی، ۱۳۸۵).

پژوهش حاضر نشان داد که مداخله رفتاری- شناختی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر بود. در اواسط دهه ۱۹۶۰ پژوهشگران برای درمان اضطراب امتحان بر استفاده از تن آرامی و حساسیت زدایی منظم تأکید داشتند. در دو دهه اخیر بر روش‌های شناختی تأکید بیشتری شده است. اخیراً مداخله‌های شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان بسیار مؤثر واقع شده‌اند (سود و مارشا، ۱۹۹۰؛ آرنزک، ۱۹۹۲، کخ و فرنچ، ۲۰۰۱، به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۱). در چندین مطالعه که با روش فراتحلیلی انجام شده‌اند نشان داده شده است که رویکردهای شناختی و رفتاری در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی مؤثرند (اسپیلبرگر، ۱۹۹۵؛ ساپ، ۱۹۹۹، به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۱).

به طور خلاصه می‌توان گفت که یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن است که درمان شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر است. بنابراین، دانشجویان می‌توانند با استفاده از فنونی که در جلسات مداخله شناختی- رفتاری آموخته‌اند اضطراب خود را در موقعیت‌های امتحانی کاهش دهند. در مجموع به نظر می‌رسد که مداخله‌های شناختی- رفتاری مؤثرتر از مداخله‌های انفرادی هستند و عوامل دیگری نیز چون جنسیت، انگیزه مراجعان، برنامه ریزی تحصیلی، شناخت‌های نگران کننده، و واکنش‌های هیجانی آنها بر مداخله‌های درمانی تأثیر می‌گذارند. بنابراین، عوامل فوق می‌توانند موضوعاتی برای پژوهش‌های آینده باشند.

الف- فارسی:

۱. ابوالقاسمی عباس و همکاران. (۱۳۸۳). اثربخشی دو روش در کاهش اضطراب امتحان، مجله روان شناسی، شماره ۲۹، ص ۳-۲۱.
۲. ابوالقاسمی، عباس؛ مهربانی زاده هنرمند مهناز کیامرثی، آذر؛ درتاج، فریبرز. (۱۳۸۵). بررسی کارآمدی دو روش شناختی و منطقی- هیجانی در کاهش اضطراب آزمون و بهبود کارکرد تحصیلی. اندیشه‌های نوین تربیتی. ۲ (۱-۲): ۱۲۳ تا ۱۳۷.
۳. ابوالقاسمی، عباس؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ نجاریان، بهمن؛ شکرشکن، حسین. (۱۳۸۳). اثربخشی روش درمانی آموزش‌ایمن سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت زدایی منظم در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. مجله روان شناسی. ۸ (۱): ۳ تا ۲۱.
۴. امیری و همکاران. (۱۳۸۴). مقایسه اثربخشی شیوه گروه درمانی شناختی رفتاری، آموزش مهارت‌های مطالعه و روش تلفیقی بر کاهش اضطراب امتحان. مطالعات تربیتی و روان شناسی ۶۰ (۲): ۵۵ تا ۷۲.
۵. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۱). اثربخشی درمان چند وجهی لازاروس، عقلانی-عاطفی الیس و آرام سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان. مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران. ۸ (۳): ۳۶ تا ۴۲.
۶. سلیمانی، محمدجواد. (۱۳۸۴). بررسی فراوانی اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر زاهدان، پایان نامه دکترای عمومی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان.
۷. شیلینگ، لوئیس. (۱۳۷۲). نظریه‌های مشاوره (دیدگاه‌های مشاوره)، ترجمه خدیجه ارین. تهران: نشر اطلاعات.
۸. صبحی قراملکی، ناصر. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی با توجه به مؤلفه‌های شخصیتی، پایان نامه دکترای چاپ نشده دانشگاه تربیت مدرس تهران.
۹. فتحی آشتیانی، علی و امام قلی وند، فاطمه. (۱۳۸۱). مقایسه روش‌های شناخت درمانگری و حساسیت زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان. مجله پزشکی کوثر. ۷ (۳): ۲۴۵ تا ۲۵۱.
۱۰. کاظمیان مقدم، کبری؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ سودانی، منصور. (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی روش حساسیت زدایی منظم بر اضطراب آزمون و کارکرد تحصیلی. مطالعات زنان. ۶ (۱): ۱۲۳ تا ۱۳۹.

۱۱. کریمی باغملک، آیت اله؛ عبادی، غلام حسین. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر دو روش بازسازی شناختی و حساسیت زدایی منظم بر کاهش اضطراب ریاضی دانش آموزان دختر سال سوم راهنمایی شهر اهواز. مطالعات تربیتی و روان شناسی. ۷(۲): ۱۹۱ تا ۲۱۱.
۱۲. هروی، مجید؛ جدید میلانی، مریم؛ رژه، ناهید؛ ولایی، ناصر. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش تمرینات تن آرامی بر سطح اضطراب امتحان دانشجویان. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. ۱۴ (۴۳): ۸۶ تا ۹۲.

ب- انگلیسی:

1. Betz , N. (1978). Prevention , distribution and correlates of math anxiety in college students , Journal of counseling psychology , V. 25 , No , 5 , PP 441- 48
2. Clark , D.(1999). Anxiety disorders: why they persist and how to treat them. Behavior research and therapy.homepage. pay.utexas.edu.
3. Covington,M.and Omelich,C.(1987).I knew it could before the exam: A test of anxiety-blockage hypothesis.Journal of educational psychology.79:44,393-400.
4. Encyclopedia of science. (2005). anxiety. www.findarticles.com.
5. Eustice ,c , and eustice , R (2008). what is anxiety , www.abut.com.
6. Institute of heartmath.(2007). overcome test anxiety and stress, www.institute of heartmath.com.
7. Mcdonald , A. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children , Educational psychology , VOL 21 , issue 1 , P. 89
8. Sarason , I.(1988). Anxiety , self preoccupation and attention. Routledge.
9. Turner , B. (1993). Test anxiety in African American schools psychology Quarterly , VOL 8 , NO 2 , PP 140 – 52