

تاثیر یک برنامه تمرینی منتخب بر کاهش اضطراب

دانش آموزان پسر دوره ی پیش دانشگاهی

بهنام یاسمی^۱، ولی ناصری پلنگرد^۲، قاسم مهرابی^۳

۱. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

۲. باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه تهران

نویسنده مسئول:

بهنام یاسمی

چکیده

این تحقیق با هدف نقش یک برنامه تمرینی در کاهش اضطراب انجام شده است و در صدد پاسخ به این سوال است که آیا تمرینات سبک، متوسط و سنگین در کاهش اضطراب موثرند و نقش کدامیک در این امر بیشتر است؟ پژوهش از نوع شبه تجربی است که بر روی ۳۰ دانش آموز و در ۳ گروه ۱۰ نفره انجام گرفته است که از نظر سن، جنس، وضعیت تحصیلی، میزان اضطراب متناظر بودند. بررسی سطح اضطراب با پرسشنامه سنجش اضطراب اشپیل برگر-s7a7 (X) انجام گرفت و میزان آن قبل و بعد از برنامه تمرینی ثبت شد. برای گروه اول برنامه ورزشی سبک، برای گروه دوم برنامه ورزشی متوسط و برای گروه سوم برنامه ورزشی سنگین براساس ضربان قلب طراحی گردید. برنامه ورزشی شامل دویدن در هر سه گروه همانند، ولی با شدت متفاوت و منطبق با ضربان قلب بود. از روش های آماری T همبسته و تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) برای تجزیه تحلیل داده ها استفاده شد. نتایج بدست آمده نشان داد تفاوت معناداری بین اضطراب (آشکار و پنهان) قبل و بعد از اجرای برنامه تمرینی وجود دارد. از نظر اضطراب آشکار، بین گروه با تمرین سنگین با گروه های با تمرین متوسط و سبک تفاوت معناداری مشاهده شد، ولی بین گروه با تمرین سبک و گروه با تمرین متوسط تفاوت معناداری مشاهده نشد ($p < 0/05$). از نظر اضطراب پنهان بین گروه با تمرین سبک و تمرین سنگین تفاوت معنادار، اما بین گروه های با تمرین سبک و تمرین متوسط و گروه های با تمرین سنگین و متوسط تفاوت معنادار نبود ($p < 0/01$). این نتایج می تواند کاربرد ورزش را به عنوان روشی جایگزینی بجای روان درمانی و دارو درمانی یا همراه با آنها را توجیه کند. و همچنین سهمی در تامین اطلاعات مستند بر اساس تحقیقات، جهت تدوین برنامه آموزشی و روش های کنترل اضطراب دانش آموزان داشته باشد.

کلید واژه: اضطراب آشکار، اضطراب پنهان، دانش آموزان دوره پیش دانشگاهی، برنامه تمرینی

مقدمه

یکی از گسترده‌ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه‌ی اخیر مقوله‌ی اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن بوده است. بررسی‌های اخیر نشان داده است که اختلالات اضطرابی، واجد بیشترین فراوانی در سطح کل جمعیت هستند. (فتحی آشتیانی و امام قلی وند، ۱۳۸۱). اضطراب یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است، این هیجان با احساس ذهنی از تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود (گیدوا و لودلو^۴، ۱۹۸۹). سارسون^۵ (۱۹۷۵) اضطراب را نوعی خوداشتغالی ذهنی می‌داند که با خود کم انگاری و تردید دربارهی توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد منجر می‌گردد و نقش مخرب و بازدارنده‌ای در سلامت روانی و نقش مهمی در زندگی و سلامت انسان‌ها ایفا می‌کند. پارسا (۱۳۷۲) معتقد است که اضطراب و فشار عصبی، ریشه بسیاری از مشکلات جسمی و ناکامی‌ها می‌باشند، که همیشه وجود دارند اما نمی‌توان آن‌ها را از بین برد. کلاتر (۱۳۷۵) در مطالعه خود با عنوان بررسی رابطه‌ی متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و فشارهای روانی اشاره کرده است که بین سرسختی روان‌شناختی و اضطراب رابطه منفی وجود دارد. آشتیانی و عسگری (۱۳۸۱) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که فعالیت‌های جسمانی در کاهش اضطراب نقش بسزایی دارند. پی پرس و پت^۶ (۱۹۹۴) طی تحقیقی نتیجه گرفتند که حتی یک جلسه ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی می‌تواند اثرات مثبتی بر کاهش اضطراب، خستگی و عصبانیت داشته باشد. مطالعه‌ی رحیمی و باوقار (۱۳۸۹) بر روی ۴۲ نفر از زنان واجد شرایط که به علت اضطراب و افسردگی به پزشک مراجعه کرده بودند و دارو استفاده نمی‌کردند نشان داد تمرین‌های دوماه هاتایوگا و آمادگی جسمانی می‌توانند به درمان‌های مکمل برای کاهش اضطراب و افسردگی مدنظر قرار گیرند. اختلاف میزان اضطراب و افسردگی قبل و بعد از تمرینات در گروه هاتایوگا معنی‌دار بود.

نتایج پژوهش‌های مختلف حاکی است که میزان همه‌گیرشناسی اضطراب در دختران بیشتر از پسران است و آن‌ها اضطراب را با شدت بیشتری تجربه می‌کنند. (آرکین و هاگتوت^۷ ۱۹۸۴؛ ماریا و نیوا^۸ ۱۹۹۰؛ موآموند^۹ ۱۹۹۳). گیدوا و لودلو (۱۹۸۹)، در پژوهش‌هایی دریافتند که دانش آموزان دبیرستانی دارای وضعیت اجتماعی- اقتصادی پایین، از اضطراب بیشتری رنج می‌برند. نتایج تحقیقات دال بر این است که اضطراب رابطه‌ی مهمی با یادگیری دارد. اغلب دانش آموزان نمرات خوبی در طول ترم کسب می‌کنند اما در ارزشیابی پایانی، دچار افت نمره می‌شوند که می‌تواند به علت سطوح اضطراب زیاد آن‌ها باشد (مکدونال، ۲۰۰۲). حجم زیاد دروس از مهم‌ترین عوامل مولد اضطراب در آموزش نظری است و تضاد موجود بین ایده آل‌ها و واقعیات موجود در محیط، کمبود وقت در انجام فعالیت‌ها و ضعف در ارتباطات از دیگر عوامل اضطراب را می‌باشد. دوره پیش‌دانشگاهی به علت حجم زیاد دروس و محیط استرس‌زای بالینی و امتحانات فشرده برای دانش آموزان اضطراب را می‌باشد.

4 -guida & Ludlow

5 - sarason

6 - Pierce & pate

7 - arkin & hagtvet

8 - maria & nuovo

9 - mwamwenda

کاهش اضطراب باعث افزایش تمرکز و حافظه، افزایش یادگیری، تسهیل مطالعه و احساس خوب جسمی و روانی می‌شود (مهرام، ۱۳۷۳). محققان همواره درصدد بکارگیری روش‌هایی برای کاهش اضطراب بوده‌اند. پاکو^{۱۰} (۲۰۰۴)، نقش خانواده و تمایز یافتگی و عدم آن را در اضطراب امتحان با میزان تمایز یافتگی نوجوانان از خانواده‌هایشان مورد مطالعه قرارداد. نتیجه مطالعه وی نشان داد که این دو عامل دارای ارتباط معناداری هستند، یعنی هرچه نوجوانان از نفوذ خانواده خود فاصله گرفته و تمایز یافتگی بیشتری داشته باشند میزان اضطراب امتحان آن‌ها کمتر خواهد شد. ورزش هم علاوه بر فواید جسمی، فواید روان‌شناختی متعددی دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به کاهش اضطراب، کاهش افسردگی، ایجاد محافظت و مقابله با تنیدگی و افزایش حرمت خود اشاره کرد. مطالعه استفانز و کریگ^{۱۱} (۱۹۹۰) نشان داد، نیمی از جمعیت مورد مطالعه بر این باور هستند که فعالیت‌های جسمانی می‌تواند به احساس روانی مثبت بیانجامد. مطالعه نورول و بس^{۱۲} (۱۹۹۳)، نشان داد که ترکیب یک دوره تمرین غیر هوازی فرصتی برای رهایی از فشار کار، تأثیر چشمگیری بر سلامت روان‌شناختی از جمله کاهش اضطراب دارد. اگرچه نتایج تحقیقات بیانگر آن است که ورزش می‌تواند سپری در برابر تنیدگی باشد، ولی شواهد موجود در مورد اثربخشی آن مبهم است. برای مثال دگیوس و همکاران^{۱۳} (۱۹۹۳)، در مطالعه‌ای بر روی مردان غیر ورزشکار نتیجه گرفتند که ورزش منظم، مقاومت فرد را در برابر ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی افزایش نمی‌دهد. برعکس روت و هولمز^{۱۴} (۱۹۸۵)، دریافتند، دانشجویانی که درگیر ورزش‌های جسمانی بودند در مقایسه با دانشجویانی که فعالیت جسمانی کمتری داشتند، مشکلات سلامتی مربوط به تنیدگی و نشانه‌های اضطراب و افسردگی کمتری را گزارش کرده‌اند. ورزش به کاهش اضطراب آشکار (احساس اضطراب در یک مقطع زمانی) کمک می‌کند ولی مشخص نیست که آیا ورزش می‌تواند بر اضطراب پنهان (دارای شخصیت مضطرب و نگران) نیز اثر بگذارد. با توجه به یافته‌های بالا، این تحقیق باهدف اثر یک برنامه تمرینی در کاهش اضطراب انجام شده است و درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا تمرینات سبک، متوسط و سنگین در کاهش اضطراب نقش دارند و نقش کدامیک در این امر بیشتر است؟

روش‌شناسی

جامعه آماری این تحقیق را کلیه افرادی تشکیل داده‌اند که در دوره پیش‌دانشگاهی، مشغول به تحصیل بودند ($N=412$). پس از توجیه طرح و تشریح روند انجام پژوهش و کسب موافقت دانش‌آموزان (تکمیل رضایت‌نامه) تحقیق به مرحله اجرا گذشته شد. برای نمونه‌گیری ابتدا پرسشنامه اسپیلبرگر بین تمام دانش‌آموزان توزیع گردید و سپس بر اساس نتایج این داده‌ها ۳۰ نفر که دارای بیشترین میزان اضطراب آشکار و پنهان بودند به لحاظ سن، جنس، میزان اضطراب مشابه‌سازی و به‌صورت تصادفی در سه گروه ۱۰ نفره قرار گرفتند و از آزمودنی‌ها خواسته شد در طول برنامه رژیم غذایی متداول خود را تغییر ندهند. همان‌گونه که بیان شد برای بررسی سطح اضطراب دانش‌آموزان از پرسشنامه سنجش اضطراب اسپیلبرگر (S7A7-X) استفاده شده است، که از نظر روایی قبلاً تأیید شده بود و ضریب آلفای کرانباخ روی جامعه هنجار به

10 - popko

11 - Stephens & Criag

12 - Norvell & Beles

13 - De Geus & etal

14 - ROTH & Holmes

میزان ۰/۹۴ به دست آمد. این آزمون بار دیگر نیز در ایران هنجاریابی گردید و به نتایج مشابه ای دست یافت، عدم وجود اضطراب، وجود و شدت آن استاندارد شد. در مرحله بعد برای گروه اول برنامه ورزشی سبک، برای گروه دوم برنامه ورزشی متوسط و برای گروه سوم برنامه ورزشی سنگین بر اساس ضربان قلب طراحی گردید. هر گروه پس از ۵ دقیقه گرم کردن به صورت دویدن ملایم، ۱۰ دقیقه به دویدن تندتر و بعد از آن ۲ دقیقه استراحت فعال (راه رفتن) پرداختند. سپس در گروه ورزش سبک، فعالیت ورزشی در حدی انجام می گرفت تا ضربان قلب به ۱۰۰ ضربه در دقیقه، در گروه ورزش متوسط ضربان قلب به ۱۳۰ ضربه در دقیقه و در گروه ورزش سنگین، ضربان قلب به ۱۶۰ ضربه در دقیقه برسد. در هر گروه این شدت به مدت ۲۰ دقیقه حفظ می شد. برنامه ورزشی شامل دویدن بر روی دستگاه تردمیل (نوار گردان) در هر سه گروه همانند، ولی با شدت متفاوت و منطبق با ضربان قلب بود. بعد از اجرای این برنامه، هر سه گروه به مدت ۵ دقیقه تمرین سرد کردن را انجام می دادند. این برنامه به مدت ۳۰ روز، ۵ روز در هفته و هر روز به مدت ۳۰ دقیقه گرفت. تمامی جلسات تمرین بر اساس دستورالعمل برنامه و در شرایط زمانی و مکانی یکسان انجام گرفت. پس از اتمام برنامه مجدداً آزمون اشیپلبرگر اجرا گردید. پس از جمع آوری اطلاعات مربوط به متغیرهای پژوهش، از آمار توصیفی برای بررسی شاخص های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) استفاده شد. لازم به ذکر است این پژوهش از جمله پژوهش های تجربی است که شامل پیش آزمون و پس آزمون چند گروهی است و برای بررسی تأثیر متغیر مستقل بر متغیر وابسته پژوهش از روش های آماری t همبسته و تحلیل واریانس یک طرفه^{۱۵} و برای مقایسه و تعیین اختلاف میانگین متغیرهای وابسته سه گروه پیش و پس برنامه تمرینی از آزمون L.S.D استفاده شد.

نتایج

دانش آموزان از نظر وضعیت جنسیت مذکر بودند. لازم به ذکر است که در این پژوهش، اضطراب به عنوان مفهومی در نظر گرفته شده که به وسیله پرسشنامه اشیپلبرگر (S7A7-X) سنجیده می شود و منظور میزان نمره ای است که فرد از این پرسشنامه کسب می کند. نتایج آزمون t وابسته در مورد مقایسه میانگین ها در مورد متغیرهای مورد مطالعه در سه گروه تمرینی مختلف در جدول (۱) نشان داده شده است که بیانگر نقش تمرینات سبک، متوسط، سنگین و کاهش اضطراب در گروه های مورد مطالعه است، نتایج تفاوت معناداری بین متغیرهای مورد مطالعه قبل و بعد از تمرینات سبک، متوسط و سنگین را نشان می دهد. همچنین مقایسه گروه های آزمایشی از لحاظ اضطراب (آشکار و پنهان) بیانگر معنادار بودن تفاوت بین آنهاست ($p < 0/05$).

جدول (۱) مقایسه متغیرهای مورد مطالعه در گروه‌های مختلف قبل و بعد از تمرین

sig	t	تفاوت (قبل و بعد)		بعد از تمرین		قبل از تمرین		تعداد	شاخص‌ها	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		متغیرها	
۰/۰۰۳	۳/۳۰۷	۱۵/۱۰	۱۱/۰۹	۱۰/۹۱	۴۳/۵۰	۱۱/۹	۵۴/۵۹	۱۵	اضطراب آشکار	تمرین سبک
۰/۰۰۳	۳/۴۸۶	۹/۳۰	۷/۷۱	۹/۷۳	۵۰/۷۸	۷/۱۰	۵۸/۴۹	۱۵	اضطراب پنهان	
۰/۰۰۰۱	۷/۱۵۷	۱۱/۰۷	۱۷/۲۰	۱۱/۰۸	۴۲/۵۵	۹/۲۰	۵۹/۷۵	۱۵	اضطراب آشکار	تمرین متوسط
۰/۰۰۰۱	۵/۵۳۶	۹/۰۳	۱۰/۹۲	۱۰/۳۷	۴۶/۶۵	۷/۶۰	۵۷/۵۷	۱۵	اضطراب پنهان	
۰/۰۰۰۱	۶/۱۵۹	۱۱/۹۴	۱۶/۶۶	۹/۰۵	۳۶/۰۹	۹/۸۱	۵۲/۷۵	۱۵	اضطراب آشکار	تمرین سنگین
۰/۰۰۰۱	۸/۱۷۴	۷/۸۰	۱۳/۵۴	۷/۷۴	۴۲/۳۵	۵/۷۰	۵۵/۸۹	۱۵	اضطراب پنهان	

نتایج آزمون f (تحلیل واریانس) (جدول ۲) نشان می‌دهد که بین اضطراب آشکار ($p=۰/۳۱۵$ ، $f=۱/۱۷۰$) و اضطراب پنهان ($p=۰/۵۶۳$ ، $f=۰/۴۱۵$) هر سه گروه قبل از برنامه تمرینی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول (۲) خلاصه نتایج تحلیل واریانس قبل از برنامه تمرینی

sig	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص‌ها	
					متغیرها	
۰/۳۱۵	۱/۱۷۰	۱۳۵/۸۷	۲	۲۷۱/۷۵	بین گروهی	اضطراب آشکار
		۱۸۲/۶۵	۴۲	۷۶۷۱/۶۰	درون گروهی	
			۴۴	۷۹۴۳/۳۵	مجموع	
۰/۵۶۳	۰/۴۱۵	۲۰/۶۲	۲	۴۱/۲۵	بین گروهی	اضطراب پنهان
		۷۶/۵۵	۴۲	۳۲۱۵/۴۵	درون گروهی	
			۴۴	۳۲۵۶/۷	مجموع	

نتایج آزمون f (تحلیل واریانس) نشان داد که بین اضطراب آشکار ($p=۰/۰۴۳$ ، $f=۳/۵۷$) و اضطراب پنهان ($p=۰/۰۰۸$ ، $f=۵/۱۰$) هر سه گروه بعد از برنامه تمرینی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به منظور تعیین اختلاف بین گروه‌های مورد مطالعه از آزمون (L.S.D) استفاده گردید که نتایج آن بیانگر آن است که از نظر اضطراب آشکار، بین گروه با تمرین سنگین و گروه‌های با تمرین متوسط و سبک تفاوت معناداری است، ولی بین گروه با تمرین سبک و تمرین متوسط تفاوت معناداری نیست ($p < ۰/۰۵$). از نظر اضطراب پنهان بین گروه با تمرین سبک و تمرین سنگین تفاوت معنادار، اما بین گروه‌های با تمرین سبک و تمرین متوسط و بین گروه‌های با تمرین سنگین و متوسط تفاوت معنادار نبود ($p < ۰/۰۱$).

جدول (۳) خلاصه نتایج تحلیل واریانس بعد از برنامه تمرینی

sig	F	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	شاخص‌ها	
					متغیرها	
۰/۰۴۳	۳/۵۷	۳۰۰/۶۱	۲	۶۰۱/۲۲	بین گروهی	اضطراب آشکار
		۱۵۲/۷۵	۴۲	۶۴۱۵/۶۷	درون گروهی	
			۴۴	۷۰۱۶/۸۹	مجموع	
۰/۰۰۸	۵/۱۰	۴۳۵/۵۹	۲	۸۷۱/۱۸	بین گروهی	اضطراب پنهان
		۱۲۷/۵۲	۴۲	۵۳۵۵/۸۹	درون گروهی	
			۴۴	۶۲۲۷/۰۷	مجموع	

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از تحقیق حاضر، در این زمینه با تحقیقات انجام‌شده‌ی دیگر، در خصوص تأثیر تمرینات ورزشی بر کاهش اضطراب، نظیر تحقیقات انجام‌شده توسط تیلور و همکاران^{۱۶} (۱۹۸۷)، نور ول و بلس (۱۹۹۳)، کرتیس^{۱۷} (۲۰۰) همسو و هماهنگ است و نتایج تحقیقات آنان را مورد تأیید قرار می‌دهد. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که تمرینات ورزشی هم بر اضطراب آشکار و هم اضطراب پنهان تأثیر مثبت داشته است. باین‌وجود نتایج این مطالعه با مطالعات کرتیس (۲۰۰) و پترروزلو و همکاران^{۱۸} (۱۹۹۱) همسو نمی‌باشد. با توجه به شیوع بالای اضطراب در بین دانش آموزان و اثرات منفی آن بر عملکرد تحصیلی آنان، می‌توان با شناسایی این افراد و شرکت دادن آن‌ها در جلسات گروهی فعالیت‌های بدنی، عملکرد تحصیلی و بهداشت روان آن‌ها را بهبود بخشید، تمرینات بدنی و فعالیت‌های جسمانی نه تنها می‌توانند در کاهش اضطراب نقش به سزایی ایفا کنند بلکه علاوه بر ترویج این اندیشه عمومی و رایج که ورزش برای سلامت جسمانی مفید است، بهداشت و سلامت روانی را نیز ارتقاء دهند و از طریق فراهم‌سازی امکان دستیابی فرد به آمادگی جسمانی، موقعیتی را فراهم کنند که موجب شوند تا توجه فرد از عوامل استرس‌زا منحرف شود. همچنین زمینه‌ای برای افزایش اعتماد به نفس و احساس خود توانمندی در فرد به وجود می‌آورد و این عوامل موجب کاهش اضطراب می‌شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که فعالیت بدنی و ورزش به‌عنوان یک عامل مهم در کاهش اضطراب افراد مضطرب مطرح است. اگرچه هر سه نوع تمرین ارائه‌شده در برنامه تمرینی، اثر قابل‌توجه‌ای به همراه داشته‌اند ولی در مقایسه این تمرینات باهم، اثرگذاری تمرینات سبک و متوسط از تمرینات سنگین بیشتر است. نتایج این تأثیر این چنین توجیه‌پذیر است که وقتی میزان تنیدگی افزایش می‌یابد، توانایی ارگانیزم برای مقابله با آن کاهش‌یافته و در نتیجه خستگی عارض می‌شود. بنابراین طبیعی به نظر می‌رسد وقتی فشار وارده بر اثر برنامه تمرینی سنگین، خارج از تحمل فرد باشد، ممکن است باعث کاهش ایمنی بدن شده و دستگاه ایمنی نتواند با آن مقابله کند و در نتیجه تسلیم آن گردد. سیله^{۱۹} (۱۹۸۲). یافته‌های این تحقیق از این جهت حائز اهمیت است که با تأکیدی که بر پیشگیری به‌منظور کاهش هزینه‌های بهداشتی- درمانی می‌شود، این نتایج می‌تواند کاربرد ورزش را به‌عنوان روشی جایگزین بجای روان‌درمانی و دارودرمانی یا همراه با آن‌ها را توجیه کند. همچنین سهمی در تأمین اطلاعات مستند بر اساس تحقیقات، جهت تدوین برنامه‌ی آموزش روش‌های کنترل اضطراب دانش آموزان- بخصوص دانش آموزان دوره پیش‌دانشگاهی- داشته باشد و از صرف هزینه‌های قابل‌توجه ناشی از افت تحصیلی و انصراف از تحصیل جلوگیری نماید. لذا از آنجایی که دانش آموزان دوره پیش‌دانشگاهی به علت حجم زیاد دروس و محیط استرس‌زای بالینی و امتحانات فشرده، اضطراب آزمون‌های مختلفی را تجربه خواهند کرد، آموزش و به‌کارگیری روش‌های مقابله با اضطراب می‌تواند در بهبود یادگیری مفید واقع شود. این نتایج می‌تواند مورد توجه مسئولین و متصدیان مدارس قرار گیرد تا با برنامه‌ریزی و تدوین برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی به‌عنوان یک عامل سازنده جهت ارتقاء سلامت روانی در کاهش اضطراب دانش آموزان، نقش فعال و سازنده‌ی را ایفا نمایند

16 - Taylor & etal

17 - curtis

18 - petruzzello & etal

19 - selye

منابع فارسی

- پارسا، محمد.(۱۳۷۲). زمینه روانشناسی. تهران، انتشارات بعثت، صفحه ۹۸.
- رحیمی، اسکندر، باوقار، سوسن.(۱۳۸۹). مقایسه تأثیر تمرینات هاتایوگا و آمادگی جسمانی بر اضطراب و افسردگی زنان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، سال پانزدهم، شماره ۲۰.
- شهری، پناه.(۱۳۷۲). بررسی روایی اعتبار و نرم یابی سیاهه حالت صفت اضطراب S7A7-X، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس.
- فتحی آشتیانی، علی و امام قلی وند، فاطمه.(۱۳۸۱). مقایسه روش های شناخت درمانی و حساسیت زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان، مجله پزشکی کوثر، سال هفتم، شماره ۳، ص ۲۴۵-۲۵۱.
- فتحی آشتیانی، علی و عسگری، علیرضا.(۱۳۸۱). بررسی تأثیر تمرین های جسمانی در کاهش اضطراب، مجله روانشناسی ۲۴، سال ششم، شماره ۴.
- کلانتر، هرمز.(۱۳۷۵). ساخت و اعتبار یابی مقیاسی برای سنجش سرسختی روان شناختی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- مهرام، بهروز.(۱۳۷۳). هنجاریابی اضطراب اشیپلبرگر در شهر مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد سنجش و اندازه گیری در روانشناسی، دانشگاه روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی.

Arkin, R. M. & Hagtvvet, C.(1984). Test anxiety: task difficulty and diagnosticity.

In R. schwarzer, h. m. van der ploeg c. d. spilberger, (eds), advances in test anxiety research, 3. Hillsdale, nt: Erlbaum.

Curtis, A. J. (2000). Health Psychology, London, Rutledge.

De Geus & Etal .(1993). Regular exercise and aerobic fitness in relation to psychological mak-up and psychological stress reactivity, psychosomatic medicine, 55(4),347-63.

Guida, F. V. & Tudlow, L. H.(1989). Across-cultural study of test anxiety. Journal of cross- cultural psychology, vol. 20, pp. 178-190.

Macdonald R. Managing Stress and Exam Anxiety? Online2002.[http://www.jbu.edu/ Studentheal Thed-Wbpage/ Stress- Mananging/Stress/Relaxation- Html](http://www.jbu.edu/StudenthealThed-Wbpage/Stress-Mananging/Stress/Relaxation-Html).

Maria, F. & Nuovo, S.(1990). Gender differences in social and test anxiety. Personality individual differences, vol. 11(5), pp. 525-530.

Mwamwenda, T.(1993). Age and test anxiety among African university students. Perceptual and motor skills, vol. 76, pp.564-573.

Norvell, N. & Beles, D. (1993). Psychological and physical benefits of weight training in law enforcement personnel, journal of consulting and clinical psychology, 61, 250-7.

Norvell, N. & Belles, D.(1993). Psychological and physical benefits of weight training in law enforcement personnel, journal of consulting and clinical Psychology, vol. 61, pp.520-527.

petruzzello, S. J. & Etal.(1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. Sports medicine, vol. 11, pp.143-182.

Pierce, E, F, & pate, D.W.(1994). Mood alterations in alder adults following acute exercise, perceptual and motor skills, 79, 191,-4.

Pierce, E, F, & pate, D.W.(1994). Mood alterations in alder adults following acute exercise, perceptual and motor skills, 79, 191,-4.

popko, p. ara.(2004). Differentiation and test anxiety in doles cents. Journal of doles cense, 27, 645-660.

ROTH, D.L.& Holmes, D.S.(1985). Influence of physical fitness in deterring the impact of stressful life events on physical and psychologic health, psychosomatic medicine, 47, 164-73.

- ROTH, D.L.& Holmes, D.S.(1985). Influence of physical fitness in deterring the impact of stressful life events on physical and psychologic health, *psychosomatic medicine*, 47, 164-73.
- Sarason, L. G.(1975). Anxiety and. Self-preoccupation. In I. G. sarason. & c. d. & spilberger(eds). *Stress and Anxiety* vol. 2, new 9ork . hemisphere hosted.
- Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept, In l. Goldberger and s.breznitz (eds), *handbook of stress: theoretical and clinical aspect*, new York: free press, 7-17.
- Stephens, T, & Criag, C, L, (1990). The well-being of ampbell: high-lights of the ampbell's Survey. *Canadian fitness and lifestyle research institute*, Ottawa.
- Taylor, C, D. & Etal(1987). Treadmill exercise test and ambulatory measures in panic attacks. *American journal of cardiology*, vol. 60, pp. 48-59.