

Effectiveness of stress inoculation training in reducing anxiety and stress in students

Rasouli R. PhD[✉], Razmizade H. MSc¹, Sedrpooshan N. PhD²

[✉]Department of Psychology, Faculty of Psychology, Azahra University, Tehran, Iran

¹Department of Counselling, Azad University, Sciences & Research Unit, Marvdasht, Iran

²Department of Psychology, Azad University, Sciences & Research Unit, Khomeini Shahr, Iran

Received: 2013.5.12

Accepted: 2012.6.3

Abstract

Introduction: The main purpose of the present study was to determine the effectiveness of stress inoculation training method in reducing anxiety and stress in female students.

Method: It was a quasi-experimental study with pretest-posttest design having a control group. The studied population was all female students at the Payam Noor University of Kangan, Iran. The sample comprised of 100 participants selected based on convenience sampling. They were required to complete two questionnaires: Cattle Anxiety and Masleg stress syndrome questionnaires. From among the sample, 30 participants with high levels of anxiety and stress were randomly assigned to treatment and control groups. The treatment group underwent 10 sessions of stress inoculation training.

Results: Results showed that stress inoculation training could significantly reduce stress and anxiety in students. The results of MANOVA showed that the linear combination of dependent variables (anxiety and stress) can decrease distress.

Conclusion: Stress inoculation training can be used as a prevention and therapy method for anxiety and stress in student.

Key words: Stress Inoculation Training, Anxiety, Stress, Distress, Female Students

تاثیر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر کاهش اضطراب و استرس دانشجویان

رویا رسولی[✉]، حبیب رزمی زاده^۱، نجمه سدرپوشان^۲

[✉] گروه مشاوره، دانشکده روان شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

^۱ گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، مرودشت، ایران

^۲ گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، خمینی شهر، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۲/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۳/۱۴

چکیده

مقدمه: هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی روش آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر کاهش میزان اضطراب و استرس دانشجویان دختر بود.

روش: پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه کلیه دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کنگان بود. ۱۰۰ نفر از دانشجویان دختر با روش نمونه در دسترس به دو پرسشنامه اضطراب کتل و نشانگان استرس مسلج پاسخ دادند. ۳۰ نفر از این تعداد که دارای بیشترین میزان اضطراب و استرس بودند به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۱۰ جلسه آموزش ایمن سازی در مقابل استرس شرکت کردند. در پایان آموزش، از هر دو گروه پس آزمون بعمل آمد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس نشان داد که آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر کاهش میزان اضطراب و استرس دانشجویان موثر بوده است. همچنین نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که ترکیب خطی متغیرهای وابسته (اضطراب و استرس) منجر به کاهش فرآیند پریشانی که از ترکیب خطی متغیرهای استرس و اضطراب تشکیل می‌شود، نیز شده است.

نتیجه گیری: روش آموزش ایمن سازی در مقابل استرس می‌تواند به عنوان یک ابزار پیشگیری و درمان برای اضطراب و استرس این گروه سنی بکار رود.

کلیدواژه‌ها: ایمن سازی در مقابل استرس، اضطراب، استرس، پریشانی، دانشجویان

مقدمه

علیرغم کاربرد روز افزون کلیدواژه استرس در علوم مختلف هنوز در مورد ماهیت و تعریف آن توافق چندانی وجود ندارد. موضع-گیری‌های مختلف در مورد استرس را، می‌توان در چهار سطح مفهومی خلاصه کرد: ۱- استرس به عنوان محرک، ۲- استرس به عنوان پاسخ، ۳- استرس به عنوان کنش متقابل و ۴- استرس به عنوان الگویی از پردازش اطلاعات [۱]. استرس با روش‌های مختلفی می‌تواند وارد زندگی فرد شود و به عنوان یک واکنش نورولوژیکی و فیزیولوژیکی قلمداد می‌شود. سطح بالای افسردگی و اضطراب با سطح بالای آسیب‌پذیری برای استرس همراه است. ریسک برای اختلالات افسردگی می‌تواند توسط ادراک از استرس قابل پیش‌بینی باشد. در واقع استرس نوعی سازگاری با تغییر در زندگی است. برای یک دانشجو ممکن است استرس با فشارهایی مانند شکست تحصیلی، مشکلات مالی، مشکلات سلامتی یا فقدان اعضاء خانواده یا دوستان نزدیک ایجاد شود [۲]. منبع استرس برای دانشجویان شامل فشارهای بیرونی زندگی آموزشی و انتظارات درونی از خود است که در این محیط جدید شکل می‌گیرد. سپس این استرسورها منجر به واکنش‌های هیجانی می‌شود [۲]. استرس طولانی مدت می‌تواند منجر به ناسازگاری شود. اضطراب و افسردگی می‌تواند به عنوان عوامل عمومی برای اندازه‌گیری وضعیت سلامت روانی در نظر گرفته شود. استرس می‌تواند سبب مشکلات فیزیکی و هیجانی شامل ناراضی‌ت از خود، حسی از شکست، اضطراب شدید، تنش و ناکامی و افسردگی شود [۳]. مدیریت استرس و اضطراب یا مهارت‌های حل مسأله ممکن است به دانشجویان اجازه دهد وقتی تحت تاثیر وقایع منفی قرار می‌گیرند بتوانند خود را با آن سازگار کنند. روش‌های مختلفی برای کنار آمدن با اضطراب و استرس وجود دارد. روشی که در این پژوهش از آن استفاده شده است، آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس است (SIT. Stress Inoculation Training) این برنامه یک بسته آموزشی است که در توسط مایکل بام (۱۹۸۵) طراحی شده است و اصطلاحی عام است که به الگوی درمانی مرکب از برنامه آموزشی نیمه سازمان یافته و از نظر بالینی حساس، اطلاق می‌شود. در این نوع درمان عملیات آموزشی ویژه، و بر اساس افراد تحت درمان متفاوت خواهد بود [۴].

SIT شامل ۳ مرحله است مرحله اول: آموزشی است، که درمانگر و مراجع کننده در یک فرایند بازسازی مفهومی شرکت می‌کنند و درگیر است با مفهوم‌سازی فراخوانی مشکل بر حسب اینکه چگونه فرد را تحت تاثیر قرار داده است، دوم: برای روبرو شدن ویژه با مفاهیم تازه رشد یافته، مداخلاتی ارائه می‌شود این مداخلات شامل روش‌های شناختی مانند بازسازی شناختی، حل مشکل یا خود-آموزشی برای توجه کردن به مؤلفه‌های شناختی که به استرس مربوط می‌شود، همچنین بازسازی رفتاری مانند آموزش آرامش عضلانی که اغلب برای سازگاری با تنش‌های هیجانی و فیزیکی به کار می‌رود می‌باشد و سوم: شامل تمرین مهارت‌ها برای کنترل موقعیت‌های استرس‌زا [۵] و [۶] است.

طی پژوهش‌هایی مشخص شده است روش آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس، عملکرد دانشگاهی دانشجوی طبقه پایین را بهبود بخشیده است [۷] و در بهبود سلامت روانی کارگران مؤثر است [۸]، همچنین برای کاهش اضطراب نوجوانان دبیرستانی [۶]، کاهش اضطراب و استرس مادران [۹]، استرس شغلی معلمان [۱۰] قابل استفاده است. پژوهشی دیگر با عنوان تاثیر این روش بر کاهش افسردگی و افزایش سازگاری اجتماعی دانشجویان به این نتیجه رسید که این روش می‌تواند سازگاری اجتماعی در دانشجویان را بهبود بخشد [۱۱]. به علاوه در پژوهش‌هایی جداگانه این روش را بر سلامت عمومی بیماران مبتلا به فشار خون و سلامت عمومی بیماران کرونری قلب به کار بردند، این روش می‌تواند کنش‌های اجتماعی را افزایش و افسردگی را کاهش دهد. [۱۲] و [۱۳]. همچنین آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس می‌تواند انعطاف‌پذیری روانشناسانه را افزایش دهد اما نتوانسته است محتوای روانشناختی را تغییر دهد [۱۴]. با توجه به ارتباط استرس و اضطراب، این پژوهش با هدف بررسی تاثیر آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر کاهش استرس و اضطراب و تاثیر آن بر ترکیب خطی استرس و اضطراب که در تحقیقات پیشین به این ترکیب پرداخته نشده است انجام شد.

روش

روش پژوهش آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود و دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کنگان با جمعیت ۱۰۰۵ نفر جامعه آماری تحقیق را تشکیل داده‌اند. ابتدا بصورت نمونه‌گیری داوطلبانه و در دسترس طی فراخوانی از کلیه دانشجویان دختر، ۱۰۰ نفر برای اجرای پرسشنامه‌های اضطراب کتل و نشانگان استرس مسلیج انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل سن، محدوده (۲۵-۱۹)، رشته تحصیلی (علوم انسانی) و داشتن نمره طراز شده ۷ یا بالاتر در آزمون اضطراب کتل و نمره خام ۶۰ یا بالاتر در آزمون استرس بود. معیار خروج شامل اخذ درمان‌های روانشناسانه طی دوره پژوهش و عدم سکونت در شهر کنگان در زمان اجرای پژوهش بود. از همه افراد برای شرکت در طرح رضایت نامه گرفته شد و در مورد گروه کنترل با آن‌ها توافق شد که بدون شرکت در گروه با ما همکاری داشته باشند. سپس تعداد ۳۰ نفر که دارای بیشترین مقدار استرس و اضطراب بودند، با جایگزینی تصادفی، در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. تعداد ۱۰ جلسه روش آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس برای گروه آزمایش اجرا گردید و گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. در پایان آموزش، دو پرسشنامه مذکور روی دو گروه آزمایش و گواه اجرا گردید.

پرسشنامه نشانگان استرس مسلیج: دارای ۴۲ سؤال و هر سؤال دارای گزینه‌های هرگز، گاهی، غالباً و تقریباً هر روز، بود این پرسشنامه دارای اعتبار ۸۶ درصد است و روایی آن طی تحقیقی که در دانشگاه شاهد تهران انجام شده تایید شده است. از نظر میزان استرس به فقدان تنیدگی (صفر) تنیدگی خفیف (یک)، تنیدگی متوسط (دو) و تنیدگی زیاد (سه)، مقوله‌بندی شده است

بررسی قرار گرفت که پس از بررسی آماری اعتبار این پرسشنامه ۷۷ درصد بدست آمد. آموزش ایمن سازی در برابر استرس (متغیر مستقل) در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی در دانشگاه پیام نور کنگان برگزار شد که شرح جلسات مداخله در جدول ۱ ارائه شده است.

در پژوهش حاضر به دلیل به کارگیری دو متغیر وابسته و متغیر مستقل که با هم تعامل دارند از روش تجزیه و تحلیل واریانس چندگانه استفاده شد. تحلیل واریانس چند متغیره در این پژوهش قدرت تفکیک گروه‌ها را درباره هر متغیر وابسته به همراه ترکیب خطی بین آن‌ها در بردارد. به منظور تعیین تاثیر متغیر مستقل بر ترکیب خطی بین متغیرهای وابسته از چهار روش استفاده شد: ۱- اثر فیلاپی ۲- اثر هتلین ۳- لامبدای ویلکس ۴- بزرگترین ریشه روی.

یافته‌ها

برای بررسی تساوی واریانس‌های مربوط به متغیرهای وابسته آزمون لوین انجام شد. مقدار F برای متغیر استرس (۹/۰۳۴) و برای متغیر اضطراب (۱۹/۴۹۳) با درجات آزادی (۱ و ۲۸) در سطح معناداری (۰/۰۱) به دست آمد که نشان داد واریانس‌های دو متغیر وابسته مساوی نیستند و فرض صفر را می‌توان رد کرد.

[۱۵]، برای تعیین مجدد میزان اعتبار پرسشنامه مذکور با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ نسبت به برآورد میزان اعتبار پرسشنامه مذکور اقدام گردید که مقدار اعتبار پرسشنامه با توجه به پرسشنامه اجرا شده روی جامعه آماری ۸۸ درصد برآورد گردید. روایی محتوا توسط ۱۰ نفر از متخصصین بررسی شد و دو سؤال به دلیل عدم هماهنگی فرهنگی حذف گردید.

پرسشنامه اضطراب کتل: دارای ۴۰ سؤال و پاسخ هر سؤال بصورت سه گزینه‌ای است. نمره‌گذاری در این آزمون بدین گونه است که مجموع نمرات ۲۰ سؤال اول و دوم جداگانه به عنوان اضطراب پنهان و آشکار نمره‌گذاری می‌شود و از مجموع آنها نمره خام کلی بدست می‌آید که نمرات خام به نمرات طراز شده تبدیل می‌شود. نمره ۰-۳ نشان دهنده آرامش، ۴-۶ درجه متوسط اضطراب، ۷-۸ نشانگر شخصی است که ممکن است به طور مشخص روان آزرده باشد و نمره ۹-۱۰ به کمک روان‌شناسانه نیاز دارد. بررسی‌های متعدد در ایران روایی و اعتبار این مقیاس را تایید کرده‌اند. در پژوهشی روایی این پرسشنامه بر اساس محاسبه همبستگی بین عوامل اضطرابی کتل و فهرست رگه، حالت اسپیلبرگر و فهرست اضطراب شیهان مورد تایید قرار گرفته است [۱۶]. برای بررسی مجدد اعتبار پرسشنامه اضطراب کتل با استفاده از جامعه آماری مورد نظر از طریق ضریب آلفای کرونباخ مورد

جدول ۱. جلسات آموزشی

جلسه	موضوع	روش اجرا
۱	آشنایی و معارفه، برقراری همبستگی گروهی	هر کدام از اعضاء از جمله رهبر خود را به گروه معرفی می‌کنند و با نحوه کار آشنا می‌شوند.
۲	ماهیت تعاملی استرس و مفهوم سازی مجدد	افراد نظرات و دیدگاه‌های خود را در مورد استرس بیان کردند.
۳	پیامدهای استرس و آموزش آرمیدگی	روش آرمیدگی به عنوان فنی موثر در استرس زدایی و کاهش استرس اجرا گردید.
۴	بازسازی شناختی	نقش شناخت‌ها و افکار در بروز استرس بررسی شد.
۵	بازسازی شناختی	افکار خودکارمنفی و خطاهای شناختی شناسایی شد و روش مبارزه با آن آموزش داده شد و بحث شد.
۶	آموزش مسأله گشایی	شیوه مسأله گشایی آموزش داده شد.
۷	آموزش فن حواس پرتی	فن توقف فکر و تصویر پردازی ذهنی آموزش داده شد.
۸	مواجهه تدریجی با واقعیت	راهکارهای مناسب جهت حذف موانع ارائه شد.
۹	خودگویی مثبت	آموزش خودگویی‌های مثبت
۱۰	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	بررسی میزان کارایی فنون، اجرای پس آزمون

$F=$ در سطح ۹۹ درصد اطمینان معنادار است، بنابراین فرض صفر رد می‌شود. به عبارت دیگر روش آموزش ایمن سازی در مقابل استرس (SIT) بر کاهش اضطراب دانشجویان دختر تاثیر دارد.

به منظور بررسی تاثیر روش آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر ترکیب خطی استرس و اضطراب دانشجویان دختر از روش تجزیه و تحلیل چند متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ خلاصه شده است.

نظر به آنکه فرض همگنی واریانس و کوواریانس در پژوهش حاضر بر قرار بود اثر فیلاپی مناسب‌ترین و دقیق‌ترین آزمون است. بنابراین با توجه اطلاعات مندرج در جدول شماره ۳ می‌توان دریافت که

بنابر این برای همگن کردن واریانس‌ها از داده‌ها جذر گرفته شد. پس از جذر گرفتن فرض برابری واریانس‌ها پذیرفته شد. این اطلاع بدین معنی است که بکارگیری آزمون تحلیل واریانس برای هر یک از متغیرهای وابسته بطور جداگانه مورد تایید است و این فرضیه را تقویت می‌کند که به کارگیری آزمون چند متغیره نیز قوی است.

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۲ می‌توان دریافت که چون $F= ۶۱/۰۳$ در سطح ۹۹ درصد اطمینان معنا دار است، بنابراین فرض صفر رد می‌شود. به عبارت دیگر روش آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر کاهش میزان استرس در دانشجویان دختر موثر بوده است. همچنین با استفاده از جدول ۲، چون ۸۸/۹۱۹

علاوه بر اثر فیلابی بقیه آزمون‌ها در سطح ۹۹ درصد اطمینان ($P > 0.01$) معنا دار بودند و توان آزمون نیز به واسطه معنی داری آزمون لامبیدی و بلیکس و اثر هتلینگ بالا بود. واریانس مشترک بین ترکیب خطی با متغیر وابسته استرس ۶۷/۴ درصد بوده و واریانس مشترک بین ترکیب خطی با متغیر وابسته اضطراب ۷۵/۳ درصد بود. به عبارت دیگر ترکیب خطی به عنوان یک

متغیر مکنون به نام «پیشانی» دارای معنایی شبیه به استرس و اضطراب بود. زیرا ۶۷/۴ درصد از این ترکیب خطی به عنوان یک متغیر مکنون دارای تغییرات مشترک با متغیر وابسته اضطراب بود. بنابراین با توجه به اطلاعات بدست آمده از فرضیه اول و دوم می‌توان دریافت که روش آموزش ایمن سازی بر ترکیب خطی بین متغیر وابسته استرس و اضطراب موثر بود. به عبارت دیگر روش آموزش ایمن-سازی در مقابل استرس منجر به کاهش پیشانی شده است.

جدول ۲. خلاصه تحلیل واریانس یک راهه مربوط به تاثیر متغیر مستقل (SIT) بر میزان متغیرهای وابسته

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	معنا دار
جزر نمرات افتراقی استرس	۵۴/۶۳۴	۱	۵۴/۶۳۴	۶۱/۰۳۰	۰/۰۰۱
خطا	۲۵/۰۶۵	۲۸	۰/۸۹۵		
مجموع	۷۹/۶۹۹	۲۹			
جزر نمرات افتراقی اضطراب	۱۰/۶۲۲	۱	۱۰/۶۲۲	۸۸/۹۱۹	۰/۰۰۱
خطا	۳/۳۴۵	۲۸	۰/۱۱۹		
مجموع	۱۳/۹۶۷	۲۹			

جدول ۳. خلاصه تحلیل واریانس چند گانه مربوط به تاثیر متغیر مستقل بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته استرس و اضطراب

اثر متغیر مستقل	روش	اندازه	نسبت F	درجه آزادی مفروض	درجه آزادی خطا	معناداری
اثر فیلابی		۰/۸۳۸	۶۹/۸۵۱	۲	۲۷	۰/۰۰۱
لامبیدی و بلیکس		۰/۱۶۲	۶۹/۸۵۱	۲	۲۷	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ		۵/۱۷۴	۶۹/۸۵۱	۲	۲۷	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی		۵/۱۷۴	۶۹/۸۵۱	۲	۲۷	۰/۰۰۱

بحث

نتایج این پژوهش نشان داد روش آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر کاهش میزان استرس دانشجویان دختر تاثیر دارد. به هنگام وجود خطر یا استرس واقعی، بدن از طریق رها سازی آدرنالین، خود را برای کنش آماده می‌سازد و احساسات بدنی اضطراب آشکار می‌شود گرچه در این مواقع، پاسخ استرس می‌تواند عملکرد جسمی و روانی را تسهیل کند، ولی هر گاه از حد معینی فراتر رود در این کنش‌ها اختلال ایجاد می‌شود. نگرانی فرد به دلیل پاسخ‌های فیزیولوژیک بدن او به استرس، می‌تواند به جای آنکه به او قدرت ببخشد، او را ناتوان کند. به همین ترتیب، در پاسخ استرس، تغییراتی روان شناختی نیز رخ می‌دهد. زمانی که هوشیاری، به حساسیت مفرط و نگرانی مزمن تبدیل شود، پاسخ روان شناختی به استرس دیگر کارآمد نیست. این واکنش به نوبه خود، تمرکز حواس و حافظه را مختل می‌کند [۴]، نتیجه این پژوهش با پژوهش‌های پیشین همسو است [۶]، [۷]، [۹]، [۱۰]، [۱۲] و [۱۳].

در ادامه، این مطالعه نشان داد که روش آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر کاهش اضطراب دانشجویان دختر تاثیر دارد. اضطراب مشکل آفرین می‌تواند بر دامنه گسترده ای از توانایی‌های آدمی تأثیرات نامطلوبی بگذارد و خود را به اشکالی بسیار متفاوتی نشان دهد مانند تاثیر بر توانایی ادراکی، یادگیری، حافظه، اشتها، عملکرد جنسی و خواب [۴]. نتایج این پژوهش با

پژوهش شیهان و هرن [۵] و یانسیک [۳] که تاثیر این متغیر را بر اضطراب و استرس مورد بررسی قرار دادند و رهگنر [۹] که نتایجی مشابه این پژوهش در کاربرد این شیوه بر کاهش اضطراب داشته است، هماهنگ است. همچنین یافته‌ها حاکی از آن است که روش آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر ترکیب خطی استرس و اضطراب دانشجویان دختر تاثیر دارد. به عبارت دیگر ترکیب خطی به عنوان یک متغیر مکنون به نام پیشانی دارای معنایی شبیه استرس و اضطراب بود. بنابراین با توجه به اطلاعات بدست آمده از یافته اول و دوم می‌توان دریافت که روش آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر ترکیب خطی بین متغیر وابسته استرس و اضطراب موثر بود. به عبارت دیگر روش آموزش ایمن سازی در مقابل استرس منجر به کاهش پیشانی شد. نتایج پژوهش حاضر که بر اساس تألیفی از روش‌های رفتاری و شناختی می‌باشد توانسته تفاوت معناداری در مرحله پس آزمون در گروه آزمایش داشته و استرس و اضطراب را کاهش داده و پیشانی که وابسته به اضطراب و استرس بوده و یک فرایند هیجانی است و از برانگیختگی افزوده آغاز می‌گردد و با احساس عدم تعادل روانی در فرد منجر به افزایش تنش و ناراحتی می‌شود را کاهش دهد.

نتیجه گیری

با توجه به نتیجه پژوهش و اثر بخشی روش آموزش ایمن سازی در برابر استرس بر کاهش میزان استرس و اضطراب

استرس در مراکز مشاوره دانش‌آموزی و دانشجویی اجرا شود.

تشکر و قدردانی: از مسؤولین محترم دانشگاه پیام نور کنگان که امکان اجرای این پژوهش را فراهم کردند همچنین از دانشجویان عزیزی که در این طرح مشارکت داشتند صمیمانه قدردانی می‌شود.

و ترکیب خطی این متغیرها یا کاهش پریشانی دانشجویان دختر، و اینکه نوجوانان و جوانان در مرحله حساس سنی قرار دارند و تصمیمات مهم زندگی مانند انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب شغل و انتخاب همسر در این مقطع سنی صورت می‌گیرد، پیشنهاد می‌شود روش آموزش ایمن سازی در برابر استرس به عنوان برنامه مدیریت اضطراب و

منابع

1. Pashai Z. Effect of Coping skills training with emotion on reduction test Anxiety and academic performance in student[Dissertation]. Tehran: Shahid Behashty University; 2009. [Persian]
2. Santrac J. Introduction to psychology. Tehran: Resa Publication; 2005. [Persian]
3. Kang YS, Choi SY, Ryu E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Educ Today*. 2009; 29(5):538.
4. Mobini S. Anxiety Disorders. Tehran: Roshd publication; 2007. [Persian].
5. Sheehy R, Horan JJ. Effects of stress inoculation training for 1st-year law students. *Int J Stress Manage*. 2004; 11(1):41-55.
6. Hains AA. A stress inoculation training program for adolescents in a high school setting: A multiple baseline approach. *J Adolesc*. 1992; 15(2):163-75.
7. Asen M. Effect of stress inoculation training on the academic performance of college students [Dissertation]. Arizona: Arizona State University; 2003.;
8. Habibah E, Wong Siew P, Maria Chong A. Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia Soc Behav Sci*. 2011; 29:46- 55.
9. Rahgozar A. Effect muscle relaxation training in reduction madders anxiety and academic performance children in primary school [Dissertation]. Isfahan: Isfahan University; 2002.[Persian]
10. Banihashemi J. Effectiveness group stress inoculation training on job stress of teachers in primary school lordgancity. Isfahan: Isfahan University; 2004. [Persian]
11. Poorhomayon P. Effectiveness stress inoculation training on social adjustment in new entrance girl students [Dissertation]. Marvdasht: Marvdasht Azad University; 2008.[Persian]
12. Akbarpoor S. Effectiveness group stress inoculation training on Ggeneral health coronary artery disease patients [Dissertation]. Isfahan: Isfahan University; 2006.
13. Gaini M, Rahgoe A, Fallai KM, Karimlo M. Investigation effect of stress inoculation training on stress of nurse in Qom city. *J Rehabil*. 2006; 7(2):61-5.[Persian]
14. Flaxman PE, Bond FW. A randomised worksitecomparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behav Res Ther*. 2010; 48(8):816-20.
15. Allayari H. Investigation students Stress[Dissertation]. Tehran: Shahed University 2007.[Persian]
16. Nemat Tavousi M. Effect of progressive relaxation training on stress management due to daily Life events. *J Iranian psychol*. 2007; 4(16):88-90.[Persian]

