

# اثربخشی شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب عمومی و اضطراب امتحان دانش آموزان

دکتر محمد قمری<sup>۱</sup>

حسن الهی فر<sup>۲</sup>

## چکیده

هدف: هدف تحقیق حاضر تعیین اثر بخشی شناخت درمانی گروهی بر کاهش اضطراب عمومی و اضطراب دانش آموزان بود. روش: برای انجام تحقیق با استفاده از پرسشنامه اضطراب کتل و مقیاس اضطراب امتحان ساراسون ۶۰ نفر از دانش آموزان که دارای اضطراب بالایی بودند (۳۰ نفر اضطراب امتحان، ۳۰ نفر اضطراب عمومی) انتخاب و در ۴ گروه جایگزین شدند (دو گروه آزمایش و دو گروه کنترل). سپس جلسات شناخت درمانی به تعداد ۱۰ جلسه برگزار شد. بعد از اجرای جلسات داده‌های جمع آوری شده مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها: نتایج نشان داد که شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب عمومی و اضطراب امتحان تأثیر دارد. اثر بخشی شناخت درمانی در کاهش اضطراب عمومی و اضطراب امتحان تفاوت نداشت.

## واژه‌های کلیدی

اضطراب عمومی، اضطراب امتحان، شناخت درمانی گروهی

---

Counselor\_ghamari@yahoo.com

Elahifar\_2010@yahoo.com

۱- گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر، ایران.

۲- کارشناس ارشد مشاوره، مدرس دانشگاه پیام نور واحد سلطانیه.

## مقدمه

اضطراب وجه لاینفک زندگی انسان است اما همین امر می‌تواند تیغ دو لبه سازش یافتگی یا سازش نیافتگی آدمی تلقی شود از یک سو آن را موهبت می‌دانیم و از سوی دیگر رنج‌زایی آن را تأیید می‌کنیم ( شعیری و همکاران، ۱۳۸۳). مطالعات نشان می‌دهند که از میان مشکلات رفتاری، اضطراب بالاترین فراوانی را به خود اختصاص داده است و بررسی عوامل مؤثر بر اضطراب دانش‌آموزان نشان می‌دهد که عوامل جسمانی، عوامل مربوط به دوران رشد، عوامل اجتماعی، خانوادگی و عاطفی تأثیر معنا داری بر روی اضطراب آنها دارد (بازلو و همکاران، ۱۹۹۲، هالون و بک، ۱۹۹۲ به نقل از جوهری فرد، ۱۳۸۵). نتایج تحقیق نریمانی (۱۳۸۰) نشان می‌دهد که ۲۴ درصد دانش‌آموزان دچار اضطراب بالا هستند. اضطراب پیامدهای زینباری در سلامت روانی دانش‌آموزان دارد و فرایند آموزش و پرورش را متأثر می‌سازد.

هنگامی که به موقعیت‌های ویژه‌ای چون ارزشیابی کارآمدی افراد می‌اندیشیم شاهد اضطراب در جلوه‌های خاص هستیم. اغلب افراد بیش و کم در این تجربه سهیم هستند. اگر نخواهیم زندگی را مملو از موقعیت‌های ارزشیابی تلقی کنیم این امر امروزه تحت عنوان «اضطراب امتحان» تلقی می‌شود که پدیده‌ای شایع محسوب می‌شود و دانش‌پژوهان را در برابر چالش آموزشی قرار می‌دهد (مهرابی زاده، ۱۳۷۹، به نقل از شعیری و همکاران، ۱۳۸۳).

بسیار دیده شده است دانش‌آموزانی 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 دانش‌آموزان زیادی در مدارس کل کشور با وجود توانایی و استعداد خوب جهت ادامه تحصیل، دچار افت تحصیلی می‌شوند، چندین عامل در این مساله دخیل هستند که اضطراب امتحان یکی از آنها می‌باشد ( صبحی قراملکی، ۱۳۸۵). اضطراب امتحان نوع شایعی از اضطراب عملکرد است که ۱۰ تا ۲۰ درصد دانش‌آموزان و دانشجویان به آن دچار می‌شوند (سرگلزایی و همکاران، ۱۳۸۲). اضطراب امتحان اصطلاحی کلی است و به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی اطلاق می‌شود که فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌سازد و پیامدهای آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌های امتحان است موقعیت‌هایی که فرد در معرض ارزشیابی قرار می‌گیرد و مستلزم حل

مشکلات یا مساله است. بنابراین می‌توان چنین بیان کرد که فرد دچار اضطراب امتحان پاسخ سوالات درسی را می‌داند اما شدت اضطراب امتحان مانع از آن می‌شود که وی از معلومات خود استفاده کند. سیبر (Siber, 1980) اضطراب امتحان را حالت خاصی از اضطراب عمومی می‌داند که شامل پاسخ‌های پدیدار شناختی، فیزیولوژیکی و رفتار مرتبط با ترس از شکست می‌باشد. هنگامی که اضطراب امتحان رخ می‌دهد بسیاری از فرایندهای شناختی و توجهی با عملکرد مؤثر بر فرد تداخل می‌کنند.

پژوهش‌های فراوان در زمینه رابطه اضطراب امتحان و اضطراب عمومی انجام شده است که نتایج آنها نشان دهنده وجود رابطه مثبت بین اضطراب عمومی و اضطراب امتحان است. از جمله این تحقیقات می‌توان به تحقیق کال جو و بیر اشاره کرد که در آنها بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی رابطه مثبت و معنی داری به دست آمد (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲).

با توجه به این که اضطراب تا حد زیادی با افکار و ارزیابی‌های بدبینانه موقعیت‌ها از جمله موقعیت امتحان رابطه دارد، بنابراین یکی از روش‌هایی که می‌تواند در کاهش آنها مؤثر باشد، درمان شناختی است. از طریق شناخت درمانی افراد یاد می‌گیرند که چگونه افکارشان به نشانه‌های اختلال‌های اضطرابی کمک می‌کند، و چگونه این الگوهای فکری را برای کاهش احتمال وقوع و شدت واکنش کاهش دهند (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۱۰). در مدل شناختی اهمیت اصلی به باورها و فرض‌های فرد داده می‌شود. این باورها به عنوان عواملی در نظر گرفته می‌شوند که در درک و تفسیر وقایع و شکل دهی واکنش‌های هیجانی و رفتاری نقش دارند. مدل درمان شناختی برای فرض استوار است که ساختارهای شناختی برجسته به صورت سلسله وار درجه بندی و سازمان بندی شده‌اند (آقامحمدیان و هاشم آبادی، ۱۳۸۷). شناخت درمانی یکی از روش‌های درمان غیر دارویی است که مزیت آن در مقایسه با سایر روش‌های روان درمانی در این است که مستقیماً با افکار و احساسات که در تمامی اختلالات روانی از اهمیتی آشکار برخوردار هستند سرو کار دارد این روش درمانی پایه‌های علمی دارد و به آسانی قابل آموزش و توصیف است و عمدتاً بدون رمز و راز می‌باشد (محمودی عالمی و همکاران، ۱۳۸۴). شناخت درمانی کاربردهای وسیعی پیدا کرده و بسیاری از آنها به مواردی مربوط می‌شوند که با استفاده از سایر روشها نمی‌توان آنها را به سادگی و به طرز مؤثری درمان کرد (سالکوسیکس، ۲۰۰۲، به نقل از جوهری فرد؛ ۱۳۸۵).

تحقیقات بسیاری در زمینه اثر بخشی شناخت درمانی انجام گرفته است. فوآ (Foa) و همکاران (۱۹۹۶) در مطالعات خود نشان دادند که شناخت درمانی گروهی در درمان

اختلالات اضطرابی منتشر مؤثر است. والز (Walls) و همکاران (۲۰۰۱)، فوآ و همکاران (۲۰۰۲)، و همیمبرگ (Himimberg) و همکاران (۲۰۰۳) در تحقیقات خود نشان دادند که شناخت درمانی گروهی تأثیر بسزایی در کاهش اجتماع هراسی دارد. شادلویی (۱۳۷۹) نشان داد که شناخت درمانی گروهی در کاهش افسردگی اثر بخش تر از درمان دارویی است. آلگاز (۱۹۹۵) تأثیر شناخت درمانی، حساسیت زدایی و آموزش مهارت‌های مطالعه را بر روی دانشجویان مطالعه کرد. نتایج نشان داد اضطراب امتحان در سه گروه درمانی در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافت. اسپیل برگر (۱۹۷۶) به نقل از پارسالو و هینتز (۱۹۹۹) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که درمان‌های شناختی و عقلانی - عاطفی در مقایسه با گروه کنترل در کاهش اضطراب امتحان مؤثر است. نتایج پژوهش بیابانگرد (۱۳۷۸) نشان داد که بین چهار گروه شناخت درمانی، خودآموزش دهی، حساسیت زدایی منظم و گروه کنترل در کاهش اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود دارد. شناخت درمانی از روش حساسیت زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان مؤثرتر بود. نتایج پژوهش ربیعی (۱۳۸۵) نشان می‌دهد که روش‌های شناختی، شناختی - رفتاری و رفتاری - شناختی در کاهش اضطراب امتحان مؤثر است. و قراملکی (۱۳۸۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که روش شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان مؤثر است. لذا، با توجه به کارآمدی و اثربخشی شناخت درمانی هم به صورت فردی و هم به صورت گروهی کاهش علائم اضطرابی و علائم مرضی دیگر، در تحقیق حاضر اثر بخشی شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب امتحان و اضطراب عمومی مورد مطالعه قرار می‌گیرد. فرضیه‌های تحقیق عبارتند از:

- ۱- شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب امتحان تأثیر دارد.
- ۲- شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب عمومی تأثیر دارد.
- ۳- اثر بخشی شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب امتحان و اضطراب عمومی متفاوت است.

## روش

**روش تحقیق:** روش تحقیق حاضر از نوع آزمایشی و طرح پژوهش از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است.

**جامعه تحقیق:** جامعه تحقیق حاضر کلیه دانش آموزان مقطع راهنمایی دارای اضطراب عمومی یا اضطراب امتحان شهر ابهر بودند.

**نمونه و روش نمونه گیری:** نمونه مورد مطالعه در این تحقیق ۶۰ نفر بودند که از بین دانش آموزانی که دارای اضطراب بالا بودند انتخاب شده‌اند و به صورت تصادفی در چهارگروه (دو گروه آزمایش، و دو گروه کنترل) جایگزین شده‌اند. روش نمونه گیری به این صورت بود که ابتدا پرسشنامه‌های اضطراب امتحان و اضطراب عمومی بر روی ۳۰۰ نفر از دانش آموزان اجرا شد. و از بین این دانش آموزان کسانی که دارای اضطراب بالا بودند ۶۰ نفر انتخاب شدند و در گروههای آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

### خلاصه راهنمای جلسات شناخت درمانی گروهی

جلسه اول: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و مشاور، آشنایی با قوانین گروه و نحوه کار گروه، بیان اضطراب و علایم جسمانی، عاطفی، شناختی و رفتاری آن تعهد به ادامه کار. جلسه دوم: مرور جلسه قبل، معرفی شناخت درمانی گروه، جهت اعضاء در مورد اضطراب و توجه دادن اعضا به افکار خود.

جلسه سوم: بحث گروهی و توضیح اعضای گروه در مورد افکار اتوماتیک خود و شناسایی افکار تکراری و مزاحم و همکاری اعضاء در شناسایی افکار اتوماتیک یکدیگر.

جلسه چهارم: تشریح کامل پنج خطای شناختی و شناسایی خطاهای شناختی اعضای گروه، استفاده از تکنیکهای سؤالهای سقراطی، سؤالهای مستقیم و تصویرسازی ذهنی جهت آشکارسازی افکار اتوماتیک اعضاء و تعیین خطاهای شناختی آنها.

جلسه پنجم: بحث بر مسئله باید‌ها به عنوان یکی از تکنیکهای شناسایی طرح‌واره‌های بنیادی و بررسی شواهد له و علیه طرح‌واره‌های بنیادی.

جلسه ششم: توضیح در مورد چگونگی جایگزین نمودن افکار و شناخت‌های درست به جای افکار نادرست به ارائه بازخورد و تقویت از سوی درمانگر برای افکار منطقی و تشویق آزمودنی‌ها برای خودتقویتی.

جلسه هفتم: آموزش استفاده از روش سه ستونی شامل: شناسایی افکار اتوماتیک و امتیازدهی به آنها، تعیین خطاها و شناخت افکار اتوماتیک، نحوه پاسخ دادن منطقی به افکار اتوماتیک و امتیازدهی به آنها.

جلسه هشتم: آموزش آرام بخشی به خود در موقعیت‌های اضطراب‌زا و تمرین آن در جلسه و درخواست از اعضاء برای تمرین روزانه در منزل.

جلسه نهم: بحث و گفتگو راجع به تجارب هیجانی اخیر و تمرین تکنیکهای یاد گرفته شده قبلی در خصوص آن تجارب.

جلسه دهم: مرور کل جلسات، تشویق اعضاء برای ادامه تمرین مهارت‌های یاد گرفته شده در زندگی روز مره اجرای پس آزمون.

**ابزارهای اندازه گیری:** در این پژوهش از دو ابزار استاندارد استفاده شده است: الف: اضطراب کتل، ب: اضطراب امتحان ساراسون.

#### الف) آزمون اضطراب کتل

اعتبار این آزمون که از طریق اجرای مجدد آن و به دفعات متعدد انجام گرفته همیشه بالاتر از ۷۰ درصد بوده است در مورد روایی آن کافی است (جدول ۱) را در نظر گرفت.

(جدول ۱) نشان دهنده اضطراب در گروه‌های طبیعی، نوروتیک و هیستری می‌باشد.

انحراف استاندارد	میانگین	تعداد افراد	گروه
۱۱/۱۶	۲۶/۷۵	۷۹۵	طبیعی
۱۲/۴۰	۳۸/۵۴	۱۵۴	نوروتیک
۱۲/۸۰	۴۴/۷۵	۵۹	هیستری

مقایسه نتایج تفاوت آشکار و کاملاً معنی دار را بین گروه طبیعی و گروه‌هایی که به تشخیص روان پزشکان مشکل داشتند نشان می‌دهد بنابراین این آزمون، با اطمینان بسیار بالا می‌تواند افراد مضطرب را از افراد طبیعی جدا کند. (کتل ۱۹۶۲ به نقل از همتی، ۱۳۸۶).

#### ب) اضطراب امتحان ساراسون

ضرایب پایانی بازآزمایی مقیاس اضطراب امتحان در فواصل چند هفته بیش از ۸۰ درصد بوده است و آگامن با کورمیر نیز ضرایب پایانی بازآزمایی را برای مقیاس اضطراب امتحان ۸۷ درصد گزارش کرده‌اند. (ساراسون؛ ۱۹۸۰ به نقل از جمعه پور، ۱۳۸۶)

ضریب اعتبار مقیاس اضطراب امتحان ساراسون با استفاده از روش دو نیمه کردن ۰.۸۸٪ و ضریب آنها نیز ۰.۸۷٪ محاسبه شده است. (ساراسون ۱۹۸۰ به نقل از امیری مجد، ۱۳۸۶).

## یافته‌ها

جدول ۲ نتایج اطلاعات توصیفی نمونه مورد مطالعه در متغیرهای اضطراب عمومی و اضطراب امتحان

گروه	متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	اضطراب عمومی	پیش آزمون	۳۲/۰۶۶	۳/۰۱۱
		پس آزمون	۲۵/۸۶	۲/۵۵
	اضطراب امتحان	پیش آزمون	۲۲/۱۳	۹/۶۶
		پس آزمون	۱۷/۵۳	۴/۹۸
کنترل	اضطراب عمومی	پیش آزمون	۳۱/۴	۳/۱۵
		پس آزمون	۲۸/۸۶	۳/۹۰
	اضطراب امتحان	پیش آزمون	۲۳/۶	۱/۸۸
		پس آزمون	۲۲	۲/۰۶۸

جدول ۲ بیانگر شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌ها در متغیرهای اضطراب عمومی و اضطراب امتحان است.

جدول ۳ نتایج آزمون t برای مقایسه تفاضل میانگین‌های پیش آزمون پس آزمون گروه آزمایش و کنترل در متغیر اضطراب امتحان

گروه	تفاضل میانگین‌ها	درجات آزادی	نسبت t	سطح معناداری
آزمایش	۵/۶	۲۸	۹/۴۳	۰/۰۱
کنترل	۱/۷			

**فرضیه اول تحقیق:** شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب امتحان تأثیر دارد. جدول ۳ نشان می‌دهد که تفاضل میانگین‌های پیش آزمون - پس آزمون گروه آزمایش و کنترل در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بنابراین فرض صفر رد و فرض تحقیق تأیید می‌شود. به عبارت دیگر با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب امتحان تأثیر دارد.

**جدول ۴ نتایج آزمون t برای مقایسه تفاضل میانگین‌های پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل در متغیر اضطراب عمومی**

گروه	تفاضل میانگین‌ها	درجات آزادی	نسبت t	سطح معناداری
آزمایش	۶/۲	۲۸	۲۱/۲۲	۰/۰۱
کنترل	۲/۴			

**فرضیه دوم تحقیق:** شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب عمومی تأثیر دارد. جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاضل میانگین‌های پیش آزمون - پس آزمون گروه آزمایش و کنترل در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بنابراین فرض صفر رد و فرض تحقیق تأیید می‌شود. به عبارت دیگر با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب عمومی تأثیر دارد.

**جدول ۵ نتایج آزمون t برای مقایسه تفاضل میانگین‌های پیش آزمون و پس آزمون گروه‌های آزمایش در متغیرهای اضطراب عمومی و اضطراب امتحان**

متغیر	میانگین تفاضل‌ها	درجات آزادی	نسبت t محاسبه شده	t جدول در سطح ۵٪
اضطراب عمومی	۶/۲	۲۸	۱/۰۹	۲/۷۶
اضطراب امتحان	۵/۶			

**فرضیه سوم تحقیق:** اثر بخشی شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب امتحان و اضطراب عمومی متفاوت است.

جدول ۵ نشان می‌دهد که t محاسبه شده (۱/۰۹) از t جدول (۲/۷۶) کوچک‌تر است بنابراین فرض صفر تأیید و فرض تحقیق رد می‌شود و می‌توان نتیجه گرفت که اثر بخشی شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب امتحان و اضطراب عمومی متفاوت نیست.

## بحث

نتیجه تحقیق حاضر بیانگر اثر بخشی شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب عمومی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان بود. برای انجام تحقیق تعداد ۶۰ نفر دانش‌آموز انتخاب شدند و در گروه‌های آزمایش (دو گروه) و کنترل (ده گروه) جایگزین شدند سپس جلسات شناخت درمانی گروهی در مورد گروه‌های آزمایش اجرا شد. پس از پایان جلسات داده‌ها جمع‌آوری و نتایج مورد تحلیل و فرضیه‌ها آزمون شدند. نتایج نشان داد که شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب عمومی و اضطراب امتحان تأثیر دارد و تفاوت معناداری در



میزان اثر بخشی شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب عمومی و اضطراب امتحان وجود ندارد. نتیجه تحقیق حاضر با نتایج تحقیق فوا و همکاران (۱۹۹۶)، والز و همکاران (۲۰۰۱) همبرگ و همکاران (۲۰۰۳) آگاز (۱۹۹۵)، اشپیل برگر (۱۹۷۶)، بیابانگرد (۱۳۷۸) و شادلویی (۱۳۷۹) ربیعی (۱۳۸۵)، قراملکی (۱۳۸۵) همخوان است.

موقعیت آزمون نقش اساسی در موفقیت شغلی و تحصیلی دانش آموزان دارد. در دانش آموزانی که به هنگام امتحان دستخوش اضطراب می‌شوند از کیفیت پردازش اطلاعات کاسته می‌شود و این اضطراب بر عملکرد تحصیلی تأثیر مهمی خواهد داشت (موسوی و همکاران، ۱۳۸۷). شناخت درمانی گروهی یکی از روش‌های غیر دارویی مؤثر در اضطراب است که اثر بخشی آن در تحقیقات مختلف و جمعیت‌های مختلف مورد تأیید قرار گرفته است. این روش دانش آموزان را از افکار به وجود آورنده اضطراب خویش آگاه می‌سازد و به آنها آموزش می‌دهد که به بیان و ابراز وجود بپردازند. و پاسخ‌های شناختی ناسازگار را بیرون بریزند. و در نتیجه حالت‌های اضطرابی خود را که ممکن است عملکرد آنها را در موقعیت امتحان و موقعیت‌های اجتماعی تحت تأثیر قرار دهد، کنترل کنند. با توجه به اثر بخش بودن شناخت درمانی گروهی در کاهش اضطراب عمومی و اضطراب امتحان دانش آموزان به دست‌اندرکاران امر مشاوره و بهداشت روان توصیه می‌گردد که از این شیوه یاری رسانی به دانش آموزان استفاده نمایند. این تحقیق فقط بر روی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی انجام شده و در تعمیم نتایج به دانش آموزان دختر و مقاطع تحصیلی دیگر دارای محدودیت است. بنابراین توصیه می‌شود اثربخشی این روش درمانی در دختران و مقاطع تحصیلی دیگر نیز انجام گیرد.

## منابع

### الف - فارسی

۱. بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۸). اندازه‌گیری اضطراب امتحان و مقایسه سه روش شناخت درمانی، خودآموزش دهی و حساسیت زدایی منظم در کاهش آن، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.
۲. ساراسون، ای. جی. (۱۹۸۰). مقیاس اضطراب امتحان، ترجمه احمد جمعه پور (۱۳۸۶)، تهران، انتشارات شرکت آزمون یار پویا.
۳. ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۲). اضطراب امتحان. اردبیل: انتشارات نیک آموز
۴. امیری مجد، مجتبی. (۱۳۸۶). **تأثیر درمان شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان**، طرح پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر.
۵. آقا محمدیان، حمید رضا، اکبری، جواد و قنبری‌هاشم آبادی، بهرام. (۱۳۸۷). اثر بخشی درمان شناختی - رفتاری و درمان دارویی بر علایم اضطراب و تکانشگری مردان مبتلا به اختلال شخصیت مرزی. مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی سال دهم شماره ۴.
۶. جوهری فرد، رضا. (۱۳۸۵). اثر بخشی درمان شناختی - رفتاری گروهی در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شیراز.
۷. ربیعی، محمد. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی شیوه‌های شناختی، شناختی - رفتاری شناختی در کاهش اضطراب امتحان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.
۸. سرگلزاری، محمدرضا و همکاران. (۱۳۸۲). رویکرد شناختی - رفتاری و برنامه ریزی عصبی کلامی در کنترل اضطراب امتحان. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال پنجم، شماره ۱۷ ص ۳۴-۴۷.
۹. شادلوئی، فاطمه. (۱۳۷۹). مقایسه شیوه شناخت درمانی توأم با دارودرمانی و آرام‌سازی توأم با دارو بر افسردگی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. علوم و تحقیقات.
۱۰. شعیری، محمد رضا و همکاران. (۱۳۸۳). مطالعه اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی با توجه به جنسیت و رشته تحصیلی در دانش‌آموزان، دو ماهنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد سال یازدهم شماره ۶.
۱۱. صبحی قراملکی، ناصر. (۱۳۸۵). بررسی اثر بخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی با توجه به مؤلفه‌های شخصیتی، رساله دکتری دانشگاه تربیت مدرس تهران.
۱۲. محمودی عالمی، قهرمان و همکاران. (۱۳۸۴). بررسی شناخت درمانی گروهی بر اجتماع هراسی. فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، سال یازدهم شماره ۴۹.

۱۳. موسوی، م؛ حق شناس، ح؛ علیشاهی، م. ج؛ نجمی س. ب. (۱۳۸۷). اضطراب امتحان و برخی عوامل فردی و اجتماعی مرتبط با آن در دانش آموزان دبیرستان شهر شیراز، فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری، ش ۱، ص ۲۵-۱۷.
۱۴. نریمانی، محمد. (۱۳۸۰). بررسی میزان شیوع اضطراب در دانش آموزان و مقایسه اثر بخشی دو تکنیک درمانی شناختی رفتاری وایمن سازی روانی مایکنبام در کاهش اضطراب آنها [WWW.SID.Ir](http://WWW.SID.Ir).
۱۵. همتی، سمیرا. (۱۳۸۶). بررسی اضطراب ناشی از آلودگی صوتی در کارخانجات، پایان نامه دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب.

### ب- انگلیسی

1. Algaze, B.(1995). Cognitive therapy study counseling, and systematic desensitization in the treatment of test anxiety. (PP133-152) Washington D.C.
2. American psychological association. (2010). Understanding anxiety disorders and effective treatment, A Publication of American psychological association, [www.apa.org](http://www.apa.org)
3. Fou E.B. "Cognitive biases in generalized Social phobia, Journal of Abnormal psychology, 1996; 105 (3) ; 433 – 439.
4. Hemiberg RG,Becker RE. Cognitive CNS Specter .Guilford publisher. 2003; 317-381.
5. Passarillo, D.J., hintze, J.M. (1999). Exploratory factor analysis of parent ratings of child and adolescent anxiety. Psychology in the school v.36(2), PP88-100
6. Siber, J.E. (1980). Defining Test Anxiety: Problems and approaches in I.G. sarason (Eds) test anxiety: research, and applications (PP 3-14) new jersey Lawrence Enbaum.
7. Wells A,papagoria C."Brief cognitive Therapy for social Phobia; a case series. Behavior research and Therapy.2001.36: 413-20.

