

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر زرنند

سید امجد حسینی^۱

کیانوش زهراکار^۲

ناصر امینی^۳

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر زرنند می باشد. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش آموزانی می باشند که در سال تحصیلی ۸۷-۸۶ مشغول تحصیل بودند. از این جامعه ۲۴ نفر که نمره آنها در آزمون سنجش اضطراب امتحان ساراسون بالاتر از نقطه برش (۱۲ به بالا) بوده به عنوان نمونه انتخاب گردیدند که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. آموزش تلقیح استرس (SIT) در ۱۰ جلسه به اجرا درآمد و هر دو گروه ۲ بار (پیش آزمون-پس آزمون) مورد آزمون و ارزیابی اضطراب امتحان قرار گرفتند. در تحقیق حاضر شش فرضیه مطرح بود که عبارتند از:

- ۱- آموزش تلقیح استرس به صورت گروهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.
- ۲- آموزش تلقیح استرس به صورت گروهی بر کاهش ترس و نگرانی از امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.
- ۳- آموزش تلقیح استرس به صورت گروهی بر کاهش تشویش و هیجان پذیری از امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.

^۱ کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی

^۲ عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

^۳ عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در ...

۴- آموزش تلقیح استرس به گروهی بر کاهش نگرانی از شکست و ناکامی از امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.

۵- آموزش تلقیح استرس به گروهی بر افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.

۶- آموزش تلقیح استرس به گروهی بر کاهش نگرانی از سرنوشت آینده دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.

بعد از جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات و به منظور تحلیل داده‌ها از اختلاف نمره‌های به دست آمده به وسیله کم کردن نمره‌های پیش‌آزمون هر آزمونی از نمره‌های پس‌آزمون او و سپس محاسبه میانگین نمره‌ها برای هر دو گروه و سرانجام مقایسه میانگین‌های محاسبه شده به وسیله آزمون t مستقل مورد بررسی قرار گرفت.

مقدمه

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان در همه افراد در حد اعتدال‌آمیز وجود دارد و در این حد به عنوان پاسخ سازش یافته تلقی می‌شود (دادستان، ۱۳۷۴) به گونه‌ای که می‌توان گفت که اگر اضطراب نبود تعداد اندکی از افراد قادر به انجام درست و کامل کارها بودند (هاروارد لیدل^۱، ۱۹۴۹ به نقل از بارلو^۲، ۱۹۹۷) و انسان قادر به ادامه حیات نبود (زهراکار، ۱۳۸۷). اضطراب عبارت است از یک حالت خلقی که با عاطفه منفی آشکار و نشانه‌های تنش بدنی توصیف می‌شود و در جریان آن شخص خطرات و بدبیماری‌های آینده را به طور نگران‌کننده‌ای پیش‌بینی می‌کند. اضطراب می‌تواند در بردارنده احساسات، رفتارها و واکنش‌های جسمی باشد (بارلو، ۱۹۸۸، به نقل از رحمتی، ۱۳۸۶). در حالت‌های اضطرابی افراد، مرتباً خطر متعلق به موقعیتی خاص را بیش از آن چه واقعاً وجود

¹ Harward Lidell

² Barlow

دارد برآورد می‌کنند این گونه بیش برآوردها به طور خودکار و به طور غیرارادی برنامه اضطراب را فعال می‌سازد (بک^۱، ۱۹۷۶).

می‌توان گفت که اضطراب یک محرک بسیار قوی است که سبب ایجاد هیجان و به هم ریختن تعادل موجود می‌شود که امکان دارد این محرک مضر باشد که این بستگی به درجه «ترس» و مقدار «خطری» که متوجه فرد است دارد. اضطراب متعادل یا نرمال آن است که شدت عکس‌العمل متناسب باشد با مقدار خطر که این مفید است زیرا شخص را وادار می‌سازد که با موفقیت، خطرات را از خود دفع نماید پس مقدار معتدل اضطراب برای رشد، تکامل صحیح شخصیت لازم است و مقدار زیاد آن باعث اختلال در رفتار می‌شود و اغلب شخص را به نشان دادن رفتار نورتیک وادار می‌سازد (شاملو، ۱۳۸۲). هر چند شواهد زیادی در باب شباهت ترس با اضطراب وجود دارد اما این دو هیجان از نظر فیزیولوژیکی و زیست‌شناختی با یکدیگر متفاوتند اضطراب یک وضعیت خلقی با جهت‌گیری رو به آینده است که با کنش مستمر سیستم عصبی مرکزی همراه بوده و با احساساتی توصیف می‌شود که حاکی از عدم کنترل و پیش‌بینی حوادث قریب‌الوقوع است اما ترس یک واکنش هیجانی مربوط به زمان حل و در قبال خطر است که با تمایلی قوی به فرار توأم است بارلو، براون^۲، کراسک^۳، ۱۹۹۴، به نقل از رحمتی، ۱۳۸۶)

موفقیت در امتحانات معمولاً از اهمیت زیادی برخوردارند و نقش تعیین کننده در زندگی دانش‌آموزان دارند از این رو یکی از نگرانی‌های عمده دانش‌آموزان نگرانی آنها درباره امتحانات است در مواردی این نگرانی‌ها متعادل و مفید است و موجب سطح انگیزش، توان یادگیری و کارآیی شخصی در امور

¹ Beck

² Brown

³ Craske

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در ...
 تحصیلی می‌شود گروهی از افراد به هنگام امتحانات و ارزشیابی های دیگر آنقدر آشفته و مضطرب می‌شوند که توان تجزیه و تحلیل و قدرت یادگیری خود را از دست می‌دهند چنین دانش‌آموزانی به اضطراب امتحان^۱ مبتلا هستند. اضطراب امتحان عبات است از نگرانی در مورد عملکرد (انتظار شکست) استعداد توانایی خویش به هنگام امتحان و موقعیت ارزشیابی است که باعث کاهش کارآمدی در قبال امتحان می‌شود. (کالو^۲، ۱۹۹۲، به نقل از ابوالقاسمی، اسدی مقدم، ۱۳۷۵)
 آرکین^۳ و همکاران (۱۹۹۵) اضطراب امتحان را ناشی از احساس کارآمدی و درماندگی دانسته آن را با کاهش عملکرد مرتبط می‌دانند. وقتی که فرد در خصوص کارآیی ذهنی خود در موقعیت امتحان دچار نگرانی گردد به نحوی که موجب کاهش عملکرد واقعی شود می‌توان گفت که او دچار اضطراب امتحان است. به دلیل مسائل فرهنگی و نقش‌های جنسیتی دختران مضطرب‌تر از پسران هستند زیرا اضطراب توسط دختران و زنان پذیرفته شده است (ابوالقاسمی، نجاریان، شکرکن، ۱۳۷۴)

پاره‌ای بر این باورند که آن چه موجب تحلیل کارآمدی می‌گردد این است که افراد مضطرب به جای این که توجه خود را بر محتوی آزمون متمرکز کنند آن را برخورد و نگرانی‌هایشان معطوف می‌نمایند و همین امر موجب می‌شود که نتوانند نتایج متناسب با توانایی‌هایشان را ارائه دهند (کیوی ماکی^۴، ۱۹۹۵)
 همچنین اضطراب امتحان باعث ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شود و در نتیجه در ایام امتحانات عفونت‌های دستگاه تنفسی در دانش‌آموزان افزایش می‌یابد (بارون^۵ و برن^۶، ۱۹۹۴) اغلب پژوهش‌ها این نکته را تأیید نموده‌اند که افزایش

¹ Test Anxiety

² Calvo

³ Arkin

⁴ Kivimaki

⁵ Baron

⁶ Byrne

اضطراب امتحان با کاهش کارآمدی تحصیلی همراه است (ساراسون^۱، ۱۹۸۰، به نقل از هوکز^۲، ۱۹۸۸) بسیاری از دانش‌آموزان دچار اضطراب امتحان بر این باورند که مشکلشان چاره ناپذیر است از این رو برای رفع مشکل خود هیچ گونه اقدامی نمی‌کنند و یا این که به راه‌حل‌های نامناسب روی می‌آورند در حالی که پژوهش‌ها نشان داده‌اند که راهکارهای بسیار سودمند مؤثر برای غلبه بر اضطراب امتحان وجود دارد از جمله حساسیت زدایی منظم، روش‌های درمانی شناختی - رفتاری، درمان عقلانی هیجانی و ... وجود دارد. در این بین یکی از کارآمدترین روش‌های مداخله در استرس و مقابل با آن آموزش تلقیح استرس Sit^۳ است که توسط میچن بام^۴ (۱۹۷۴) ارائه گردیده است.

آموزش تلقیح استرس Sit شامل سه مرحله است:

۱- مرحله مفهوم سازی^۵: در این مرحله تمرکز اصلی بر برقراری رابطه مبتنی بر همکاری با مراجعان و کمک به آنها جهت درک بهتر ماهیت اضطراب و اثرات آن به روی هیجان و عملکرد او و مفهوم سازی مجدد آن طبق روابط تعاملی قرار دارد.

۲- مرحله اکتساب و تمرین مهارت‌ها^۶: در این مرحله مراجعان مهارت‌های مقابله‌ای متعدد (آرمیدگی، بازسازی شناختی و ..) را کسب و ابتدا در درمانگاه یا کلینیک و به تدریج در واقعیت تمرین می‌کنند.

۳- مرحله کاربرد و پیگیری مستمر^۷: در این مرحله فرصت‌هایی در اختیار مراجع قرار می‌گیرد تا مهارت‌های مقابله‌ای کسب شده را در موقعیت‌هایی مورد

¹ Sarason

² Hughes

³ Stress inoculation traninh

⁴ Meichen baum

⁵ Conceptualization

⁶ Skills acwuiston

⁷ Appkication and follow - through phase

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در ...
استفاده قرار دهد در تحقیق حاضر دو جلسه به مرحله اول یا مفهوم سازی پنج جلسه به مرحله دوم یا مرحله اکتساب و تمرین مهارت‌ها و سه جلسه آخر نیز به مرحله آخر یا کاربرد پیگیری اختصاص یافت.

در تحقیق حاضر برای اجرای روش آموزش تلقیح استرس از فنون تصویرپردازی ذهنی^۱، آرمیدگی^۲، بازسازی شناختی^۳، آموزش مسئله‌گشایی و فن توقف فکر استفاده شده است. با توجه به اهمیت اضطراب امتحان و ضرورت اتخاذ راهکارهایی برای مداخله در اضطراب امتحان و مقابله با آن در تحقیق حاضر سعی شده است که اثربخشی آموزش تلقیح استرس SIT در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر متوسطه مورد بررسی قرار گیرد. (زهراکار، ۱۳۸۷)

فرضیه‌های تحقیق حاضر عبارتند از:

- ۱- آموزش تلقیح استرس به صورت گروهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.
- ۲- آموزش تلقیح استرس به صورت گروهی بر کاهش ترس و نگرانی از امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.
- ۳- آموزش تلقیح استرس به صورت گروهی بر کاهش تشویش و هیجان‌پذیری از امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.
- ۴- آموزش تلقیح استرس به صورت گروهی بر کاهش نگرانی از شکست و ناکامی از امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.
- ۵- آموزش تلقیح استرس به صورت گروهی بر افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.

¹ Image ry rehearsal

² Relaxation training

³ Cognitive restructuring

۶- آموزش تلقیح استرس به صورت گروهی بر کاهش نگرانی از سرنوشت آینده دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.

روش

روش تحقیق تجربی است و تحقیق حاضر یک تحقیق پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است.

دیاگرام طرح تحقیق حاضر به صورت زیر می‌باشد:

انتخاب تصادفی	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
R	T1	X	T2
R	T1		T2

جامعه آماری تحقیق حاضر، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر زرنند هستند که در سال تحصیلی ۸۷-۸۶ مشغول تحصیل بودند. در این تحقیق برای انتخاب نمونه از نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده گردیده است که از ۸ مدرسه ۳ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب سپس از بین پایه‌های اول تا سوم و رشته‌های مختلف به صورت تصادفی سال‌های دوم و سوم در رشته‌های علوم تجربی و ادبیات انتخاب گشتند. سپس ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده در تحقیق در اختیار تمامی دانش‌آموزان قرار داده شد. بعد از تکمیل، اخذ و نمره‌گذاری آزمون‌ها، کسانی که نمره آنها از آزمون اضطراب امتحان بالاتر از نقطه برش (۱۲ به بالا) قرار داشتند که ۱۲۸ نفر بودند با استفاده از نمونه‌گیری منظم ۲۴ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیدند که به طور تصادفی در دو گروه ۱۲ نفری (۱۲ نفر گروه آزمایش و ۱۲ نفر گروه کنترل) جایگزین شدند. سپس از هر دو گروه در شرایط یکسان پیش‌آزمون به عمل آمد. گروه آزمایش تحت آموزش

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در ...
 تلقیح استرس به مدت ده جلسه نود دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) قرار گرفتند. اما گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. در پایان جلسات آموزشی برای گروه آزمایش، از هر دو گروه (آزمایش و کنترل) پس از آزمون به عمل آمد. محقق با استفاده از روشهای آماری مناسب نتایج به دست آمده از پیش آزمون و پس آزمون را جهت اثربخشی آموزش تلقیح استرس بر کاهش اضطراب امتحان و مؤلفه‌های آن را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. سپس متناسب با فرضیه‌های تحقیق به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته شد.

ابزار اندازه‌گیری: در تحقیق حاضر اضطراب امتحان از پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (S.TAS) که بر اساس نظریه اضطراب امتحان ساراسون و مندler¹ ساخته شده، استفاده شده است. به گفته دادستان (۱۳۷۴) از ابزارهایی است که گسترده‌ترین تحقیقات و کاربردها را به خود اختصاص داده که بر اساس یک شیوه روانی خود گزارش‌دهی به حالت روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد در قبل، طول و پایان امتحان می‌توان دست یافت این نوع پرسشنامه پنج نوع واکنش نسبت به امتحان را می‌سنجد ترس و نگرانی از امتحان، نگرانی از شکست و ناکامی از امتحان، نگرانی از سرنوشت آینده، اعتماد به نفس، هیجان‌پذیری و تشویش که این عوامل در مجموع ۳۸/۶ درصد واریانس مشترک را به خود اختصاص داده‌اند. (نظام‌دوست، ۱۳۸۴، فریدونی، ۱۳۸۴، حکیمیان، ۱۳۸۴)

شیوه نمره‌گذاری به این صورت است که اگر آزمودنی به سؤالات ۲، ۲۴، ۱۹، ۲۱ گزینه غلط و به بقیه سؤالات گزینه صحیح را علامت بزنند به ازاء هر سؤال یک نمره دریافت می‌کند که دامنه نمرات از صفر تا ۲۵ است.

ساراسون و مندler (۱۹۵۲) ضریب پایانی این مقیاس را از طریق دو نیمه سازی (۹۹٪) و از طریق بازآزمایی با فاصله زمانی شش هفته (۸۲٪) گزارش

¹ Mandeler

نموده‌اند همچنین ضریب پایانی توسط احمدی ۱۳۸۳ با استفاده از روش آلفای کرونباخ (۹۱٪) ذکر گردیده است.

در بررسی روایی بعضی از شواهد نشان دادند که دانشجویانی که از S.TAS نمره بالایی گرفته‌اند در آزمون هوش نمره پایین به دست آوردند و عکس آن نیز صادق است (ساراسون و مندler، ۱۹۵۲، به نقل از شریفی، ۱۳۷۳) همبستگی این آزمون با مقیاس‌ها نگرانی و هیجان پذیری موریس^۱ و لیبرت^۲ (۱۹۶۷) ۷۳٪ و ۷۷٪ برای مردان و ۶۹٪ و ۸۵٪ برای زنان به دست آمده است و همبستگی آن با آزمون اضطراب خصیصه و موقعیت اسپیل برگر^۳ (۱۹۷۵) برای مردان ۸۶٪ و برای زنان ۷۷٪ است (آزاد، ۱۳۸۱) بنا به تحقیقات نظام دوست و فریدونی (۱۳۸۳) ضریب اعتبار این تست بر اساس فرمول کرونباخ (۷۶٪) است که برای انجام امور پژوهش کافی است.

یافته‌ها

الف) توصیف داده‌های تحقیق: از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف استاندارد استفاده شده است.

ب) تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها: با توجه به فرضیه‌های مطرح شده و نیز روش تحقیق، روش آماری که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفته است عبارت است از: تحلیل نمره‌های به دست آمده به وسیله کم کردن نمره پیش آزمون هر آزمودنی از نمره پس آزمون او، سپس محاسبه میانگین نمره‌ها برای هر دو گروه و سرانجام مقایسه میانگین‌های محاسبه شده به وسیله آزمون پارامتریک T.

¹Morris

²Libert

³Spial berger

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در ...

تجزیه و تحلیل توصیفی داده‌ها: شامل جداول مربوط به میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمون‌های گروه آزمایش و کنترل در اضطراب امتحان و مؤلفه‌های مربوط به آن در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون.

جدول شماره ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات افراد مورد مطالعه و مؤلفه‌های اضطراب امتحان در مرحله پیش آزمون بر اساس دو گروه آزمایش و کنترل

انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	گروه‌ها	شاخص‌های آماری متغیرها
۳/۱۴۷	۱۵/۹۲	۱۲	گروه آزمایش	بعد اضطراب امتحان
۳/۳۶۱	۱۵/۷۵	۱۲	گروه کنترل	
۳/۷۷۸	۴/۶۷	۱۲	گروه آزمایش	بعد ترس و نگرانی از امتحان
۰/۸۶۶	۴/۲۵	۱۲	گروه کنترل	
۱/۲۸۸	۵/۲۵	۱۲	گروه آزمایش	بعد نگرانی از شکست و ناکامی
۱/۱۵۵	۵/۳۳	۱۲	گروه کنترل	
۰/۷۷۸	۲/۳۳	۱۲	گروه آزمایش	بعد اعتماد به نفس
۱/۰۸۴	۲/۴۲	۱۲	گروه کنترل	
۱/۰۸۴	۱/۴۲	۱۲	گروه آزمایش	بعد هیجان زدگی و تشویش
۰/۶۰۳	۲	۱۲	گروه کنترل	
۰/۶۲۲	۲/۲۵	۱۲	گروه آزمایش	بعد نگرانی از سرنوشت آینده
۰/۸۳۵	۱/۸۳	۱۲	گروه کنترل	

در جدول شماره ۱ شاخص‌های مرکزی نمرات اضطراب امتحان به همراه مؤلفه‌های آن در مرحله پیش آزمون درج شده است که به شرح زیر است:

در نمره بعد ترس و نگرانی از امتحان در گروه آزمایش میانگین $4/67$ با انحراف استاندارد $3/778$ و در سه گروه کنترل میانگین $4/25$ با انحراف استاندارد $0/866$ است.

در نمره بعد نگرانی از شکست و ناکامی در گروه آزمایش میانگین $5/25$ با انحراف استاندارد $1/288$ و در گروه کنترل میانگین $5/33$ با انحراف استاندارد $1/155$ است.

در بعد اعتماد به نفس در گروه آزمایش میانگین $2/33$ با انحراف استاندارد $0/778$ در گروه کنترل میانگین $2/42$ با انحراف استاندارد $1/084$ در بعد هیجان زدگی و تشویق در گروه آزمایش $1/42$ با انحراف استاندارد $1/084$ و در گروه کنترل میانگین 2 با انحراف استاندارد $0/603$ در بعد نگرانی از سرنوشت آینده در گروه آزمایش میانگین $2/25$ با انحراف استاندارد $0/622$ و در گروه کنترل میانگین $1/83$ با انحراف استاندارد $0/835$ می‌باشد.

در بعد اضطراب امتحان در گروه آزمایش میانگین $15/92$ با انحراف استاندارد $3/147$ و در گروه کنترل میانگین $15/75$ با انحراف استاندارد $3/361$ است.

جدول شماره ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات افراد مورد مطالعه در مؤلفه‌های اضطراب

امتحان در مرحله پس از آزمون بر اساس دو گروه آزمایش و کنترل

انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	گروه‌ها	شاخص‌های آماری متغیرها
۲/۵۴۱	۱۰/۵	۱۲	گروه آزمایش	بعد اضطراب امتحان
۳/۳۷۰	۱۵/۵۸	۱۲	گروه کنترل	
۰/۷۱۸	۳/۱۷	۱۲	گروه آزمایش	بعد ترس و نگرانی از امتحان
۰/۷۷۸	۴/۳۳	۱۲	گروه کنترل	
۱/۳۰۳	۳/۶۷	۱۲	گروه آزمایش	بعد نگرانی از شکست و ناکامی
۱/۳۱۱	۴/۹۷	۱۲	گروه کنترل	
۰/۷۹۳	۰/۹۲	۱۲	گروه آزمایش	بعد اعتماد به نفس
۰/۹۹۶	۱/۹۲	۱۲	گروه کنترل	
۰/۵۲۲	۰/۵۰	۱۲	گروه آزمایش	بعد هیجان زدگی و تشویش
۰/۶۶۹	۲/۰۸	۱۲	گروه کنترل	
۰/۷۹۳	۱/۹۲	۱۲	گروه آزمایش	بعد نگرانی از سرنوشت آینده
۰/۵۷۷	۲/۱۷	۱۲	گروه کنترل	

در جدول شماره ۲ شاخص‌های مرکزی نمرات اضطراب امتحان به همراه

مؤلفه‌های آن در مرحله پیش از آزمون درج شده است که به شرح زیر است:

در نمره بعد ترس و نگرانی از امتحان در گروه آزمایش میانگین ۳/۱۷ با انحراف استاندارد ۰/۷۱۸ و در سه گروه کنترل میانگین ۴/۳۳ با انحراف استاندارد ۰/۷۷۸ است.

در نمره بعد نگرانی از شکست و ناکامی در گروه آزمایش میانگین ۳/۶۷ با انحراف استاندارد ۱/۳۰۳ و در گروه کنترل میانگین ۴/۹۷ با انحراف استاندارد ۱/۳۱۱ است.

در بعد اعتماد به نفس در گروه آزمایش میانگین ۰/۹۲ با انحراف استاندارد ۰/۷۹۳ و در گروه کنترل میانگین ۱/۹۲ با انحراف استاندارد ۰/۹۹۶ است.

پژوهشنامه تربیتی

در بعد نگرانی از سرنوشت آینده در گروه آزمایش میانگین $1/92$ با انحراف استاندارد $0/793$ و در گروه کنترل میانگین $2/17$ با انحراف استاندارد $0/557$ است

در بعد اضطراب امتحان در گروه آزمایش میانگین $10/5$ با انحراف استاندارد $2/541$ و در گروه کنترل میانگین $15/58$ با انحراف استاندارد $3/370$ است.

تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها: در فرضیه اول، آموزش تلقیح استرس به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.

جدول ۳ اجرای آزمون T مستقل جهت بررسی تفاوت میانگین‌های افتراقی دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات کاهش اضطراب امتحان

شاخص‌های آماری گروه‌ها	تعداد نمونه	میانگین افتراقی نمرات	انحراف استاندارد	انحراف معیار خطای انحراف استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	نسبت t	Df	Sig نسبت
آزمایش	۱۲	-۵/۴۱۷	۰/۵۰۵	۰/۴۳۴	-۵/۲۵۰	۳۶/۱۰	۲۲	۰/۰۰۱
کنترل	۱۲	-۰/۱۶۷	۱/۶۹۷	۰/۴۹۰				
کل	۲۴							

در جدول شماره ۳ نتایج آزمون T مستقل برای مقایسه میانگین‌های نمره افتراقی پیش آزمون و پس از آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل در نمرات کاهش اضطراب امتحان آورده شده است.

بر اساس نتایج مندرج در جدول شماره ۳ چون مقدار T محاسبه شده $(T=10/294)$ با درجه آزادی $(df=12+12-2=22)$ از مقدار T جدول $(T=2/508)$ در سطح 99% بزرگتر است بنابراین فرض صفر (H_0) تحقیق رد و فرضیه خلاف آن

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در ...

با ضریب اطمینان ۹۹٪ پذیرفته می‌گردد. پس نتیجه گرفته می‌شود که بین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری به وجود آمده و این تفاوت ناشی از تصادف یا شانس نیست بلکه از تأثیر آموزش تلقیح استرس است که باعث کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شده است.

فرضیه دوم: آموزش تلقیح استرس به شیوه گروهی در کاهش ترس و نگرانی امتحان در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.

جدول ۱۴ اجرای آزمون T مستقل جهت بررسی تفاوت میانگین‌های افتراقی دو

گروه آزمایش و کنترل در نمرات ترس و نگرانی از امتحان

شاخص‌های آماری گروه‌ها	تعداد نمونه	میانگین افتراقی نمرات	انحراف استاندارد	انحراف معیار خطای انحراف استاندارد	تفاوت میانگینها	نسبت t	Df	Sig نسبت
آزمایش	۱۲	-۱/۵	۰/۷۹۸	۰/۲۳۰	-۱/۵۸۳	۰/۲۹۴	۲۲	۰/۰۰۱
کنترل	۱۲	۰/۰۸۳	۰/۶۶۹	۰/۱۹۳				
کل	۲۴							

در جدول شماره ۴ نتایج آزمون T مستقل برای مقایسه میانگین‌های نمره افتراقی پیش از آزمون و پس از آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل در بعد ترس و نگرانی از امتحان آورده شده است. بر اساس نتایج به دست آمده در جدول شماره ۴ چون مقدار T محاسبه شده ($t = -0/294$) با درجه آزادی ($df = 22$) -۲۲- از مقدار t جدول ($T = 2/508$) در سطح ۹۹٪ بزرگتر است بنابراین فرض صفر (H_0) تحقیق رد و فرضیه خلاف آن با ضریب اطمینان ۹۹٪ پذیرفته می‌گردد. پس نتیجه گرفته می‌شود که بین گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری به وجود آمده و این تفاوت ناشی از تصادف یا شانس نیست بلکه از

پژوهشنامه تربیتی

تأثیر آموزش تلقیح استرس است که باعث کاهش ترس و نگرانی از امتحان در دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شده است.

فرضیه سوم: آموزش تلقیح استرس به شیوه گروهی در کاهش نگرانی از شکست و ناکامی از امتحان در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه تأثیر دارد.

جدول ۵ اجرای آزمون T مستقل جهت بررسی تفاوت میانگین‌های افتراقی دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات نگرانی از شکست در امتحان

شاخص‌های آماری گروه‌ها	تعداد نمونه	میانگین افتراقی نمرات	انحراف استاندارد	انحراف خطای انحراف استاندارد	تفاوت میانگینها	نسبت t	Df	Sig نسبت
آزمایش	۱۲	-۱/۵۸۲	۰/۷۹۳	۰/۲۲۹	-۱/۱۶۶	-۵/۳۹۷	۲۲	/۰۱
کنترل	۱۲	۰/۴۱۷	۰/۹۰۰	۰/۲۶۰				
کل	۲۴							

در جدول شماره ۵ نتایج آزمون T مستقل برای مقایسه میانگین‌های نمره افتراقی پیش آزمون و پس آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل در بعد نگرانی از شکست و ناکامی از امتحان آورده شده است. بر اساس داده‌های جدول شماره ۵ نتیجه گرفته می‌شود که چون مقدار T محاسبه شده ($t = -۵/۳۹۷$) با درجه آزادی ($DF = ۱۲ + ۱۲ - ۲ = ۲۲$) از مقدار t در سطح ۹۹٪ بزرگتر است بنابراین فرض صفر H_0 تحقیق رد و فرضیه خلاف آن با ضریب اطمینان ۹۹٪ تأیید می‌گردد. نتیجه گرفته می‌شود که بین گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و این تفاوت ناشی از تصادف یا شانس نیست بلکه از تأثیر متغیر مستقل یعنی آموزش تلقیح استرس است که باعث کاهش نگرانی از شکست و ناکامی از امتحان در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شده است.

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در ...

فرضیه چهارم: آموزش تلقیح استرس به شیوه گروهی در افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.

جدول ۶ اجرای آزمون t مستقل جهت بررسی تفاوت میانگین‌های افتراقی دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات افزایش اعتماد به نفس

شاخص‌های آماری گروه‌ها	تعداد نمونه	میانگین افتراقی نمرات	انحراف استاندارد	انحراف معیار خطای انحراف استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	نسبت t	Df	Sig/نسبت
آزمایش	۱۲	-۱/۴۱۷	۰/۷۹۳	۰/۲۲۹	۰/۹۱۷	۲/۰۶۶	۲۲	۰/۰۱
کنترل	۱۲	-۰/۵	۰/۶۷۴	۰/۱۹۵				
کل	۲۴							

در جدول شماره ۶ نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین‌های نمره افتراقی پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل در بعد اعتماد به نفس.

بر اساس نتایج مندرج در جدول شماره ۶ چون مقدار t محاسبه شده ($t=۳/۰۶۶$) با درجه آزادی ($df=۱۲+۱۲-۲=۲۲$) از مقدار t جدول ($t=۲/۵۰۸$) در سطح ۹۹٪ بزرگتر است بنابراین فرض صفر (H_0) تحقیق رد و فرضیه خلاف آن در سطح اطمینان بیش از ۹۹٪ تأیید می‌گردد. نتیجه گرفته می‌شود که بین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و این تفاوت ناشی از تصادف یا شانسی نیست بلکه از تأثیر متغیر مستقل یعنی آموزش تلقیح استرس است که باعث افزایش اعتماد به نفس در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شده است.

فرضیه پنجم: آموزش تلقیح استرس به شیوه گروهی در کاهش هیجان زدگی و تشویش از امتحان در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.

جدول ۷ اجرای آزمون t مستقل جهت بررسی تفاوت میانگین‌های افتراقی دو گروه آزمایش و

کنترل در نمرات کاهش هیجان زدگی و تشویش از امتحان

شاخص‌های آماری گروه‌ها	تعداد نمونه	میانگین افتراقی نمرات	انحراف استاندارد	انحراف معیار خطای انحراف استاندارد	تفاوت میانگینها	نسبت t	Df	Sig نسبت
آزمایش	۱۲	-۱/۹۱۷	۰/۷۹۳	۰/۲۲۹	-۱/۰۵۳	۳/۵۳۳	۲۲	/۰۱
کنترل	۱۲	۰/۰۸۳	۰/۶۶۹	۰/۱۹۳				
کل	۲۴							

در جدول شماره ۷ نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین‌های نمره افتراقی پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل در بعد کاهی هیجان زدگی و تشویش از امتحان.

بر اساس نتایج مندرج در جدول شماره ۷ چون مقدار t محاسبه شده در $(t=۳/۵۳۳)$ با درجه آزادی $(df=۱۲+۱۲-۲=۲۲)$ از مقدار t جدول $(t=۲/۵۰۸)$ در سطح ۹۹٪ بزرگتر است بنابراین فرض صفر H_0 تحقیق رد و فرضیه خلاف آن در سطح اطمینان بیش از ۹۹٪ تأیید می‌گردد. نتیجه گرفته می‌شود که بین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و این تفاوت ناشی از تصادف یا شانسی نیست بلکه از تأثیر متغیر مستقل یعنی آموزش تلقیح استرس است که باعث کاهش هیجان زدگی و تشویش از امتحان در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شده است.

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در ...

فرضیه ششم: آموزش تلقیح استرس به شیوه گروهی در کاهش نگرانی از سرنوشت آینده در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه موثر است.

جدول ۸ اجرای آزمون t مستقل جهت بررسی تفاوت میانگین‌های افتراقی دو گروه

آزمایش و کنترل در نمرات کاهش نگرانی از سرنوشت آینده

شاخص‌های آماری گروه‌ها	تعداد نمونه	میانگین افتراقی نمرات	انحراف استاندارد	انحراف معیار خطای انحراف استاندارد	تفاوت میانگینها	نسبت t	Df	Sig نسبت
آزمایش	۱۲	-۰/۰۸۲	۰/۷۹۳	۰/۲۲۹	-۰/۴۱۶	-۱/۴۱۰	۲۲	۰/۰۱
کنترل	۱۲	۰/۳۳۳	۰/۶۵۱	۰/۱۸۸				
کل	۲۴							

در جدول شماره ۸ نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین‌های نمره افتراقی پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل در بعد نگرانی از سرنوشت آینده.

بر اساس نتایج مندرج در جدول شماره ۸ چون مقدار t محاسبه شده ($t = -1/410$) با درجه آزادی ($df = 12 + 12 - 2 = 22$) از مقدار t جدول ($t = 2/508$) در سطح ۹۹٪ کوچکتر است بنابراین فرض صفر (H_0) در سطح اطمینان ۹۹٪ تأیید می‌گردد و فرضیه خلاف رد می‌گردد. نتیجه گرفته می‌شود که بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری

از نتایج به دست آمده می توان چنین استنباط کرد که: ۱- نتایج مندرج در جدول ۳ بیانگر این است که میزان اضطراب امتحان دانش آموزانی که تحت آموزش تلقیح استرس قرار گرفته اند نسبت به دانش آموزانی که تحت آموزش تلقیح استرس قرار نگرفته اند کاهش یافته است. لذا آموزش تلقیح استرس در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع دبیرستان مؤثر بوده است.

یافته های این تحقیق با اصل نظریه میچن بام (۱۹۷۴، ۱۹۸۶، ۱۹۹۰، ۱۹۹۶) که مدعی است کاربرد آموزش تلقیح استرس موجب کاهش استرس و سایر مشکلات نزدیک به آن از جمله اضطراب می شود هماهنگ است. علاوه بر این نتایج این تحقیق با یافته های زهراکار (۱۳۸۳)، شیرودی (۱۳۸۳)، عابدینی، (۱۳۷۶)، جابر قادری، (۱۳۸۰)، دانش نیا، (۱۳۸۶)، هینس^۱ و المن^۲ (۲۰۰۶)، اسپالز^۳ (۱۹۹۹)، برلاینز^۴ و ساندرز^۵ (۱۹۹۶)، مک دوگان^۶ (۲۰۰۰)، کندال (۲۰۰۰)، (فریدمن^۷، ۲۰۰۱، به نقل از کندال تکت^۸، ۲۰۰۳) و (میچن بام^۹، ۲۰۰۱، به نقل از میچن بام، ۲۰۰۷) و و سسیل^{۱۰} و فرومن^{۱۱} (۱۹۹۰) مبنی بر اثر بخش بودن آموزش تلقیح استرس به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان هماهنگ است.

۲- نتایج مندرج در جدول ۴ بیانگر این است که میزان ترس و نگرانی از امتحان دانش آموزانی که تحت آموزش تلقیح استرس قرار گرفته اند نسبت به

¹ Hains

² Ellman

³ Schalz

⁴ Berliner

⁵ Saunders

⁶ Carol mac dougal

⁷ Fridman

⁸ Kendall tacket

⁹ Meichen baum

¹⁰ Cecil

¹¹ Forman

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در ...
دانش‌آموزانی که تحت آموزش تلقیح استرس قرار نگرفته‌اند کاهش یافته است. لذا آموزش تلقیح استرس در کاهش ترس و نگرانی از امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان مؤثر بوده است.

یافته‌های این تحقیق با اصل نظریه میچن بام (۱۹۷۴، ۱۹۸۶، ۱۹۹۰، ۱۹۹۶) که مدعی است کاربرد آموزش تلقیح استرس موجب کاهش استرس و سایر مشکلات نزدیک به آن از جمله اضطراب می‌شود هماهنگ است. علاوه بر این نتایج این تحقیق با یافته‌های زهرا کار (۱۳۸۳)، عابدینی، (۱۳۷۶)، جابر قادری، (۱۳۸۰)، دانش نیا، (۱۳۸۶)، (راس برگر^۱ ۱۹۹۶ به نقل از شیهی^۲ و هوران^۳، ۲۰۰۴)، کاماریوا^۴ (۱۹۹۳)، (فریدمن، ۲۰۰۱، به نقل از کندال تکت، ۲۰۰۳) مبنی بر اثربخش بودن آموزش تلقیح استرس به شیوه گروهی بر کاهش ترس و نگرانی از امتحان هماهنگ است.

۳- نتایج مندرج در جدول ۵ بیانگر این است که کاهش نگرانی از شکست و ناکامی از امتحان دانش‌آموزانی که تحت آموزش تلقیح استرس قرار گرفته‌اند نسبت به دانش‌آموزانی که تحت آموزش تلقیح استرس قرار نگرفته‌اند کاهش یافته است. لذا آموزش تلقیح استرس در کاهش نگرانی از شکست و ناکامی از امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان مؤثر بوده است.

یافته‌های این تحقیق با پژوهش‌های ادیب راد (۱۳۸۳)، شیروودی، (۱۳۸۳)، برلاینر و ساندرز (۱۹۹۶)، لی^۵ و گاوریل^۶ (۲۰۰۲)، کارول مک دوگال (۲۰۰۰)، (میچین بام، ۲۰۰۱، به نقل از میچن بام، ۲۰۰۷) مبتنی بر اثربخش بودن آموزش

¹ Ross berger

² Sheehy

³ Horan

⁴ Kumaraiahv

⁵ Lee

⁶ Gaveril

تلقیح استرس بر کاهش نگرانی از شکست و ناکامی از امتحان در دانش‌آموزان هماهنگ است.

۴- نتایج مندرج در جدول ۶ بیانگر این است که میزان اعتماد به نفس دانش‌آموزانی که تحت آموزش تلقیح استرس قرار گرفته‌اند نسبت به دانش‌آموزانی که تحت آموزش تلقیح استرس قرار نگرفته‌اند افزایش یافته است. لذا آموزش تلقیح استرس در افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان مؤثر بوده است.

یافته‌های این تحقیق با اصل نظریه میچن بام (۱۹۴۷، ۱۹۸۶، ۱۹۹۰، ۱۹۹۶) که مدعی است کاربرد آموزش تلقیح استرس موجب کاهش استرس و سایر مشکلات نزدیک به آن از جمله اضطراب می‌شود هماهنگ است. علاوه بر این، نتایج این تحقیق با یافته‌های مهنوش داوینی (۱۳۸۶)، شیپهی (۲۰۰۴)، راش فو^۱ (۲۰۰۷)، لی و گاوریل (۱۹۹۸)، مبنی بر اثر بخش بودن آموزش تلقیح استرس به شیوه گروهی بر افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان هماهنگ است.

۵- نتایج مندرج در جدول ۷ بیانگر این است که میزان تشویش و هیجان زدگی دانش‌آموزانی که تحت آموزش تلقیح استرس قرار گرفته‌اند نسبت به دانش‌آموزانی که تحت آموزش تلقیح استرس قرار نگرفته‌اند کاهش یافته است. لذا آموزش تلقیح استرس در کاهش تشویش و هیجان زدگی نسبت به امتحان دانش‌آموزان مقطع دبیرستان مؤثر بوده است.

یافته‌های این تحقیق با اصل نظریه میچن بام (۱۹۴۷، ۱۹۸۶، ۱۹۹۰، ۱۹۹۶) که مدعی است کاربرد آموزش تلقیح استرس موجب کاهش استرس و سایر مشکلات نزدیک به آن از جمله اضطراب می‌شود هماهنگ است. علاوه بر این نتایج این تحقیق با یافته‌های زهراکار، (۱۳۸۳)، داوینی (۱۳۸۶)، ادیب‌راد (۱۳۸۳)، سیسل

¹ Rauch foa

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در ...
و فرومن (۱۹۹۰)، اسپالز (۱۹۹۹)، آنتونی هین و مارک کیسیلیکا^۱ (۲۰۰۶)، مبنی بر
اثربخش بودن آموزش تلقیح استرس به شیوه گروهی بر کاهش هیجان پذیری و
تشویش از امتحان هماهنگ است.

۶- نتایج مندرج در جدول ۸ بیانگر این است که میزان نگرانی از سرنوشت
آینده دانش‌آموزانی که تحت آموزش تلقیح استرس قرار گرفته‌اند نسبت به
دانش‌آموزانی که تحت آموزش تلقیح استرس قرار نگرفته‌اند تغییری نداشته است.
لذا آموزش تلقیح استرس در کاهش نگرانی از سرنوشت آینده دانش‌آموزان مقطع
دبیرستان مؤثر نبوده است.

یافته‌های این تحقیق با نتایج تحقیق عابدینی (۱۳۷۶)، راش فوا (۲۰۰۷) که
آموزش تلقیح استرس را بر کاهش نگرانی از سرنوشت آینده مؤثر می‌دانست
همخوانی ندارد، تحقیقات دیگری چه در داخل و یا خارج، هماهنگ یا ناهماهنگ در
زمینه اثربخشی آموزش تلقیح استرس و کاهش نگرانی از سرنوشت آینده یافت
نشد.

کتابنامه

- ابوالقاسمی، عباس و اسدی مقدم، عزیزه، (۱۳۷۵) ساخت و اعتبار یابی مقیاسی
برای سنجش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پایه سوم راهنمایی اهواز مجله
علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز دوره سوم سال سوم،
شماره‌های ۳ و ۴.

- ابوالقاسمی، عباس، نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین (۱۳۷۴)، ساخت و
اعتباریابی پرسشنامه اضطراب امتحان و رابطه آن با عزت نفس، اضطراب

¹ Anthony hains mark kiselica

- عمومی، انتظارات و عملکرد تحصیلی پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشگاه چمران اهواز.
- ادیب راد، نسترن، (۱۳۸۳)، بررسی تأثیر دو روش آموزش تلقیح استرس و آموزش هوش هیجانی (EIT) در نشانگان استرس زنان شاغل در حرفه خدمات پرستاری و راههای مقابله با آن. پایان نامه دکتری، (چاپ نشده)، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- آزاد، قاسم، (۱۳۸۱)، تأثیر ارزشیابی تکوینی منظم بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر کلاس‌های چهارم و پنجم شهر شهریار، پایان نامه کارشناسی ارشد، (چاپ نشده)، تهران، علوم و تحقیقات.
- جابر قادری، نسرين، (۱۳۸۰)، اثربخشی آموزش تلقیح استرس و حساسیت زدایی منظم به وسیله حرکت چشم و بازپردازی در کاهش علائم آسیب دیدگی روانی کودکان آزار دیده جنسی، پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- حکیمیان، معصومه، (۱۳۸۴)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسأله در کاهش میزان افسردگی و اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یزد، پایان نامه کارشناسی ارشد، (چاپ نشده)، دانشگاه علامه طباطبائی.
- دادستان، پریخ و دانش پژوه، زهرا، (۱۳۷۴)، سنجش و درمان اضطراب امتحان و راههای کاهش آن، تهران: شورای تحقیقات اداره کل آموزش و پرورش.
- داوینی، مهنوش، (۱۳۸۶)، بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس بر کاهش افسردگی کارکنان بهزیستی تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، (چاپ نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران.
- دانش نیا، الهام، (۱۳۸۶)، بررسی اثر بخشی آموزش تلقیح استرس در مقابل استرس بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه اصفهان پایان نامه کارشناسی ارشد، (چاپ نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی.

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در ...

- رحمتی، عباس، (۱۳۸۶)، اختلالات اضطرابی (علتها و راهکارهای درمان) کرمان، انتشارات ودیعت.

- زهراکار، کیانوش، (۱۳۸۳)، اثربخشی تلقیح استرس در کاهش اختلالات روانشناختی ناشی از استرس شغلی کارکنان ایران خودرو رساله دکتری رشته مشاوره.

- زهراکار، کیانوش، (۱۳۸۷)، مشاوره استرس، پیشایندها، پیامدها و راهبردهای درمانی استرس، تهران، انتشارات بال.

- شاملو، سعید، (۱۳۸۲)، بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد، چاپ هیجدهم.
- شریفی، حسن پاشا، (۱۳۷۳)، اصول روان‌سنجی و روان‌آزمایی، تهران، انتشارات .

- شیروودی، شهره، (۱۳۸۳)، اثربخشی آموزش تلقیح استرس بر کاهش فرسودگی شغلی و رضایت شغلی کارکنان ایران خودرو، پایان نامه دکتری (چاپ نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران.

- عابدینی، محمدرضا، (۱۳۷۶)، تأثیر ایمن‌سازی روانی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر سال دوم متوسطه اهواز، کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، پژوهشکده تعلیم و تربیت کرمان.

- فریدونی، (۱۳۸۴)، بررسی عملی بودن، اعتبار روایی و نرم‌یابی آزمون سنجش اضطراب امتحان ساراسون پایان‌نامه کارشناسی ارشد، (چاپ نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.

- میچن بام، دونالد، (۱۳۷۶)، آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس ترجمه سیروس مبینی، تهران، انتشارات رشد، انتشار به زبان اصلی، ۱۹۸۶.

- نظام دوست، علیرضا، (۱۳۸۳)، بررسی عملی بودن، اعتبار روایی و نرم‌یابی آزمونهای سنجش اضطراب امتحان ساراسون پایان‌نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده) دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.

- Arkin, R.M & Hagtvet, C (1984) . test Anxiety, task d difficult and diag nosicity in H.M van der ploege, R, schwarzer & D, spiel berger (Eds) advances in test anxiety research, vol, 13 Hillsdal: Erlbaum, 146- 162.
 - Baron, R, A, Byrne, D (1997), Social psychology New York: Allyn and Bacon Benjamin, M, mckcachic, W.J & Iin, Y, G, (1987), Two types of test student journal of Edncational psychology, 79 (2), 131- 136.
 - Berliner, L & Saunders, B. E (1996). Treating fear & anxiety in sexually abused children: result of controlled 2-years follow up study. Child Malteatment. 1 pag 299 – 308 .
 - calvo, MG & carreirras, M (1993), selective in fluence of test anxietyon reading processes British journal of psychologh, 84, 375 – 388.
 - Cecil, A & Forman, G (1990).Effects of stress inoculation training & coworker support group on teacher stress. Journal of school psychology 28 (2) page 105- 113.
 - Doctor, Ronald M, Altman, fred Worry and emotionality as components of test anxiety . Replication and further data. Psychological Reports, 1969, 24, 563- 568. Page 1-5.
- <http://www.kdtd.org/kendall.doc>
- Hughes, J, N, (1988), cognitive behavior therapy with children in schools N.Y, pergamon press.
 - Hill. K T. & sarason (1966), the relation of test anxiety and defensivenss to test and school performance over the elementary school years. Monographs of the society for researchin child Development. 316104. Abstrct.
 - Hains, A.A, & Ellman, S, W, (1994) stress inoculation training as a preventative intervention for high school youths toxrnal of cognitive psychl the rapy: An Intenational Quarterly, 8. 219 – 232.
 - Hains, Anthony, Kiselica, Marks S, (2006), stress inoculation training: principal investigator for traning aahains @ csd. uw. m. edu. Kiselica @tcnj.esu

بررسی اثربخشی آموزش تلقیح استرس (SIT) در ...

- Kathleen Kendall – Tackett. (2003), Treating the lifetime health effects of childhood victimization : A guide for mental health, medical and social service professionals, New York, Civic Research Institute.

www.svri.org/rn/womensreponse.pdf

-Kivimaki, M, (1995), Test anxiety, below, capacity performance , and poor test performance person Individ. Diff, 18(1), 47- 55.

- Kendall, p, c, (2000), Foreword to Handbook of psychological change: psychotherapy processes and practices for the 21 st century, C, R, Snyder & R.E, Ingram (Eds), New York: Wiley.

- Lee & Gavriel . (1998). Comparison the effect of EMDR with combination of stress inoculation therapy & prolonged exposure (abstract) . EMDR controlled studies. New York: EMDR institute. Page 73.

- Lee, c, Gavriel, H, Drummond, p, Richards, J & greenwald, r, (2002), treatment of ptsd: stress inoculation training with prolonged exposure compared to emdr. Mount Sinai school of medicine, New York, NY USD. Chlee @ central. murdoch. edu. au

-Meichenbaum, D, H (1974), Self-instructional training: A cognitive prosthesis for the aged Human development, 17, 273-280.

- Meichenbaum, Donald, (1996), stress inoculation training for coping with.

- Meichenbaum, Donald, (2007), stress inoculation training : a preventative and treatment approach. Chapter to appear in P.M Lehrer R.L Woolfolk & W.S sime, (3rd edition). Guilford press. Page 3,5,11-12.

- Rauch, Sheila A.M & Foa, edna B. (2007), stress inoculation training (SIT) for posttraumatic stress disorder (PTSD). Department of psychiatry. University of Pennsylvania health system.

- Sarason, S, B & Mandler, G (1952), some correlates of test anxiety journal of Abnormal and social psychology 47,810,817.

- sarason, I, G (1975), Anxiety and self – preoccupation. In L.E.sarason & c.D. spielberger (Eds). Stress an anxiety vol 2.27-44 New York. John wiley & sons.
- Schulz, L, (1999), com prison of exposure therapy, stress inoculation training and their combination for reducing postarumatic stress disorder in femal assault victims. Depression, cognitive.
- Sheehy, Richard & Horan, J, John (2004) Effects of stress inoculation training for first – year law students. International journal of stress management 2004, vol 11 no 1 no 1 page 44 – 45.