مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد
دورهٔ ششم، شماره ۱، شماره پیاپی ۴، زمستان ۹۰
ص۳۲-۲۵

تأثیر آموزش راهبردهای شناختی – رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

محمد حسین فلاح یخدانی*[۱]، غلام علی حیدری [۲]

۱- دکترای تخصصی روان شناسی عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد
۲- کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی مسئول واحد آموزش سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان خاتم، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

تاریخ دریافت: ۸۸/۱۱/۳ تاریخ پذیرش: ۸۹/۱۰/۲۵

چکیده

سابقه و اهداف: دانستن راهبردهای شناختی – رفتاری در زمان امتحان به دانشجویانی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند کمک می‌کند که اضطراب خود را کاهش دهند.

روش بررسی: پژوهش حاضر به روش شبه آزمایشی از نوع طرح پیش آزمون – پس آزمون با گروه کنترل است. گروه آزمایش مورد مداخله ۶ جلسه آموزش راهبردهای شناختی – رفتاری قرار گرفتند و با گروه کنترل مقایسه شدند. جامعه مورد مطالعه کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد و حجم نمونه، با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی- چند مرحله‌ای ۶۰ نفر تعیین گردید. برای فرضیه تأثیر آموزش راهبردهای شناختی – رفتاری در کاهش اضطراب امتحان، اختلاف پیش آزمون و پس آزمون نمره اضطراب امتحان هر دو گروه به دست آمد و با کمک آزمون t برای گروه‌های مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان می‌دهد که در اختلاف پیش آزمون و پس آزمون اضطراب امتحان گروه‌ها در سطح آلفای ۰/۰۰۱ تفاوت معنا داری وجود دارد اختلاف میانگین نمره پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است و نشان می‌دهد مداخله در کاهش اضطراب امتحان اثر دارد. اختلاف نمره اضطراب امتحان در پس آزمون و پس از یک ماه پیگیری نشان می‌دهد که از نظر تأثیر، آموزش در بستر زمان پایدار بوده است و گروه آزمایش اختلاف کمتری را نسبت به گروه کنترل نشان می‌دهد.

بحث و نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر حاکی از آن است که اضطراب امتحان دانشجویان با آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری کاهش می‌یابد.

واژه‌های کلیدی: اضطراب، امتحان، آموزش، شناختی – رفتاری، دانشجو

* (نویسنده مسئول)؛تلفن: ۰۳۵۱-۸۲۱۱۳۹۰، phd_1387_stat@yahoo.com

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-11-10]

مقدمه

یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های نظام آموزشی مسأله اضطراب دانشجویان است که تحمل آن برای بسیاری از دانشجویان دشوار می‌باشد (۱). اضطراب امتحان با ترس و هراس همراه است و عوامل زمینه‌ساز و تقویت کننده فراوانی در این نوع اضطراب دخیل هستند که از آن به عنوان یک پدیده مهم مرتبط با آموزش یاد می‌شود. اضطراب امتحان وقتی به حالت مرضی تبدیل شود باعث شکست تحصیلی دانشجویان و دانش‌آموزان می‌گردد. اضطراب امتحان با شدت رقابت نیز رابطه دارد، دانشجویانی که رقابت متوسطی با هم دارند نسبت به آنها که رقابت فشرده‌تر و دانشجویانی که در امتحانات ساختگی و با رقابت کم شرکت می‌کنند نمره اضطراب خود گزارش دهی کمتری داشته‌اند و نتایج بهتری را در امتحان نسبت به دو گروه دیگر کسب کردند (۲).

اضطراب امتحان در دانش آموزان و دانشجویان سراسر جهان دیده می‌شود و پراکندگی آن در دانش آموزان از ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است. این برآورد در ایران برای دانش آموزان دبیرستانی ۱۷/۲٪ بوده است (۳).

بلک و همکاران (۲۰۰۱) ضمن تشریح الگوهای نظری برای درمان اضطراب با مروری بر ادبیات پژوهش دریافتند که رویکردهای شناختی رفتاری کارآمدترین روش درمان اضطراب امتحان در کودکان و نوجوانان و بزرگسالان است. در این روش، روش‌های شناختی و رفتاری در کنار هم به کار می‌روند و شامل راهبردهایی هستند که به تغییر تفکر، نگرش، و کاهش اضطراب امتحان منجر می‌شود. در این روش درمان گر به مراجع کمک می‌کند تا افکاری را که بر انگیزنده اضطراب امتحان است باز شناسد و منطق و باورهای غلط را تغییر دهد (۴). عدم تمرکز و حواس پرتی و محیط نامناسب برگزاری امتحان بر اضطراب امتحان دانشجویان تأثیر دارد و همچنین، از میان روش‌های مقابله با اضطراب امتحان، بیشتر از فنون شناختی - رفتاری ذکر خدا و دعا کردن استفاده می‌شود (۵). تن آرامی یا ریلکسیشن، تکنیکی است برای آرام سازی عضلات بدن. از آنجا که بین ذهن و تن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، هرچه که شما در جسم خود آرامش بیشتری برقرار کنید، در ذهنتان نیز آرامش بیشتری برقرار می‌شود. اغلب کسانی که از عدم تمرکز فکر، شکوه و شکایت می‌کنند در حقیقت از افکار مزاحم ذهنی خود می‌نالند و همیشه می‌پرسند با این افکار مزاحم که ذهن ما را اشغال کرده، چه کار کنیم؟

واقعیت این است که شما به طور ارادی و آگاهانه نمی‌توانید این افکار مزاحم را از ذهن خود خارج کنید و از شر آن راحت شوید. اما می‌توانید آزادسازی و آرام سازی ذهن خود را از راهی غیر مستقیم انجام دهید. از آنجا که هر فکری (به ویژه افکار منفی مزاحم) عضلات را منقبض می‌کند، لازم است عضلات را آرام کنیم تا تنش و انقباضشان را از بین ببریم. در نتیجه این کار، افکار منفی خود به خود از ذهن ما خارج می‌شوند. اساس تن آرامی همین است: آرام سازی عضلات با قصد ایجاد آرامش و خلأ ذهنی. چرا که هرچه میدان فکری خالی‌تر باشد، تمرکز و توجه بر یک موضوع خاص، آسان‌تر می‌شود (۶).

تمرینات تن آرامی موجب کاهش اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری می‌گردد. انجام مطالعات دیگری در زمینه تأثیر آموزش تمرینات تن آرامی بر روی اضطراب امتحان دانشجویان سایر رشته‌ها یا حتی اضطراب حرفه‌های علوم پزشکی در بخش‌های پرتنش توصیه می‌گردد (۱). چنین به نظر می‌رسد که دانشجوی روان رنجور و مضطرب، اضطراب امتحان بیشتری تجربه می‌کند و علت شکستهای خود را به عوامل درونی همچون ناتوانی و کم استعدادی ارتباط می‌دهد (۷). اضطراب امتحان در گروه آزمایشی که شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه را دریافت نموده‌اند، در مقایسه با گروه کنترل کاهش یافته است و همچنین افزایش عملکرد تحصیلی از طریق آموزش مهارت‌های مطالعه به نفع دانشجویان درون‌گرا است (۸).

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-11-10]

دانشجویان با منبع کنترل درونی موفقیت تحصیلی بالاتر و اضطراب امتحان پایین‌تری دارند (۹).

با توجه به پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج از کشور می‌توان نتیجه گرفت که اضطراب امتحان مقوله مهمی است و پرداختن به آن مخصوصاً در بین دانشجویان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. همچنین می‌توان عنوان کرد که آموزش راهبردهای شناختی رفتاری در کاهش اضطراب امتحان از اهمیت خاصی برخوردار است و نقش این آموزش در اصلاح خطاهای شناختی، تغییر باورهای غلط، شناسایی طرح واره های منفی در بین دانشجویان مهم است. هدف از این مطالعه بررسی تأثیر آموزش راهبردهای شناختی - رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد می‌باشد.

روش بررسی

مطالعه از نوع شبه تجربی است و به صورت مداخله آموزش راهبردهای شناختی – رفتاری به وسیله تکنیک‌های تن آرامی و حساسیت زدایی منظم و تصحیح خطاهای شناختی همراه با آموزش شیوه‌های مطالعه بر روی دانشجویان شناسایی شده با اضطراب امتحان بالا اجرا شد. این روش از نوع پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل می‌باشد.

جامعه آماری در این مطالعه کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد در سال تحصیلی ۸۸- ۸۷ است که نمونه انتخاب شده شامل ۶۰ نفر است که ۳۰ نفر گروه آزمایش و ۳۰ نفر گروه کنترل هستند.

روش نمونه گیری چند مرحله‌ای است که در مرحله اول از بین ۵ دانشکده وابسته، یک دانشکده به صورت تصادفی انتخاب شد و در مرحله دوم مقیاس اضطراب امتحان در اختیار دانشجویان قرار گرفت. دانشجویانی که اضطراب امتحان آنها در سطح بالا بود شناسایی شدند. از بین دانشجویانی که دارای اضطراب بالا هستند ۶۰ نفر به صورت تصادفی در مرحله سوم انتخاب شدند. در آخرین مرحله دانشجویان مضطرب را به دو گروه مساوی تقسیم کرده و به حکم قرعه یک گروه را تحت عنوان گروه آزمایش و گروه دیگری را به عنوان گروه کنترل در نظر گرفتیم.

در این پژوهش، پرسشنامه مقیاس اضطراب امتحان در دانشجویان (UTAS) به عنوان ابزار اصلی سنجش اضطراب امتحان دانشجویان مورد استفاده قرار گرفت. برای سنجش پایایی این مقیاس از دو روش باز آزمایی و همسانی درونی استفاده شده است.

برای سنجش پایایی مقیاس اضطراب امتحان روش باز آزمایی که همسانی آزمون را در طول زمان می‌سنجد مورد استفاده قرار گرفت.

برای باز آزمایی، پرسشنامه مقیاس اضطراب امتحان پس از ۳ هفته به ۱۰۶ نفر از آزمودنی‌هایی که در مرحله اول شرکت داشتند داده شد که این عدد شامل ۴۵ آزمودنی مؤنث و ۶۱ آزمودنی مذکر شرکت کننده بود. ضریب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در مقیاس (UTAS) در دو نوبت r=۹/۰ است که رضایت بخش بود. همچنین ضریب همبستگی بین آزمون و آزمون مجدد نمره‌های آزمودنی‌های مؤنث r=۰/۸۳ و در آزمودنی‌های مذکر r=۰/۹۴ بود (۱۰).

برای ارزیابی و سنجش همسانی درونی مقیاس اضطراب امتحان ضریب آلفای کرونباخ بر روی داده‌های نمونه ساخت مقیاس (N=۴۴۷)، آزمودنی‌های مؤنث (N=۲۰۲) و آزمودنی‌های مذکر (N=۲۴۵) محاسبه شد. ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس اضطراب امتحان برای کل آزمودنی‌ها (آلفا= ۹۴/)، برای آزمودنی‌های مؤنث (آلفا = ۹۳/.) و برای آزمودنی‌های مذکر (آلفا = ۹۵/.) بود (۱۰).

برای سنجش اعتبار، این مقیاس به طور هم‌زمان با سه مقیاس ملاک ANQ، خرده مقیاس‌های شکایات جسمانی (PCS) و افسردگی از مقیاس SCL-90 -R به گروه جدیدی از آزمودنی‌ها داده شد (۱۰).

مقیاس ۲۲ ماده‌ای برای هر یک از ۴ گزینه، هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و بیشتر اوقات به ترتیب مقادیر صفر، ۱، ۲ و ۳ در نظر گرفته شد. میانگین و (انحراف معیار) حداقل و حداکثر نمره آزمودنی‌ها در مقیاس اضطراب امتحان (UTAS) عبارتند

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-11-10]

از: برای کل نمونه ساخت مقیاس ۴۵/۹ (۱۵/۴)، برای آزمودنی‌های مذکر ۴۶/۵ (۱۵/۷)، برای آزمودنی‌های مؤنث ۵۷/۷ (۱۵/۳) است؛ لذا دانشجویانی که در این مقیاس نمره بالاتر از میانگین کسب کنند دارای اضطراب امتحان بالا و دانشجویانی که نمره آنان از میانگین کمتر باشد، اضطراب امتحان پایین‌تری داشته‌اند (۱۰).

یافته‌ها

این پژوهش از نوع شبه آزمایشی است که با دو گروه آزمایش و کنترل انجام گرفت. گروه آزمایش مورد مداخله راهبردهای شناختی رفتاری جهت کاهش اضطراب امتحان قرار گرفتند و با گروه کنترل مقایسه شدند.

نتایج با کمک آمار توصیفی شامل جدول و نمودار و میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی شامل آزمون tو تحلیل واریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. اختلاف نمره اضطراب امتحان در پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۵/۵۶ ± ۴۹/۲ و ۶/۴۱ ± ۶۸ بوده است.

اختلاف نمره اضطراب امتحان در پس آزمون و یک ماه پیگیری در گروه آزمایش ۳/۷۴±۳/۵- و در گروه کنترل ۲/۴±۱- بوده است؛ بنابراین تأثیر آموزش در بستر زمان پایدار بوده است و گروه آزمایش اختلاف کمتری را نسبت به گروه کنترل نشان می‌دهد.

نتایج در این قسمت به کمک آمار استنباطی (آزمون t و تحلیل واریانی) مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.

برای فرضیه تأثیر آموزش راهبردهای شناختی – رفتاری در کاهش اضطراب امتحان، اختلاف پیش آزمون و پس آزمون نمره اضطراب امتحان هر دو گروه به دست آمد و با کمک آزمون t برای گروه‌های مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که نتایج را در جدول شماره ۱ مشاهده می‌کنید.

جدول ۱: مقایسه نمرهٔ اضطراب امتحان پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص‌های آماری / گروه‌ها	اختلاف میانگین پس و پیش آزمون	ضریب تغییرات	اختلاف میانگین	اختلاف انحراف معیار	P- Value
آزمایش (n=۳۰)	۹/۴۷	۲/۰۸	۷/۸	۰/۵۳	<۰/۰۰۱
کنترل (n=۳۰)	۱/۶۷	۲/۰۲			

نتایج نشان می‌دهد که در اختلاف پیش آزمون و پس آزمون اضطراب امتحان گروه‌ها در سطح آلفای ۰/۰۰۱ تفاوت معنا داری وجود دارد. اختلاف میانگین نمره پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است و نشان می‌دهد آموزش راهبردهای شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان اثر دارد. نتایج تحلیل واریانس در جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که نمرات پیش آزمون اضطراب امتحان از نظر جنسیت متفاوت می‌باشد؛ و همان‌طور که در مقیاس اندازه گیری اضطراب امتحان مشخص گردید دختران از نظر میانگین در هنجاریابی آزمون بالاتر بودند. در متغیر تأهل و تعامل آن با جنسیت رابطه معناداری مشاهده نگردید.

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-11-10]

جدول ۶: تحلیل واریانس یک سویه دو عاملی جنسیت و تأهل از نمرات پیش آزمون اضطراب امتحان

متغیر	مجموع مجذورها	میانگین مجذورها	F	P- Value
جنسیت	۱۷۰۰/۸۲	۱۷۰۰/۸۲	۲۲۶/۴۵	<۰/۰۰۱
تأهل	۱۳/۲۵	۱۳/۲۵	۱/۷۶	/۱۹۰
تعامل	۱۳/۸۲	۱۳/۸۲	۱/۸۴	/۱۸۰

جدول شماره ۳: مقایسهٔ اضطراب امتحان در پس آزمون و پیگیری یک ماه در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص‌های آماری / گروه‌ها	اختلاف میانگین پس آزمون و پیگیری یک ماه	ضریب تغییرات	اختلاف انحراف معیار	P- Value
آزمایش	- ۳/۴۷	۳ / ۷۴	۰/۶۸	۰<۰/۰۰۱
کنترل	-/۱۳	۲ /۲۷	۰ / ۴۲	۰ / ۷۵

بحث

فرضیه اصلی پژوهش تأثیر آموزش راهبردهای شناختی – رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان است. پس از شش جلسه مداخله آموزش راهبردها بر گروه آزمایش نتایج نشان داد که اضطراب این گروه نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است. پژوهش‌های زیر با پژوهش حاضر هم‌خوانی دارد.

نتایج تحقیقات قدسی (۱۳۸۰)، نشان داد که مشاوره گروهی با رویکرد شناختی- رفتاری در کاهش میزان اضطراب امتحان دانش آموزان مؤثر است (۴).

همچنین بر اساس تحقیقات لیگر (۲۰۰۳)، ده نوجوان مبتلا به اضطراب که تحت درمان با روش شناختی – رفتاری قرار گرفته بودند به طور کامل بهبود یافتند (۱۱). پژوهش اعتمادی تودشکی (۱۳۸۴) مبین آن است که اضطراب عمومی دانش آموزانی که در مشاوره با رویکرد شناختی شرکت کرده‌اند کمتر از میزان اضطراب دانش آموزانی است که در این درمان شرکت نکرده اند (۱۲). بر اساس تحقیق دیگری، میزان اضطراب امتحان دانش آموزانی که درمان شناختی دریافت کرده بودند کمتر از دانش آموزانی بود که از طریق حساسیت زدایی، دارو درمانی، خانواده درمانی، درمان دریافت کرده بودند (۱۳).

تحقیقات باروکلاف (۲۰۰۴) نشان داد روش شناختی– رفتاری بیشتر از خانواده - درمانگری در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان تأثیر دارد (۱۴).

پژوهش دیگری که بر روی تأثیر درمانگری شناختی و آموزش مهارت‌های یادگیری در تقلیل اضطراب خود گزارش دهی و پیشرفت عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارای اضطراب بالا انجام شده، نشان داد که حساسیت زدایی در کاهش اضطراب و خود گزارش دهی دانش آموزان مؤثر بوده و این کاهش اضطراب در پیگیری‌های متعدد ادامه داشته و موجب پیشرفت عملکرد تحصیلی دانش آموزان شده است (۱۵).

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-11-10]

بر اساس پژوهش گلاسی، کریمس، نیکولا و همکاران (۲۰۰۷) گروه درمانی شناختی برای اختلال وحشت‌زدگی و مکان‌های باز، گروه درمانی شناختی -رفتاری به عنوان زمینه درمانی بکار بردند. در پایان مراجعانی که در درمان شرکت داشته‌اند و آموزش‌های شناختی را همراه با تکنیک‌های رفتاری دریافت کرده بودند، به میزان زیادی از اضطرابشان کاسته شد (۱۶). انجام پژوهش‌هایی با رویکرد درمانی و مشاوره‌ای به شیوه شناختی رفتاری با آموزش به این شیوه هم‌خوانی داشت هرچند که تفاوت‌هایی در این سه روش وجود دارد. درمان مدت طولانی نیاز دارد و بیشتر با افرادی سروکار دارد که از نظر روانی به حالت نابهنجار رسیده‌اند و در بعضی مواقع استفاده از دارو نیز که توسط روان‌پزشک تجویز می‌شود، ضرورت دارد ولی مشاوره با افراد بهنجار صورت می‌گیرد و شباهت‌هایی با آموزش دارد. در آموزش این راهبردها نیز به صورت برنامه ریزی شده با تکنیک‌های شناختی رفتاری پژوهش انجام شد و باعث کاهش اضطراب امتحان گردید که ضرورت دارد از این تکنیک‌ها جهت آموزش دانش آموزان و دانشجویان استفاده شود و بر اساس پژوهش حاضر در مجموع می‌توان گفت که افزایش آگاهی و اصلاح باورها و تغییر در آنها می‌تواند اضطراب امتحان را در دانشجویان که دچار اضطراب بالا هستند به طور معناداری کاهش دهد.

پژوهش‌هایی که در ایران مدت تأثیر راهبردهای شناختی – رفتاری را در بستر زمان بررسی کرده‌اند، شامل کار آزمایی کاهش اضطراب امتحان در گروهی از نوجوانان است که نتایج نشان داد گروه درمانی به شیوه شناختی – رفتاری می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان مؤثر باشد (۱۷). همچنین پژوهشی که تأثیر آموزش راهبردهای شناختی – رفتاری را بر کاهش اضطراب امتحان بررسی کرد نتایج آن، حاکی از کاهش معنادار اضطراب امتحان در گروه آزمایشی بود (۱۸) و با نتایج این تحقیق هم‌خوانی دارد.

نتیجه گیری

فرضیه اصلی پژوهش تأثیر آموزش راهبردهای شناختی – رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان است. پس از شش جلسه مداخله آموزش راهبردها بر گروه آزمایش نتایج نشان داد که اضطراب این گروه نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است.

تشکر و قدردانی

با تشکر فراوان از معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی یزد که این طرح تحقیقاتی را مورد تصویب و پشتیبانی قرار داد و همچنین کلیه دانشجویان که در این پژوهش نهایت همکاری را داشتند.

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-11-10]

References

1- Heravi M, Jadid Milani M, Regea N, Valaei N. ***The effect of relaxation training on exam driven anxiety level among nursing students***. Journal Of Mazandaran University of Medical Sciences 2004; 14(43):86-91 .[Persian]

2- David P. ***Do examinations stakes moderate the test anxiety-examination performance relationship***? Educational Psychology 2008; 28(2):109-118.

3 - Mehrabi zadeh honarmand M, Najarian B, Abolghasemi A, Shkrkn H***. Evaluation of test anxiety.*** Education and Psychology 2000; 7(1-2) 55-72. [Persian]

4- Ghodsi, A. ***Effects of group counseling approach and cognitive - behavioral test of anxiety in reducing high school girl students in Tehran.*** Journal of Psychological Science 2006; 5(20):352-366. [Persian]

5- Narimany M, Eslamdost S, Gafary M. ***A causal investigation of test anxiety and its coping methods among college students.***Journal of Research and Planning in Higher Education 2006; 12 (1): 23-40. [Persian]

6- Saatchi M. ***In translation Councelling and Psychiatry***. 2 nd ed. Tehran: Virayesh Press. 2005.

7- Khosravi M, Bigdeli I A. ***The relationship between personality factors and test anxiety among university students***. Journal of Behavioral Sciences 2008; 2(1):13-24. [Persian]

8 - Sobhi Gharamaleki N. ***Efficacy of cognitive therapy and study skills in reducing test anxiety and increase academic performance of the components of personality and psychology*** [PhD thesis]. Tarbiat Modarres University - Tehran(2006).

9- Khodayari R. ***Compare test anxiety and academic success of students Bamnb internal and external control, Educational Psychology*** [MSc thesis]. Shahid Beheshti University- Tehran.(2005).

10- Mehregan, F. ***Scale construction and validity of test anxiety and methods for its relationship with academic performance of boys and Shahid Chamran University*** [MSc thesis]. Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran University (1998).

11- Leger E, Ladouceur R, Duglas MJ, Freeston MH. ***Cognitive-behavioral treatment of generalized anxiety disorder among adolescents: A case series***. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 2003; 42 (3): 327-330.

12– Todashki O. ***The group counseling role in reducing anxiety in students of Isfahan course***. [MSc thesis]. University of Allameh Tabatabai. (2005).

13- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Dyck, D. G. (1989). ***Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety***.

14- Barrow CL. ***Specificity of attributions and over generalization in depression and anxiety***. Journal of Abnormal Psychology 2004; 97: 83-86.

15– Dendato KM, Diener D. ***Effectiveness of cognitive/relaxation therapy and study-skills training in reducing self-reported anxiety and improving the academic performance of test-anxious students***. Journal of Counseling Psychology 1986; 33(2) 131-137.

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-11-10]

16- Galassi. F, Quercioli, S, Charismas. D, Niccolai V, Barciulli E. ***Cognitive - Behavioral Group treatment for panic disorder with agoraophobia.*** Journal of Clinical Psychology 2007; 63 (4): 409 – 416.

17- Haghshenas H, Bahrehdar MJ, Rahman Setayesh Z. ***A clinical trial for reduction of test anxiety in a group of adolescents.*** Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology 2009; 15(1): 63-69. [Persian]

18- Behpazhouh A, Besharat MA, Ghobari B, Fouladi F. ***The impact of training cognitive-behavioral strategies on reduction of test anxiety in female high school students***. Journal of Psychology and Education 2009; 39 (1): 3-21. [Persian]

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-11-10]

The effect of cognitive - behavior strategies training on reduction of exam anxiety of students of Yazd Islamic Azad University

***M.H. Fallah Yakhdani (PhD)*[*1], G.A. Heidary (MA)*[2]**

1. Yazd Azad University

2. Health Centre- Khatam Town, Yazd Shahid Sadoughi University of Medical Sciences

Abstract

Introduction: learning cognitive - behavior strategies help students who suffer from exam's anxiety to reduce their anxiety at exam time.

Methods: Present research is a quasi-experimental study with the pre-test and post-test as well as control groups. Intervention of experimental group was 6 sessions about cognitive - behavioral strategies training and was compared with control group. Study population includes all students of Yazd Islamic Azad University and the sample size of 60 persons was determined by using multi-stage random sampling. For evaluation of the effect of cognitive - behavioral strategies training in reducing exam anxiety, exam anxiety between pre-test and post-test scores of both groups were analyzed with t-tests**.**

Results: The difference between pre-test and post-test exam anxiety was significant with alpha level of 0.001. There are significant differences between pre-test and post-test scores of experimental and control groups witch show that intervention affects on reduction of exam anxiety. Difference in anxiety scores of post-test and one month follow up shows that the effect was sustained over time and case group has lower difference than the control group.

Conclusion: This study suggests that exam anxiety of students will decline by learning cognitive - behavioral strategies.

Key words: exam anxiety, education, cognitive – behavioral, student

*Corresponding author's email: phd_1387_stat@yahoo.com

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-11-10]