فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام
شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره سیزدهم (زمستان۱۴۰۱)

عوامل استرس و اضطراب در دانش آموزان آموزش و پرورش ناحیه ۱ استان کرمانشاه

(تاریخ ارسال ۱۴۰۱/۰۹/۲۵ تاریخ پذیرش ۱۴۰۱/۱۲/۲۰)

معصومه فضلعلی

پژوهشگر و محقق

چکیده

استرس و اضطراب اگر از حد معمول خود خارج شوند می توانند زندگی هر انسانی و خصوصا دانش آموزان را در معرض خطر قرار دهند. به همین دلیل لازم و ضروری است که عوامل موثر بر اضطراب و استرس در دانش آموزان شناسایی شده و مورد بررسی قرار گیرد اما ذکر این نکته خالی از لطف نیست که عوامل موثر بر این دو پدیده بسیار هستند و امکان پرداختن به همه آنها در این نوشتار وجود ندارد بنابراین ما در نوشتار علمی مروری حاضر برخی از عوامل مهم بر اضطراب و استرس در دانش آموزان را مورد بررسی قرار دادیم. نتایج بررسی ها نشان داد که عوامل متعدد فردی مانند رقابت با دیگران، عوامل خانوادگی مانند انتظارات بیش ازحد والدین و عوامل مدرسه ای مانند نوع امتحانات می توانند بر استرس و اضطراب دانش آموزا اثر گذار باشند.

واژگان کلیدی: استرس، اضطراب، دانش آموزان، افسردگی، بیماری های روحی و روانی

مقدمه

در دنیای امروزه هیجانات استرس، ها، اضطرابها و عوامل متعددی از این قبیل حاکم بر زندگی روز مره افراد هستند. هر کدام از افراد جامعه امروزی در برخورد مستقیم با انواع استرس ها و شرای عصبی قرار دارند و محی زندگی اجتماعی خانواده و هر آنچه فرد با آن در ارتباط است میتواند عامل تنش زا در جریان زندگی او را به سمت بحرانها و نگرانیها سوق دهد. امروزه تجارب تنش زا ناخواسته عکس العمل افراد را تعیین می کنند. بدین ترتیب که وقتی فردی یک تجربه ناخوشایند و استرس همراه با آن را دریافت می کند واکنش ها منفی بصورت اضطراب خود کم بینی، استرس و غیره را از خود بروز میدهد. زیرا قدرت برخورد مقابله طبیعی با مشکلات را در نیافته و شاید نمی تواند که دریافت صحیحی از موفقیت خود داشته باشد (خزایی، ۱۳۹۹)استرس و اضطراب نوعی مکانیسم دفاعی بدن در برابر بروز و مواجه با مشکلات و مسائلی است که ناخودآگاه در درون یا برون فرد به وجود میآید مثلا به هنگام پرسشهای کلاسی، امتحانات فوبیاهای خاص که منشأ درونی در فرد دارد و. . . اضطراب و استرس یکی از مشکلات دانش آموزان در دوران تحصیل است که این دو باعث می شود که دانش آموز از کلاس درس و مدرسه به مرور خسته شود و برای ادامه ی آن بی انگیزه و دلسرد شود و در پی این اتفاق افت شدید تحصیلی را تجربه کند. (حسامی و همکاران، ۱۳۹۵) استرس عبارت است از احساس قرار گرفتن بیش از حد تحت فشار روحی و روانی هر عاملی مانند تغییر عادت و روال جدید، امتحان، تکالیف سنگین، فشارهای اجتماعی، برنامه سنگین، بحث های خانوادگی یا حتی خستگی زیاد میتواند باعث ایجاد استرس مدرسه در دانش آموزان شود برخی از دانش آموزان استرس را به عنوان یک عامل انگیزشی تجربه می کنند در حالی که برای برخی دیگر میتواند به شدت روز مدرسه را مختل کند. استرس طولانی مدت بر سلامت و عملکرد تحصیلی تاثیر منفی میگذارد. (حجازی، ۱۳۹۰)

عوامل متعددی می تواند در بروز استرس و اضطراب در دانش آموزان دخیل باشد که ما در نوشتار علمی مروری حتاضر به دنبال بررسی برخی از این عوامل می باشیم.

بخش اول: استرس

یکی از پررونق ترین بیماریهای زمان فعلی در سراسر جهان استرس میباشد که تقریبا همه ی افراد در برهه ای از زمان استرس را تجربه میکنند که البته وجود اندکی استرس در زندگی مطلوب می باشد. استرس حالتی است در روان و تن که ناشی از وارد شدن فشارهای روحی و جسمی به فرد است استرس حالتی ناشی از فشار است نه خود فشار اما با اندک اغماضی میتوانیم استرس را همان فشار عصبی معنی کنیم و آن را حالتی بدانیم که انسان در مقابل محرکهای ناسازگار بیرونی از خود بروز می دهد. در تعریفی دیگر استرس پاسخی است که فرد برای تطبیق با یک وضعیت خارجی متفاوت با وضعیت عادی بصورت رفتاری روانی یا جسمانی از خود بروز می دهد. در این تعریف استرس عبارت است از عکس العملهای فرد در مقابل موقعیتهای تهدید کننده در محیط (نظافتی و همکاران ۱۳۹۵) در تعریفی دیگر استرس به مجموعه واکنشهای عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و غیر منتظره خارجی یا به عبارتی ساده تر اخلال در سیستم سازگاری و تطبیق بدن آدمی با محیط خارجی تعریف می شود. از دیدگاه این تعریف هر گاه تعادل و سازگاری ارگانیسم به علت عوامل مخل خارجی از میان می رود فرد دچار استرس میشود به عنوان مثال زمانی که نتایج ارزشیابی عملکرد برای یک کارمند بسیار مهم هستند و در ضمن او اطمینان ندارد که در آن موفق خواهد بود یا خیر دچار فشار عصبی میشود ذکر چند نکته در مورد استرس و فشار عصبی ضروری به نظر می رسد:

استرس همواره به علت عوامل ناخوشایند و نامطلوب در فرد به وجود نمی آید یک مژده بسیار مسرت بخش و موفقیت غیر منتظره در یک مسابقه بزرگ نیز میتواند

برای فرد ایجاد استرس کند به همان گونه که یک خبر ناگوار و یک تسلیت ناگهانی نیز چنین است. (فراهانی و همکاران، ۱۳۹۲)استرس را لزوماً نباید به عنوان یک پدیده منفی در نظر بگیریم. میزانی مشخص از استرس که برای فرد سازنده و محرک باشد استرس مفید است و نباید ازآن هراس داشت آنچه باید کنترل و با آن مقابله شود استرس های مضر و مخل است. باید توجه داشت استرس به به مفهوم اضطراب نیست زیرا اضطراب جنبه روانی دارد در حالی که استرس صرفاً حالتی روانی نیست و جنبه روان - تنی دارد (دهقان و همکاران، ۱۳۹۳)

بند اول: اشکال سه گانه استرس

استرس می تواند یکی از سه شکل زیر باشد:

استرس حاد : رایج ترین شکل استرس استرس حاد نتیجه استرسهای روزانه است مانند دیر بیدار شدن از خواب دویدن به کلاس یا دریافت نمره بد؛ خوشبختانه بیشتر استرسهای حاد به سرعت از بین میروند و تأثیر روحی یا جسمی کمی دارند.

استرس حاد اپیزودی: همان طور که از نامش پیداست استرس حاد اپیزودیک زمانی ایجاد می شود که دانش آموز چندین بار درطول یک دوره طولانی استرس حاد را تجربه کند علائم شایع شامل میگرن و سر دردهای تنشی است.

استرس حاد مزمن: استرس حاد مزمن زمانی اتفاق میا افتد که فردی نتواند از یک موقعیت استرس زا دراز مدت

اجتناب کند. به عنوان مثال دانش آموزانی که از نظر تحصیلی در یک دوره اصلی با مشکل مواجه می شوند ممکن است دچار استرس حاد مزمن شوند که میتواند منجر به افزایش وزن محرومیت از خواب و اضطراب شود. (کمالی ایگلی، حسنی، ۱۳۹۲)

بند دوم: علائم استرس در دانش آموزان چیست؟

هنگامی که افراد در معرض عوامل استرس زا یا محرکهایی قرار میگیرند که استرسشان را تحریک می کند،

مجموعه ای از واکنشهای فیزیکی، عاطفی رفتاری و شناختی را تجربه خواهند کرد. به این ترتیب، دو دانش

آموز ممکن است استرس را به روشهای بسیار متفاوتی تجربه کنند.

علائم فیزیکی: تعریق افزایش ضربان قلب یا فشار خون، سرگیجه، تنگی نفس تنش عضلانی، سردرد، معده درد، خستگی

علائم عاطفی: خصومت، تحریک پذیری و سایر تغییرات خلقی افزایش نگرانی؛ احساس درماندگی؛ تنهایی

علائم رفتاری: پرخوری یا کاهش خوردن، سوء مصرف مواد مخدر یا الکل، کاهش میل جنسی، خواب نامنظم

علائم شناختی: از دست دادن حافظه از دست دادن، تمرکز دیدگاه منفی گسستگی(یعنی قطع ارتباط با افکار،

احساسات و هویت شما.)(نصرالهی و همکاران، ۱۳۹۲)

بخش دوم: تعریف اضطراب

اضطراب خصوصیتی فوق العاده گسترده و فراگیر است و از روزهای اول کودکی تا سنین پیری با فرد همراه می باشد و ناشی از ترسی مبهم و حالات هیجانی است. (شفیع آبادی، ۱۳۹۰)

اضطراب یعنی پریشانی روانی وبدنی که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناایمنی و تیره روزی قریب الوقوع در فرد به وجود می آید. (دادستان ۱۳۹۴)

بند اول: سبب شناسی اضطراب از دیدگاه مکاتب روانشناسی

علل اضطراب از نظر روانشناسان و مکاتب مختلف، متفاوت است.

بند دوم: دیدگاه روان پویشی

در مکتب روانکاوی اضطراب ترسی درونی شده است. ترس از اینکه مبادا تجارب دردآور گذشته یادآوری شوند، تجربه هایی که با تنبیه و ممانعت از ارضای کششهای عزیزی همراه بوده اند کششهای عزیزی نامطلوب موجب اضطراب میشوند و به خود اعلام خطر میکنند. (شفیع آبادی، ۱۳۹۰)بر همین اساس نظریه پردازان روان پویشی، معتقدند تعیین کننده عمده اختلالات اضطراب حوادث درونی فرد و انگیزه های ناخودآگاه است. بر این باورند که وقتی در نظام خود نهاد و «فراخود» تنش بوجود آید، اضطراب تجربه می شود. روان پویشان علل ایجاد کننده اضطراب را ادراک فرد از ناتوانی در مقابله با فشارهای محیطی(جدایی، مطرود شدن فقدان یا از دست دادن حمایتهای عاطفی) تکانه های غیر منتظره یا خطرناک بیان می کنند. (ساراسون، ساراسون، ۱۳۸۷)

بند سوم: دیدگاه شناختی

بیشتر نظریه پردازان شناختی(باورهای سازش نایافته) راریشه اختلالات اضطرابی می دانند. الیس(۱۹۶۲)اضطراب و اختلالات عاطفی را نتیجه طرز تفکر غیر منطقی و غیر عقلانی می. داند. و تا زمانی که تفکر غیر منطقی ادامه داشته باشد اختلالات عاطفی نیز ادامه می یابد به نظر ایشان انسان بر اثر اشیاء خارجی مضطرب وآشفته نمی شود بلکه دیدگاه و تصوری که اواز اشیاء دارد موجب نگرانی و اضطرابش می

گـردد. تمـام مشـکلات عـاطفی افـراد از تفکـرات جـادویی و موهـومی آنهـا سرچشـمه میگیرد (ساراسون، ساراسون، ۱۳۸۷)

بند چهارم: دیدگاه رفتاری

ایـن نظریـه اضـطراب را زادۀ کوتـاهی فـرد در یـادگیری رفتـار مناسـب میدانـد در حـالی کـه فـرد پاسـخهای لازم را نیاموختـه اسـت. از نظـر سـالتر ریشـه مشـکلات مـردم منـع اسـت و نـوروز نتیجـه ممانعـت از تحریکهـای طبیعـی میباشـد کـه بـه وسـیله اطرافیـان والـدین و . . . انجـام مـی گیـرد. دولار و میلـر معتقدنـد کـه رفتـار نوروتیـک بـر کشـمکش عـاطفی ناآگـاه مبتنـی اسـت کـه معمـولا از دوران کـودکی سرچشـمه مـی گیـرد نـوروز را محصـول کشـمکش و تعـارض کششـهایی مـی داننـد کـه از موقعیتهـای تغذیه، آمـوزش نظافـت، آمـوزش جنسـی و موقعیتهـای خشـم و اضـطراب ناشـی میشـود. (ساراسـون، ساراسـون، ۱۳۸۷)در آیـات و روایـات نیـز بـرای اضـطراب و پریشـانی انسـان عواملی ذکر شـده از جملـه کفـر و شـرک، روگردانـی از، خـدا گنـاه، بیمـاری بـد، گمـانی، دشمنی، حسد دنیا دوستی، ظلـم و. . . اسـت. (نقـی فقیهـی، ۱۳۸۲). امـام علـی(ع) مـی فرماید: شخصی که ظن خود را نیکـو نگردانـد از هـر کسـی مـی ترسـد. همچنـین ایشـان می فرمایند: «الحسود لایسـود فـرد»حسـود هـیچ گـاه آرامـش نـدارد. ودرسـخنی دیگـر علـت انـدوه انسـان را حسـد ذکـر مـی کنـد و میفرمایـد: «سـبب الکمـد الحسـد»علـت اندوه شدید، حسادت است.

بند پنجم: علائم اضطراب

اضطراب، ترس، خشم، تشویش یـا دلشـوره یـا مـواردی از ایـن قبیـل نمونـه ای از حـالات روحی و روانی آدمی اسـت کـه جـدا از جسـم او نیسـت و تـاثیرات متقابـل دو بعـد بـدن انسـان یعنـی روح و روان و جسـم حـایز اهمیـت اسـت نشـانه هـای اضـطراب در چهـار قسـمت فیزیکـی، احساسـی ذهنـی و رفتـاری نمایـان مـی گـردد. در قسـمت فیزیکـی (بدن) قلب به تپش می افتد ضربان قلـب تنـد میشـود تـنفس نـامنظم مـی گـردد دسـت

و پا سرد مـی شـود، بـدن بـویژه دسـت و پـا مـی لـرزد، بـدن خصوصاً دسـت و پـا عـرق میکند و فرد بـا مشـکلات خـواب و خسـتگی مواجـه مـی شـود. نشـانه هـای احساسـی را میتوان در: انزواطلبـی پرخاشـگری نوسـانات خلقـی و احسـاس گنـاه کـردن خلاصـه کـرد. همچنـین نشـانه هـای ذهنـی فـرد مضـطرب فراموشـی، عـدم تمرکـز، اشـتباهات مکـرر tمشـغول کـردن ذهـن بـا افکـار پـوچ، ضـعف حافظـه و اخـتلال در یـادگیری اسـت. از جملـه رفتارهـای *فـرد* مضـطرب را میتـوان اسـتعمال دخانیـات، مشـروبات الکلـی قطـع رابطـه بـا دیگـران رفتـار وسواسـی، خودکشـی و صـدمه زدن بـه خـویش بیـان نمـود (جوادی و همکاران، ۱۳۹۹)

بخش سوم: عوامل موثر بر استرس و اضطراب دانش آموزان

بند اول: درس و امتحانات

اضطراب یکی از بیماریهـای شـایع حتـی در جوامـع پیشـرفته میباشـد؛ و عامـل بسـیاری از بیماری های روانی بوده کـه در طـول تـاریخ زنـدگی بشـر بـه طـور گسـترده بـه چشـم می خورد دانش آمـوزان اغلـب از افـزایش حجـم کـاری مـرتبط بـا دوره هـای درسـی در سطح دبیرستان غرق میشوند و ایـن میتوانـد دانـش آمـوزان را کـور کنـد و بـه اسـترس و اضطراب کمک کنـد. در بسـیاری از کلاسـها، امتحانـات کلاسـی درصـد زیـادی از نمـرات دانش آموزان را تشکیل میدهد و باعث میشـود کـه میـان تـرم و پایـان تـرم بـیش از حـد معمول استرس داشته باشند. (آقا داداش زاده، ۱۳۹۴)

بند دوم: انتقاد، دائم، بازخواست و سرزنش کودک

کودک و دانش آموزی که زیر ذره بـین پـدر و مـادر و اطرافیـان باشـد و رفتـار و نمـراتش موردنظر بوده و مدام بازخواست می شود، در صورتی که قصور و کوتاهی داشته باشد مـورد سرزنش قرار می گیرد و ترس از عدم موفقیت سبب اضطراب می شود.

بند سوم: انتظار بیش از حد از خود و ضعف اعتماد به نفس

گاهی انتظارات فرد از خود بیش از تواناییهای اوست به عنوان مثال یک دانش آموز متوسط، دائماً درپی کسب معدل ۲۰ برای رقابت با دانش آموز ممتاز مدرسه است و چون به این هدف نمی رسد، دچار استرس و اضطراب می گردد.

بند چهارم: رقابت بیش از حد

زمانی است که دانش آموزان در مدرسه و یا فرزندان در خانه برای برتری یافتن بر یکدیگر و نه پیشرفت و

، موفقیت به رقابت بپردازند(کشاورز و همکاران ۱۳۹۵)

بند پنجم: عدم آمادگی و برنامه ریزی لازم

هنگامی که فرد به علت نداشتن برنامه ریزی درسی و مطالعهی صحیح آمادگی لازم را برای امتحان کسب نکرده باشد.

بند ششم: عدم تمرکز بر امتحان و درس خواندن

عدم دقت و تمرکز در انجام تکالیف یا درس خواندن در طول سال باعث می شود تا یادگیری سطحی باشد در موقع امتحان یادآوری مطالب دشوار بوده و موجب اضطراب شود(کشاورز و همکاران، ۱۳۹۵)

بند هفتم: الگوهای خشک فرزندپروری

برخی والدین ارتباط مناسب و دوستانه ای با فرزند خود برقرار نمیکنند و از سیاست چوب تر !استفاده می کنند که این امر، فاصله آنها را از نظر عاطفی با فرزندشان بیشتر کرده و او را دچار مشکل می کند.

بند هشتم: سرزنش و تنبیه

وقتی اطرافیان فردی را با القابی مانند بی استعداد، بی عرضه و. . . مورد خطاب قرار می دهند تصویر ذهنی ناتوانی یا تفکر منفی را در فرد بوجود می آورند. این امر اضطراب امتحان را در فرد تشدید می کند.

بند نهم: انتظارات غیرواقعی آموزگاران

علیرغم تلاش معلمان، زحمتکش برخی انتظارات غیر واقعی از دانش آموزان آنها را در وضعیت بدی قرار می دهد. در حالی که توجه به تفاوت های فردی آنها از این انتظارات می کاهد.

بند دهم: محیط نامناسب امتحان و مقررات خشک

گاهی قوانین خشک، رسمی و انعطاف ناپذیری که بر مبنای عدم اعتماد به دانش آموز از سوی مدرسه و عوامل اجرایی امتحانات وضعگر دیده، میتواند بر شدت اضطراب بیفزاید(مضلوم زاده و همکاران، ۱۴۰۰)

بخش چهارم: راهکارهای مقابله با استرس و اضطراب در دانش آموزان

- **اولین راهکار فراهم کردن شرایط خوب محیطی و روانی برای دانش آموز**

یکی از راهکارهای بسیار مهم و با اهمیت فراهم کردن شرایطی است که دانش آموزان بتوانند حال بهتری داشته باشند. نوع برخورد ما تأثیر بسزایی در میزان استرس و اضطراب در دانش آموزان دارد. مثلا در مواجه با زمانی که دانش آموز نمره پایینی در یک درس گرفته است به جای دعوا و داد و بیداد یا تنبیه و مجازات دانش آموز چه از جانب اولیا چه از جانب معلمین باید سعی کنیم علت نمره پایین دانش آموز را پیدا کرده و سپس با هم فکری اولیا و معلمین *با* همدیگر در بر طرف کردن مشکل دانش آموز بکوشیم و جای آنکه خودمان به

جان او استرس و اضطراب تزریق کنیم به کاهش میزان استرس در او کمک کنیم. (بهاری، تقی زاده، ۱۴۰۰)

- **دومین راهکار تمرین و تکرار در مواقعی جز کلاس درس**

یکی از راهکارهایی که به میزان بسیار زیادی می تواند به کاهش استرس و اضطراب در دانش آموزان کمک کند تمرین و تکرار در مواقعی است که دانش آموز در کلاس درس حضور ندارد. مثلا اگر دانش آموز به هنگام پرسش کلاسی دچار استرس و اضطراب شدیدی میشود؛ والدین میتوانند با شبیه سازی کلاس درس و همان نوع پرسش کلاسی این حس را به دانش آموز القا کند که پرسش کلاسی هم تفاوتی با این پرسش ندارد و به آسانی میتواند پاسخگو باشد. (عنایت، جلیلی، ۱۳۹۷)

- **سومین راهکار کمک به دانش آموز در فراگیری کامل دروس**

یکی از دلایل اصلی استرس و اضطراب در دانش آموزان یادگیری ناقص دروس و ناملموس بودن بعضی دروس برای آنهاست که با تمرین و تکرار و چند بار توضیح دادن برای آنها یا برگزاری کلاسهای فوق العاده که مطالب را جزئی تر برای آنها توضیح دهد سبب میشود که آنها به هنگام حضور در امتحان و پرسشهای کلاسی استرس و اضطراب کمتری داشته باشند (راجی ف خلعتبری، ۱۳۹۶)

نتیجه گیری

معلمین و والدین نقش اصلی و بسیار موثری در کاهش میزان استرس و اضطراب در دانش آموزان دارند. با شناسایی عوامل استرس زا در دانش آموزان و مشاهده علائم استرس زا در آنها می توانیم در حل این اختلال بسیارجدی که زمینه ایجاد اختلالات بعدی در سنین نوجوانی و بزرگسالی در دانش آموزان است نقش موثری داشته باشیم. آن چه در ابتدا انتظار میرود والدین بدان عمل کنند اهمیت دادن به

ترسها و نگرانیهای فرزندان است. هیچ گاه نباید ترس و نگرانیهای فرزند را به مسخره گرفت به صحبتهای فرزند خود با دقت گوش دهید و با او همدلی کنید. به فرزند خود نشان دهید از این که او این قدر نگران است شما نیز ناراحت هستید و سعی دارید عامل ترس و نگرانی را از بین ببرید. اجازه دهید کودکتان در مورد عامل استرس به راحتی با شما صحبت کند و از احساسات خود بی پرده با شما سخن بگوید. از فرزند خود نخواهید که راجع به عامل ترس خود سخن نگوید یا راجع به آن فکر نکند. اگر فرزند شما مدرسه هراسی دارد ابتدا لازم است مشخص کنید علت این ترس، مدرسه است یا خانه صاحب نظران معتقدند که بهترین درمان مدرسه هراسی برگرداندن کودک به مدرسه است. به خاطر داشته باشید که مادری قاطع و معلمی مصمم و فهمیده میتواند به تدریج بچه را برای آمدن به کلاس درس ترغیب کنند. سعی کنید از ایجاد وابستگی افراطی و چسبندگی در فرزند خود بپرهیزید. به فرزند خود مسوولیتی را محول کنید که ضمن منطبق بودن با توانمندی، وی نیازمند کوششهای فردی او باشد. به فرزند خود بیاموزید افکار مثبت مانند من ترس خود را کنترل میکنم به جای افکار منفی از شدت ترس خواهم مرد را جایگزین کند تحقیقات نشان میدهند پر استفاده ترین رویکرد درمانی برای کودکان مضطرب و ترسو، خودآموزی کلامی است.

منابع و مآخذ

- خزایی، زهرا(۱۳۹۹)اضطراب و استرس در دانش آموزان هشتمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی مطالعات اجتماعی و فرهنگی تهران
- نظافتی رامین نیکنام، محمدمهدی، قادری، مسعود، رمضانی پالنگری میلاد(۱۳۹۵)استرس و راههای مقابله باآن، پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- شفیع آبادی، عبدالله(۱۳۹۰)نظریه های مشاوره و روان درمانی انتشارات نشر دانشگاهی، تهران.
- ساراسون، اروین، سارا سون، باربارا (۱۳۸۷)روانشناسی، مرضی ترجمه بهمن بخاریان و محمدعلی اصغری مقدم ومحسن دهقان، ج۱، نشر رشد، تهران.
- نقی فقیهی، علی(۱۳۸۲)جوان و آرامش روان مشکلات مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، تهران.
- جوادی، الهام، سجادی شیخلار، فرناز، شیخ، زاده، یاسمن جعفری، کلیبر، فاطمه (۱۳۹۹)اضطراب و اختلالات آن، ششمین همایش بین المللی، مدیریت روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار، تهران.
- آقاداداش زاده، رویا (۱۳۹۴) شناخت اضطراب و درمان آن از دیدگاه قرآن، کنفرانس بین المللی یافته های نوین پژوهشی در علوم تربیتی، تهران.
- کشاورز افشار، حسین حاج حسینی، منصوره و، قدیمی سمیه (۱۳۹۵) اثر گشتالت درمانی بر اضطراب.
- اضطراب امتحان دانشجویان فرهنگ مشاوره و روان درمانی(فرهنگ مشاوره) ۷(۲۸)، ۸۵-۱۰۲.

- مظلوم زاده، محمدرضا اصغری *ابراهیم* آباد، محمدجواد شیرخانی، میلاد زمانی، طاووسی، عالیه، و صلایانی، فائزه(۱۳۹۴) رابطه اضطراب کرونا با اضطراب سلامتی نقش میانجی گری دشواری تنظیم هیجان روان شناسی بالینی ۱۳(۲(پیاپی ۵۰))، ۱۱۱، ۱۲۰.
- بهاری، پریسا و تقی زاده مهسا (۱۴۰۰) راهکارهای کنترل و کاهش استرس دانش آموزان، نهمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیبهای اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.
- عنایتی، مینا، و جلیلی، منصوره (۱۳۹۷) راهکارهای کاهش اضطراب و نگرانی در بین دانش آموزان کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت روانشناسی حقوق و مطالعات فرهنگی اجتماعی.
- راجی ,نرگس خلعتبری ,جواد (۱۳۹۶) اثر بخشی آموزش روش مقابله با استرس بر پرخاشگری دانش آموزان مقطع دبیرستان مطالعات روان شناختی. ۱۳(۱)، ۱۱۹-۱۳۴
- حسامی، سحر، شهنی ییلاق، منیجه، مروتی، ذکراله و عالی پور پیرگانی، سیروس (۱۳۹۵) مقایسه دانش آموزان
- آزارپذیر، آزاررسان و عادی از لحاظ افسردگی، اضطراب خشم و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان سال اول دبیرستان مطالعات روان شناختی۱۲(۲)، ۸۰۵-۱۰۵
- حجازی، الهه (۱۳۹۰) نیمرخ رفتاری والدین کودکان پرخاشگر بررسی تحول و ثبات رفتار تربیتی در یک مطالعه ی طولی ۶ ساله مجله روان شناسی و علوم تربیتی، ۴۱(۴): ۲۵-۱۷
- دهقان، فاطمه، کرمی جهانگیر، پیری، مرضیه، ، کریمی، پروانه (۱۳۹۳) تأثیر آموزش مهارتهای مدیریت

- استرس بر کاهش میزان پرخاشگری، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران۲۴(۱۱۵): ۱۶۷-۱۶۳
- فراهانی، ملیحه بساک، نژاد سودابه و، داودی ایران (۱۳۹۲) اثر بخشی آموزش گروهی مدیریت استرس بر پرخاشگری فشار روانی والدگری و سلامت روان مادران کودکان مبتلا به ناتوانی های یادگیری مجله دست آوردهای روانشناختی علوم تربیتی و روانشناسی، ۴(۲): ۲۳۱-۲۱۷
- کمالی، ایگلی، سمیه، حسنی، فریبا (۱۳۹۲) رابطه راهبردهای مقابله با استرس و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانش آموزان دختر شرکت کننده در کلاسهایکنکور، مجله علوم رفتاری، ۷(۱): ۴۹-۵۶
- نصر اللهی، عباس. ، دادفر، رضا، احمدی، وحید، قیصر بیگی، فرهاد رستمی، صادق، ویسی، حمزه و جعفری،
- علی (۱۳۹۲) بررسی ارتباط بین فرسودگی شغلی با تیپهای شخصیتی A و رضایت شغلی در میان مربیان مهدهای کودک شهرستان ایلام مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام۲۱(۶): ۲۱۴-۲۰۸.

شماره تماس ها و راه های ارتباطی با انتشارات و چاپخانه بزرگ قانون یار	
مرکز فروش کتب و محصولات قانون یار	۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹
ثبت سفارش تلفنی	۰۲۱۶۶۹۷۹۵۲۶
امور علمی و پژوهشی	۰۲۱۴۴۴۴۱۷۶۴
واحد صدور گواهی نامه مقالات و کتب	۰۲۱۴۴۴۴۱۷۸۴
دفتر مدیریت	۰۲۱۶۶۹۷۹۴۰۹
دفتر نمایندگی کرمانشاه	۰۸۳۳۷۲۹۶۱۳۳
مسئول دفتر کرمانشاه	۰۹۱۸۸۳۶۸۱۱۳
مرکز پخش کرمانشاه	۰۹۱۹۸۱۰۱۹۴۱
مسئول واحد چاپخانه	۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵
اکانت ایتا، واتس آپ و ...	۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲
پیشنهادات و شکایات	۰۹۱۰۸۷۶۵۴۳۱
ایمیل رسمی موسسه	Ghanonyar.tehran@yahoo.com
سایت موسسه قانون یار	Ghanonyar.ir
فروشگاه اینترنتی کتب	Ghanonyarshop.ir
همکاری با شما، افتخار ماست منتظر تماس شما هستیم	