

## راهکار رفع استرس دانش‌آموزان دوره ابتدایی بر اساس سند تحول بنیادین

نسترن قلعه‌پور اقدم<sup>۱</sup>، پریسا علی‌نژاد<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد

آموزش و پرورش منطقه صومای برادوست، آموزگار

[nastaranghalepour@gmail.com](mailto:nastaranghalepour@gmail.com)

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد

آموزش و پرورش منطقه سیلوانا، آموزگار

[parisaalinzhad@gmail.com](mailto:parisaalinzhad@gmail.com)

### چکیده

ورود کودکان به نهاد تعلیم و تربیت و تلاش برای کسب علم آن‌ها را با چالش‌ها و مسائلی مواجه می‌کند که ممکن است باعث شود مدت زمان حضور آنان در مدرسه با اشکالات و چالش‌هایی مواجه شود از این، مسئله محوری و اساسی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه می‌باشد. استرس هر چند مشکلی شخصی قلمداد می‌شود اما محیط اجتماعی فرد نیز می‌تواند بر افزایش یا کاهش استرس فرد اثرگذار باشد از این رو نظام تعلیم و تربیت رسمی و مدرسه دانش‌آموزان می‌تواند به عنوان محلی مناسب برای کاهش استرس دانش‌آموزان قلمداد شود. پژوهش حاضر نیز با هدف «راهکار رفع استرس دانش‌آموزان دوره ابتدایی بر اساس سند تحول بنیادین» انجام گرفته است. روش پژوهش حاضر از نوع کیفی بوده و شیوه گردآوری داده‌ها مبتنی بر روش کتابخانه‌ای و اسنادی می‌باشد و داده‌های موجود نیز با روش توصیفی - تحلیلی بررسی شده‌اند. بر اساس یافته‌های پژوهش باید گفت که نظام تعلیم و تربیت مطابق سند تحول بنیادین مهم‌ترین دستگاه در امر تعلیم و تربیت دانش‌آموزان است بر این اساس استفاده از تمامی ظرفیت‌های این نهاد برای تربیت دانش‌آموزان در تمامی ساخت‌های تربیتی امری مهم و ضروری می‌باشد. در مسئله استرس نیز مطابق با سند تحول بنیادین، ارائه خدمات مشاوره‌ای، تقویت بنیان خانواده‌های آنان که به خانواده‌های آسیب‌پذیر شناخته می‌شوند با هدف کمک برای حل مشکلات آنان، تاسیس مدارس در مناطق کم‌برخوردار می‌تواند در جهت حل مشکلات آنان اقدام موثری بردارد. همچنین مطابق با سند تحول بنیادین، تلاش برای رفع این مشکلات به تنهایی و بدون حمایت دیگر نهادهای مرتبط با تعلیم و تربیت ممکن نیست و سایر نهادهای مرتبط با تعلیم و تربیت نیز باید برای حل مشکلات موجود در کنار آموزش و پرورش اقدامات موثری انجام دهند.

واژگان کلیدی: ابتدایی، کودکان، استرس، سند تحول، تعلیم و تربیت

### ۱- مقدمه:

استرس شاید عمومی ترین مساله زندگی روزمره انسان باشد. گروهی صاحب نظران استرس را بیماری شایع قران نامگذاری کرده اند. دوران ما، عصر استرس و فشارهای عصبی است. دوره های که در آن انسان بیش از هر زمان دیگری در معرض عوامل ایجاد استرس قرار گرفته و مسائل و مشکلات بیشتری از هر طرف او را احاطه کرده است. استرس را می توان جزء لاینفک زندگی بشر و اساس زندگی او دانست. استرس در زندگی افراد تاثیر مثبت و منفی دارد، به عبارت دیگر وجود استرس لازم و مفید است ولی میزان آن اهمیت دارد. با پیچیده تر شدن روز افزون جوامع امروزی به طور حتم رسالت سازمان ها در جهت انتظارات افراد جامعه حساس تر می شوند. مساله مهم، مدیریت استرس می باشد که با به کارگیری روش ها و فنون مربوطه می توان در شناسایی و کاهش آن اقدام نمود (امین جعفری، شفیع، ۱۳۹۶: ۱۲۹).

هنگامی که فرد در محیط زندگی با شرایطی روبه رو می شود که این شرایط با ظرفیت ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد، دچار عدم تعادل، تعارض و کشمکش های درونی می شود که به آن استرس می گویند (Sarafino, 2014). استرس زمانی ایجاد می شود که بین خواسته های موجود و توانایی انجام آن ناهماهنگی ایجاد شود. توازن بین چگونگی دیدگاه ما نسبت به خواسته ها و چگونگی دیدگاه ما برای انجام آن خواسته ها است که باعث می شود حالت هایی مثل نبود استرس، استرس خوشایند و استرس ناخوشایند را تجربه کنیم (Loker, 2015). استرس مداوم برای سلامت جسم و روان مضر بوده و باعث ایجاد عوارضی چون بی تفاوتی، خواب منقطع، غیبت های مکرر از کار، استفاده از مواد مخدر، احساس بی کفایتی، مشکلات جسمی و تغذیه ای، افزایش هزینه های درمانی و کاهش رضایت شغلی می شود (۵). (مربوط به مقاله اثربخشی، ۱۴۰۰).

کودکان نیز گاهی اوقات همانند بزرگسالان استرس را در زندگی روزمره خود تجربه می کنند، به همین دلیل آموختن روش هایی برای مقابله با استرس برای آنان سودمند است. اغلب کودکان هنگامی که با موقعیتی خطرناک، دشوار یا دردناک روبه رو می شوند و امکاناتی برای مقابله ندارند، استرس زیادی را تجربه می کنند. استرس بر برخی از کودکان فشار بیش از حد تحمیل می کند. وقتی این اتفاق می افتد، عدم مدیریت استرس می تواند منجر به اضطراب، گوشه گیری، پرخاشگری، بیماری جسمی و مهارت های مقابله ای نادرست گردد. (هویزوی و عنایتی، ۱۳۸۹).

نقش آموزش و پرورش در مدیریت استرس کودکان بسیار مهم است. چرا که «یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است.» (پورهاشم و همکاران، ۱۴۰۱: ۵۶). بر این اساس می توان گفت که حل مشکلات اجتماعی و شخصیتی آموزان در مدارس و در نظام تعلیم و تربیت ممکن خواهد بود و می توان با تکیه بر رویکردهای تعلیم و تربیت در نظام آموزش و پرورش مشکلات دانش آموزان را شناسایی و نسبت به رفع آن اقدام کرد.

در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش نیز بر تربیت و تعالی دانش آموزان تاکید شده است. بر این اساس درباره مدرسه در افق چشم انداز ۱۴۰۱ چنین نوشته شده است: «مدرسه جلوه ای است از تحقق مراتب حیات طیبه، کانون عرضه خدمات و فرصت های تعلیم و تربیتی، زمینه ساز درک و اصلاح موقعیت توسط دانش آموزان و تکوین و تعالی پیوسته هویت آنان بر اساس نظام معیار اسلامی، در چارچوب فلسفه و رهنامه نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی جمهوری اسلامی ایران.» از این رو می توان گفت که مدرسه می تواند در رفع مشکلات دانش آموزان نقش موثری را ایفا نماید. از این رو هدف پژوهش حاضر به شرح ذیل می باشد:

- شناسایی راه های حل مشکل استرس در میان دانش آموزان دوره ابتدایی با تکیه بر سند تحول بنیادین

### پیشینه تحقیق:

یارویی، میهن دوست و مامی (۱۴۰۰)، در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مولفه های روانشناختی (استرس، اضطراب، افسردگی) و سبک های حل مسئله در دانش آموزان دوره متوسطه اول شهرستان سمنان» چنین نتیجه گیری کرده اند: «پیشنهاد می شود درمان های روان شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد در فرایند درمان این افراد مدنظر قرار گیرند. همچنین با توجه به تاثیر متقابل بیماری های مزمن و مشکلات روان شناختی از جمله استرس، افسردگی و اضطراب پیشنهاد می شود.»

پورصالحی، میرهاشم، ابوالمعالی حسینی (۱۴۰۱)، در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت های هیجانی - اجتماعی و مدیریت استرس بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی» چنین نتیجه گیری کرده اند: «آموزش مهارت های هیجانی - اجتماعی و مدیریت استرس بر کاهش اهمال کاری تحصیلی موثر بوده است. با توجه به یافته های این تحقیق مدیریت استرس کارآمدی بالاتری نسبت به آموزش مهارت های هیجانی - اجتماعی دارد. استفاده از مدیریت استرس در کاهش استرس، افزایش سلامت عمومی و تغییر عقیده رایج به اختلال های عمومی تاثیر به سزایی داشته است.»

امین جعفری و شفیع (۱۳۹۶)، در پژوهش خود با عنوان « اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دبستان‌های دولتی شهرستان نجف‌آباد» در بررسی آموزش‌های مهارت‌های اجتماعی بر استرس در دانش‌آموزان دختر پایه ششم چنین نتیجه‌گیری کرده‌اند: «یادگیری مهارت‌های اجتماعی توسط دانش‌آموزان به آن‌ها کمک می‌کند آرام بگیرند و احساس‌های مثبت را تجربه کنند. همچنین با اطمینان از انجام کارها به صورت صحیح در انجام کارها پیش قدم شده و به موقعیت‌هایی که برایشان پیش می‌آید واکنش افراطی نشان ندهند. دانش‌آموزان با یادگیری مهارت‌های اجتماعی نگران واکنش خود در موقعیت‌ها نیستند و با توجه به آموزشی که دیده‌اند در موقعیت‌های مختلف رفتار خویش را مدیریت می‌کنند، پریشان و سردرگم نیستند و می‌توانند با آرامش به کارهای خود بپردازند و با یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای احساسات و هیجانات خود را کنترل می‌کنند و در برابر چیزهایی که برایشان مانع محسوب می‌شود تحمل و بردباری می‌کنند. با یادگیری مهارت‌های مربوط به تعامل شور و اشتیاق مناسب از خود نشان می‌دهند و خود را یک فرد ارزشمند می‌دانند و در مهارت‌های مقابله‌ای یاد می‌گیرند که در موقعیت‌هایی که برایشان پیش می‌آید حساس و زودرنج نباشند.»

ربابه نوری و همکاران (۱۳۸۹)، در پژوهشی با عنوان «بررسی استرس‌های شایع دانش‌آموزان شهر تهران» چنین نتیجه‌گیری کرده‌اند: «شایع‌ترین استرس‌های دانش‌آموزان، استرس‌های تحصیلی و سپس، استرس‌های ارتباطی و اجتماعی، چه در حوزه‌ی ارتباطات درون مدرسه با دوستان و هم‌کلاسی‌ها و چه ارتباطات درون خانواده با والدین بود؛ در این رابطه، آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی در سطح دانش‌آموز، معلمان و کارکنان مدارس و والدین توصیه می‌شود. این در حالی است که در این زمینه، امکانات مناسب در آموزش و پرورش موجود است و ضرورت دارد از این امکانات به صورت جدی‌تر و وسیع‌تری استفاده شود؛ برگزاری دوره‌های آموزشی در کلاس برای دانش‌آموزان در قالب طرح مهارت‌های زندگی، آموزش مهارت‌های مطالعه، دوره‌های آموزشی به صورت آموزش ضمن خدمت برای معلمان و کارکنان مدارس و آموزش خانواده برای والدین از این امکانات است. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، بر ارائه دوره‌های روانی - آموزشی در زمینه‌های مدیریت استرس یا آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، آموزش مهارت‌های مطالعه و آموزش مهارت‌های ارتباطی تاکید ویژه می‌گردد.»

با توجه به پژوهش‌های پیشین باید گفت که تا کنون پژوهش‌هایی مرتبط با حل مشکل استرس در دانش‌آموزان و سند تحول بنیادین صورت نگرفته است و پژوهش حاضر می‌تواند به حل خلاءهای موجود بپردازد.

## ۲- روش تحقیق:

پژوهش حاضر مبتنی بر روش کیفی می‌باشد و شیوه‌ی گردآوری داده‌ها مبتنی بر شیوه‌ی کتابخانه‌ای و اسنادی می‌باشد. نحوه تحلیل و گردآوری داده‌ها نیز مبتنی بر رویکرد توصیفی و تحلیلی است. بر این اساس در پژوهش حاضر ابتدا داده‌های مرتبط با حل مشکل استرس در میان دانش‌آموزان متوسطه اول و سند تحول بنیادین گردآوری شده است. سپس با رویکرد توصیفی و تحلیلی داده‌های موجود مورد بررسی قرار گرفته است و در نهایت به ارائه راهکارهایی جهت حل مشکل استرس با تکیه بر سند تحول بنیادین پرداخته‌ایم.

## ۳- یافته‌های تحقیق:

مفاهیم، عوامل و پیامدهای استرس به عنوان یک موضوع پیچیده علمی همواره نظر پژوهشگران علوم رفتاری را به خود جلب کرده است. لازاروس و فولکمن استرس را این‌گونه تعریف کرده‌اند: «استرس رابطه اختصاصی بین شخص و محیطی است که در آن تنش ارزیابی شده از حد امکانات فرد فراتر رفته و سلامتی او را در معرض خطر قرار می‌دهد.» در نظریه شناخت هیجانی بیان می‌گردد که استرس‌زا بودن رویدادها، پدیده‌ای اساساً شخصی است و کارکرد تعالی با محیط و ارزیابی او از وقایع بالقوه تهدید کننده و چالش برانگیز است (لازاروس، ۱۹۷۷). بر این اساس می‌توان گفت که مدرسه می‌تواند در کاهش استرس دانش‌آموزان موثر عمل نماید.

در بیانیه ارزش‌های سند تحول بنیادین، آموزش و پرورش به‌عنوان مهم‌ترین نهاد تعلیم و تربیت شناخته شده است که متولی فرایند تعلیم و تربیت در همه ساحت‌های تعلیم و تربیت و قوام‌بخش فرهنگی عمومی و تعالی بخش جامعه اسلامی بر اساس نظام معیار اسلام، با مشارکت خانواده، نهادها و سازمان‌های دولتی و غیردولتی شناخته شده است. بر اساس سند تحول «این نهاد ماموریت دارد با تاکید بر شایستگی‌های پایه، زمینه دستیابی دانش‌آموزان در سنین لازم‌التعلیم طی ۱۲ پایه (چهار دوره تحصیلی سه ساله) تحصیلی به مراتبی از حیات طیبه در ابعاد فردی، خانوادگی، اجتماعی و جهانی را به صورت نظام‌مند، همگانی، عادلانه و الزامی در ساختاری کارآمد و اثربخش فراهم سازد. انجام این مهم نقش زیرساختی در نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی خواهد داشت.» (سند تحول بنیادین، ۱۳۹۰). بر این اساس، با توجه به بیانیه ارائه شده در سند تحول، راهکارهایی نیز برای اجرای

آن در نظر گرفته شده است، با نگاهی به این فصل می توان فهمید آموزش و پرورش به عنوان مهم ترین نهاد نقش مهمی در پرورش دانش آموزان در تمامی ساحت های آنان و تمامی ابعاد آنان دارد. به عبارتی آموزش و پرورش وظیفه تعلیم و تربیت دانش آموزان را در قالب سنت های گوناگون، بیماری های گوناگون، مشکلات تربیتی متفاوت دارد و مسئله مهم در نحوه تربیت آنان برای تحقق اهداف سند می باشد. بر همین اساس نیز راهکارهایی جهت اجرایی سازی آن پیش بینی شده است. راهکارهایی که به نظر می رسد می توان با تکیه بر آن مسئله استرس در میان دانش آموزان دوره اول متوسطه را نیز در امر تعلیم و تربیت پرورش داد به شرح ذیل می باشد:

### ۱. ارائه خدمات مشاوره ای - تربیتی

مطابق با سند تحول بنیادین در راهکار ۷-۳- سند چنین آمده است «ارائه خدمات مشاوره ای - تربیتی در کلیه سطوح تربیتی برای افزایش سلامت جسمی و روحی دانش آموزان» بر این اساس می توان گفت با توجه به آن که دانش آموزان دوره ابتدایی است با استرس به دلیل مشکلات درسی یا دوری از خانواده مواجه شوند لازمه جلوگیری از افزایش استرس آنان، درک متقابل و شناخت مشکلات آنان می باشد. و می تواند بخشی از مشکلات موجود را حل کند. از این رو مدرسه به عنوان پایگاهی مطمئن برای دانش آموزان، باید با درک متقابل او و وضعیت او بتواند ضمن شناسایی مشکلاتش، اقدام به حل مشکلات او نماید. حضور موثر مشاوران مدارس و معلمان و معاونان پرورشی نیز می تواند در این مورد بسیار اثرگذار باشد همچنین باید به دانش آموز این اطمینان نیز داده شود که مدرسه تلاش دارد او را درک کرده و به حل مشکلات او کمک نماید.

### ۲. تقویت بنیان خانواده

در راهکار ۲ سند تحول بر تقویت بنیان خانواده ها و کمک به افزایش سطح توانایی ها تاکید شده است بر این اساس در راهکار ۴-۴- سند تحول بنیادین بر «افزایش میزان مشارکت خانواده ها در فعالیتهای آموزشی و تربیتی مدرسه، برگزاری دوره های آموزشی اثربخش، ارائه خدمات مشاوره های خانواده های آسیب پذیر و آسیب زا برای همسوسازی اهداف و روش های تربیتی خانواده و مدرسه» تاکید شده است. با توجه به این راهکار نیز می توان گفت که در مسئله استرس، نه تنها دانش آموز بلکه خانواده او نیز حائز اهمیت است و می تواند در افزایش یا کاهش استرس او بسیار موثر باشد. از این رو علاوه بر مشاوره با کودک باید با خانواده او نیز صحبت شود و تلاش شود مشکلات این خانواده نیز تا حدی که مربوط به مدرسه می باشد مورد حل و فصل قرار گیرد و یا به مراکز معتبر ارجاع داده شود. به عبارتی در مسئله استرس ممکن است خانواده های این افراد نیز با مشکلات عدیده ای دست و پنجه نرم کنند از این رو توجه به خانواده های آنان نیز می تواند در حل مشکل آنان اثرگذار باشد. در سند تحول بنیادین نیز با تکیه بر این امر مهم بر ارائه خدمات مشاوره ای به خانواده ها تاکید شده است.

### ۳. تامین و بسط عدالت در برخورداری از فرصت های تعلیم و تربیت

در سند تحول بنیادین مطابق راهکار ۱-۵- سند بر «تعمیم دوره پیش دبستانی به ویژه در مناطق محروم و نیازمند حتی الامکان با مشارکت بخش غیردولتی با تاکید بر آموزش های قرآنی و تربیت بدنی و اجتماعی» تاکید شده است. بر این اساس باید گفت که برخی از دانش آموزان که دچار استرس می شوند نیز در مناطقی زندگی می کنند که امکان دسترسی آنان به آموزش های لازم همانند دیگر دانش آموزان در شهر برقرار نمی باشد از این رو این کودکان به دلیل عدم آموزش با مشکلات بسیاری مواجه می شوند و این خود ممکن است مشکلات و آسیب های اجتماعی دیگری نیز پدید بیاورد. از

این رو باید توجه داشت که ساخت و تاسیس مدارس در مناطق محروم نظیر مناطقی که کودکان کار در آنجا زندگی می کنند دو دستاورد عمده را در پی خواهد داشت:

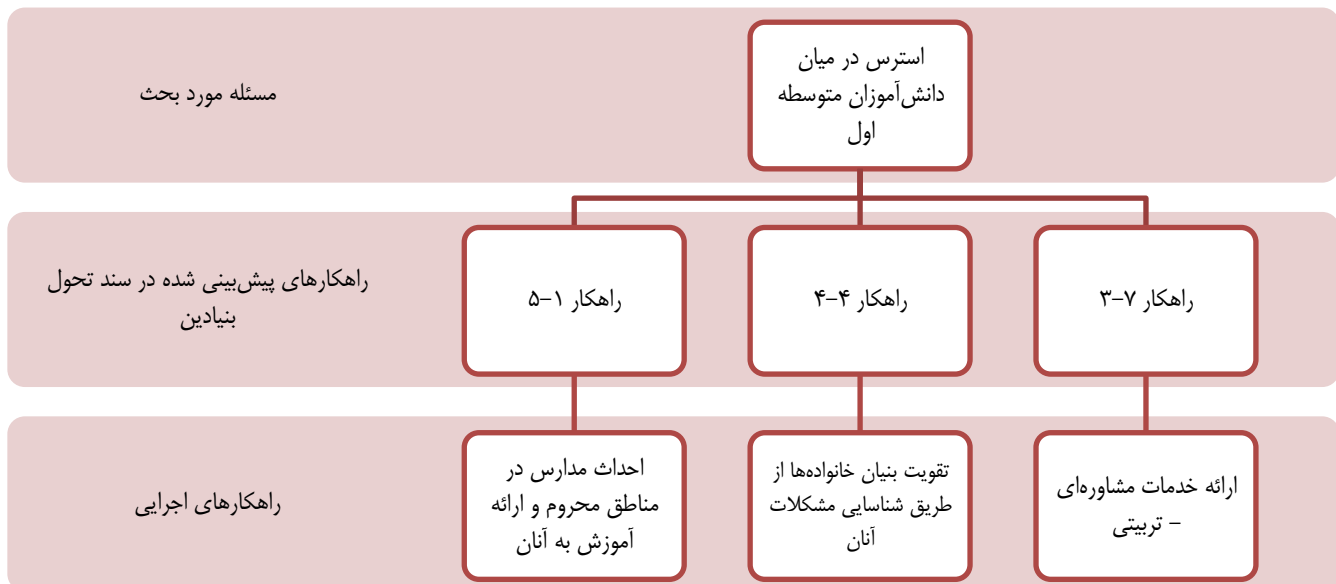
- ۱- شناسایی دانش آموزانی که با مشکل استرس مواجه هستند و تلاش برای ارائه خدمات مشاوره‌ای و کاستن از مشکلات آنان
- ۲- آشناسدن دانش آموزان با مفاهیم آموزشی و تربیتی و اجتماعی.

#### ۴. حمایت همه‌جانبه دیگر دستگاهها

مسئله مهم در این امر اما همکاری همه دستگاه‌های مرتبط با تعلیم و تربیت در اجرای اهداف سند تحول بنیادین است، چنان که در سند آمده است «تمامی دستگاه‌ها و نهادها، به‌ویژه رسانه ملی، موظفند در چارچوب این سند، همکاری لازم با نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی را برای تحقق اهداف تحول بنیادین آموزش و پرورش معمول دارند.»

با توجه به این گزاره می‌توان گفت که حل مشکلات تنها به وسیله نهاد آموزش و پرورش رفع نخواهد شد. هر چند که این نهاد نقش موثری دارد اما بدون همکاری و هماهنگی دیگر دستگاه‌ها نمی‌تواند موفق شود و توجه جدی به آنان نخواهد شد.

بر اساس یافته‌های پژوهش باید گفت که راهکارهای پیش‌بینی شده در سند تحول بنیادین به شرح ذیل می‌باشد:



### نتیجه گیری:

توجه به مسائل و مشکلات پیرامون کودکان کار در نظام آموزش و پرورش مهم و ضروری است. کودکان کار به دلیل مواجه شدن با مسائل و مشکلات متفاوت در سطح جامعه ممکن است دچار آسیب‌های اجتماعی گوناگونی گردند از این رو نظام آموزش و پرورش به‌عنوان متولی تعلیم و تربیت نقش موثری در حل مشکلات آنان و جامعه‌پذیری کودکان دارد. در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش می‌توان بر حل مشکلات کودکان نیز توجه کرد. از این رو مطابق سند تحول بنیادین توجه به منطقه محل زندگی آنان و ارائه خدمات مشاوره‌ای به آنان، تامین عدلت و احداث مدارس در مناطق محل زندگی آنان خود نشان‌دهنده توجه سند تحول و نظام تعلیم و تربیت به این موضوع مهم می‌باشد. همچنین باید گفت که حل مشکلات کودکان به تنهایی و توسط نهاد آموزش و پرورش ممکن نیست بلکه اقدامی کشوری و با همکاری و مشارکت سایر دستگاه‌ها را طلب می‌نماید. تمامی دستگاه‌ها باید به موضوع سند تحول بنیادین و اجرایی سازی آن اهمیتی جدی ورزیده و نسبت به آن کوشا باشند. بر این اساس می‌توان انتظار داشت که مشکلات موجود کودکان با همکاری دستگاه‌های مرتبط با تعلیم و تربیت و تحت نظر نظام تعلیم و تربیت رسمی و از طریق مدارس کشور با همکاری مشاوران، معلمان، معاونان و خانواده‌های آسیب‌دیده قابل رفع باشد.

منابع:

- امین جعفری، بتول؛ شفیع، محترم (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس در دانش آموزان دختر پایه ششم دبستان‌های دولتی شهرستان نجف آباد، نشریه روانشناسی و علوم رفتاری ایران، زمستان ۱۳۹۶، شماره ۱۲، صص ۱۴۱ - ۱۲۸.
- پورصالحی، اصغر؛ میرهاشم، مالک؛ ابوالمعالی حسینی، خدیجه (۱۴۰۱)، اثربخشی آموزش مهارت‌های هیجانی - اجتماعی و مدیریت استرس بر اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی، نشریه تحقیقات مدیریت آموزشی، تابستان ۱۴۰۱، شماره ۵۲، صص ۷۶ - ۵۵.
- سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰)، شورای عالی انقلاب فرهنگی.
- نوری، ربابه؛ کلشادی، رویا؛ ضیاءالدینی، حسن (۱۳۸۹)، بررسی استرس‌های شایع دانش‌آموزان شهر تهران، مجله دانشکده پزشکی اصفهان، سال بیست و هشتم، شماره ۱۰۵، اردیبهشت ۱۳۸۹.
- یارویسی، فهیمه؛ مهین دوست، زینب؛ مامی، شهرام (۱۴۰۰)، اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مولفه‌های روانشناختی (استرس، اضطراب، افسردگی) و سبک‌های حل مسئله در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهرستان سنندج، نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی (راهبردهای آموزشی)، فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۰، دوره چهاردهم، شماره ۱، صص ۲۲ - ۱۲.
- Khodadadi, Mi; Daolatyar Bastani, R. [Job stress (prevention and coping)]. Tehran: Mobber Publications. 2017
- Lazarus, R.S. (1977). *Psychological stress and coping in adaptation and illness*, In S. J. Lipowshi, D.R. Likpsi, and P.C. Whybrow (Eds) , *Psychosomatic Medicine: current trends*. New York: Oxford university Press. pp.14-26.
- Loker, T., Gregson, O. *Managing Stress*. Translation: Fatemeh Ordibeheshti, Tehran: Arjomand Book in collaboration with Arjmand Publications. 2015.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons. 2014.