

## مقایسه استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان ابتدایی، راهنمایی و متوسطه دختر و پسر در مدارس دولتی و غیر انتفاعی شهر اصفهان\*

احمد صادقی<sup>۱</sup> - محمدرضا عابدی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف اصلی این پژوهش مقایسه استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان ابتدایی، راهنمایی و متوسطه دختر و پسر در مدارس دولتی و غیر انتفاعی شهر اصفهان است. برای دستیابی به این هدف فرضیات زیر مطرح گردید.

- ۱- بین استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان و دوره تحصیلی آنان رابطه وجود دارد.
  - ۲- بین استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان و جنسیت آنان رابطه وجود دارد.
  - ۳- بین استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان و نوع مدرسه آنان رابطه وجود دارد.
- جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان مقاطع ابتدایی، راهنمایی و متوسطه شهر اصفهان بود که از بین آنان به شیوه نمونه‌گیری طبقه‌ای ۱۱۰۰ دانش‌آموز به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری پژوهش پرسشنامه محقق‌ساخته استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان بود، پایایی آزمون با استفاده از روش بازآزمایی محاسبه گردید که ضریب همبستگی به‌دست آمده ۰/۷۴ می‌باشد. برای تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل واریانس چندراه استفاده گردید نتایج نشان

\*- این مقاله برگرفته از طرح تحقیقاتی مصوب شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان اصفهان است.

۱- کارشناس ارشد مشاوره ۲- استادیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

داد که ۱- بین استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان و دوره تحصیلی ( $F=20/16$  و  $P<0/000$ ) رابطه معناداری وجود دارد و به ترتیب دوره راهنمایی، متوسطه و ابتدایی دارای بیشترین استرس می‌باشند. ۲- بین استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان و نوع مدرسه رابطه معناداری ( $F=10/12$  و  $P<0/002$ ) وجود دارد و این میزان در مدارس دولتی بیشتر است. ۳- بین استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان و جنسیت آنان رابطه وجود ندارد.

کلید واژه‌ها: استرس، استرس‌های آموزشگاهی، دوره تحصیلی.

#### مقدمه

استرس در همه زمینه‌های زندگی و در همه جا با درجات مختلف حضور دایمی دارد، به خصوص زندگی امروز نسبت به گذشته پیچیده‌تر شده است و به همین جهت استرس آن بیشتر از پیش است. همه انسانها در هر موقعیتی که هستند در زندگی روزمره در معرض انواع فشارهای روانی قرار دارند، کارگری که در محیط کارخانه کار می‌کند، پزشکی که با بیماران متعدد و صعب‌العلاج سروکار دارد، بیماری که خود را برای عمل جراحی سخت آماده می‌کند، معلمی که در کلاس درس به تعلیم دانش‌آموزان مشغول است و بالاخره دانش‌آموزی که نگران یادگیری دروس مشکل، رعایت نظم و انضباط مدرسه، امتحان دادن از دروس در هر ماه یا ترم تحصیلی است، همگی با رویدادهای استرس‌زایی روبه‌رو هستند که بهداشت روانی و جسمانی آنها را تهدید می‌کند، توجه به عوارض نامطلوب استرس و صدمات متعدد و شدیدی که از این جهت بر عملکرد تحصیلی، شغلی و اجتماعی (میسرا، ۲۰۰۰؛ لاسو، ۱۹۹۹؛ نوال<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸) وارد می‌شود.

ارزیابی سطح استرس‌های دانش‌آموزان غالباً یکی از موضوعهای مورد علاقه پژوهشگران بوده است (شانون و راس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹) به عنوان مثال تووبز و کوهن<sup>۳</sup> (۱۹۹۶) به بررسی استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان پرداختند، آنها به بررسی استرس‌های حادی که در زندگی دانش‌آموزان اتفاق می‌افتد تأکید داشتند. آنها دریافتند که دانش‌آموزان سال اول استرس‌های شدیدتری را نسبت به دیگر دانش‌آموزان تجربه می‌کنند، تحقیقات مشابه نیز در مورد منابع استرس در بین دانش‌آموزان سال آخر

گادزلا، ۱۹۹۴) و دانش‌آموزان فارغ‌التحصیل در مقطع متوسطه (روکا - سانیا، ۱۹۹۴) انجام شده است (شانون و راس، ۱۹۹۹). نوادیانی (۲۰۰۱) پژوهشی درباره بررسی استرس‌های آموزشگاهی دانشجویان ترم یک دانشگاه‌های فدرال نیجریه در طول سال تحصیلی ۱۹۹۸-۱۹۹۷ انجام داده است. نتایج کلی پژوهش نشان‌دهنده سطح بالای استرس‌های آموزشگاهی (بیش از ۹۴/۸ درصد) در بین دانشجویان ترم یک دانشگاه‌های فدرال نیجریه بود. نتایج مشابه در مورد میزان بالای استرس در دانشجویان تازه وارد را نیز برنز (۱۹۹۱) و راقب و مک‌کینی<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) گزارش کرده بودند. همچنین مشخص شد بین جنسیت و رشته تحصیلی با میزان استرس‌های آموزشگاهی تفاوت معناداری وجود ندارد. در تحقیق کسرایبی (۱۳۷۰) که به بررسی میزان شدت استرس‌های دانش‌آموزان در منطقه ۵ تهران پرداخته بود، از پرسشنامه‌ای ۴۱ سؤالی استفاده کرد که محقق ساخته بود. در پرسشنامه از دانش‌آموزان خواسته شده بود، شدت استرس‌هایی که در طی ۶ ماه گذشته برایشان اتفاق افتاده را برحسب درجات یک تا صد نمره‌گذاری کنند. نمونه مورد مطالعه از بین دانش‌آموزان مدارس دولتی و غیرانتفاعی شدند. نتایج مطالعه نشان داد که میزان استرس‌های دانش‌آموزان دبیرستانهای دولتی به‌طور معناداری بیشتر از استرس‌های دانش‌آموزان غیرانتفاعی بود. بررسی پیشینه پژوهش نشان داد که در بیشتر پایه‌های تحصیلی در هر سه مقطع تحقیقات پراکنده‌ای انجام شده است، اما هیچ‌کدام از تحقیقات، استرس‌های آموزشگاهی همه مقاطع در هر دو جنس را مورد بررسی و مقایسه قرار نداده است در این پژوهش سعی شده است، استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان دختر و پسر ابتدایی، راهنمایی و متوسطه مدارس دولتی و غیرانتفاعی مورد بررسی و مقایسه قرار گیرد.

هدف اصلی این پژوهش مقایسه استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان ابتدایی، راهنمایی و متوسطه دختر و پسر در مدارس دولتی و غیرانتفاعی شهر اصفهان می‌باشد برای دستیابی به این هدف فرضیات زیر مطرح گردید.

- ۱- میزان استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان مدارس دولتی و غیرانتفاعی متفاوت است.
- ۲- بین میزان استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت وجود دارد.
- ۳- بین استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی تفاوت وجود دارد.

## روش پژوهش

روش تحقیق در این پژوهش توصیفی و از نوع مقایسه‌ای است.

## جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش، دانش‌آموزان دختر و پسر سه دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسطه شهر اصفهان بودند که در سال تحصیلی ۸۱-۸۰ در آموزشگاههای سه دوره مشغول به تحصیل بودند.

## نمونه و شیوه نمونه‌گیری

نمونه مورد مطالعه این پژوهش ۵۵۰ دانش‌آموز دختر و ۵۵۰ دانش‌آموز پسر بودند که جمعاً ۱۱۰۰ نفر نمونه مورد مطالعه را تشکیل می‌دادند و از بین مقاطع تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و متوسطه نواحی پنجگانه شهر اصفهان انتخاب شدند.

شیوه نمونه‌گیری در این پژوهش، نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب با حجم بود. با توجه به اینکه تعداد دانش‌آموزان در نواحی مختلف و در دوره‌های تحصیلی نزدیک به هم و تقریباً به یک میزان بود، در نواحی پنجگانه از هر پایه تحصیلی ۵۰ دانش‌آموز دختر و ۵۰ دانش‌آموز پسر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند که از هر ۵۰ نفر ۴۰ نفر آنها از مدارس دولتی و ۱۰ نفر آنها از مدارس غیرانتفاعی انتخاب شدند. تعداد کل نمونه ۱۱۰۰ نفر بودند که از ۱۱ پایه تحصیلی انتخاب شده بودند.

## ابزار اندازه‌گیری

در این تحقیق از پرسشنامه استرس‌های آموزشگاهی محقق ساخته برای سنجش و رتبه‌بندی استرس‌های دانش‌آموزان استفاده شد، که در پایه اول تا پنجم ابتدایی پرسشنامه به صورت مصاحبه ساختار یافته آزمونگر تکمیل می‌شود. پرسشنامه استرس‌های آموزشگاهی حاوی ۱۷۵ سؤال است که استرس‌های آموزشگاهی را در پنج حیطه مورد بررسی قرار می‌دهد که عبارت‌اند از استرس‌های مربوط به: ۱- محیط و وضعیت ساختمانی آموزشگاه (۳۴ سؤال) ۲- مقررات آموزشگاه (۱۸ سؤال) ۳- وظایف تحصیلی (۴۶ سؤال) ۴- کادر آموزشگاه و ارتباطات (۷۲ سؤال) ۵- رفت و آمد (۵ سؤال). دانش‌آموزان تجربه آن عوامل استرس‌زا را در طول یک سال گذشته و همچنین میزان تأثیر آن عوامل بر روی آنها را به صورت بی‌تأثیر، تأثیر جزئی،

تأثیر متوسط و تأثیر زیاد مشخص می‌نمایند. پایایی پرسشنامه با استفاده از یک نمونه ۳۰ نفری از دانش‌آموزان دوره راهنمایی و متوسطه به روش بازآزمایی محاسبه گردید که ضریب همبستگی به دست آمده ۰/۷۴ می‌باشد، همچنین برای تعیین اعتبار آن، پرسشنامه به چند متخصص که در این زمینه مطالعاتی داشتند داده شد و نظرات آنان اعمال گردید.

### روش آماری

برای تحلیل داده‌های اطلاعات در این پژوهش از روش آماری تحلیل واریانس استفاده شد.

### نتایج پژوهش

میانگین و انحراف معیار استرس‌های آموزشی دانش‌آموزان به تفکیک نوع مدرسه، جنسیت و دوره تحصیلی در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار استرس‌های آموزشی دانش‌آموزان به تفکیک نوع مدرسه، جنسیت و دوره تحصیلی

| دختر  |              | پسر     |     |              |         |                  |                  |
|-------|--------------|---------|-----|--------------|---------|------------------|------------------|
| کل    | انحراف معیار | میانگین | کل  | انحراف معیار | میانگین |                  |                  |
| ۲۲۵   | ۰/۶۴         | ۱/۱۷    | ۲۲۵ | ۰/۵۹         | ۱/۲۱    | ابتدایی          | دولتی            |
| ۱۳۵   | ۰/۶۲         | ۱/۸۰    | ۱۳۵ | ۰/۴۸         | ۱/۶۲    | راهنمایی         |                  |
| ۱۳۵   | ۰/۴۵         | ۱/۸۲    | ۱۳۵ | ۰/۴۳         | ۱/۵۹    | متوسطه           |                  |
| ۴۹۵   | ۰/۶۶         | ۱/۵۲    | ۴۹۵ | ۰/۵۶         | ۱/۴۳    | مجموع هر سه دوره |                  |
| <hr/> |              |         |     |              |         |                  |                  |
| ۲۵    | ۰/۵۶         | ۱/۴۰    | ۲۵  | ۰/۵۱         | ۱/۰۳    | ابتدایی          | غیرانتفاعی       |
| ۱۵    | ۰/۵۳         | ۱/۴۱    | ۱۵  | ۰/۴۵         | ۱/۵۳    | راهنمایی         |                  |
| ۱۵    | ۰/۶۱         | ۱/۴۲    | ۱۵  | ۰/۳۰         | ۱/۵۹    | متوسطه           |                  |
| ۵۵    | ۰/۵۷         | ۱/۳۳    | ۵۵  | ۰/۵۱         | ۱/۳۲    | مجموع هر سه دوره |                  |
| <hr/> |              |         |     |              |         |                  |                  |
| ۲۵۰   | ۰/۶۳         | ۱/۱۹    | ۲۵۰ | ۰/۵۹         | ۱/۲۰    | ابتدایی          | مجموعه هر دو نوع |
| ۱۵۰   | ۰/۶۲         | ۱/۷۶    | ۱۵۰ | ۰/۴۸         | ۱/۶۱    | راهنمایی         |                  |
| ۱۵۰   | ۰/۵۱         | ۱/۷۵    | ۱۵۰ | ۰/۴۲         | ۱/۵۹    | متوسطه           | مدرسه            |
| ۵۵۰   | ۰/۶۶         | ۱/۵۰    | ۵۵۰ | ۰/۵۵         | ۱/۴۱    | مجموع هر سه دوره |                  |

برای تعیین تفاوت بین میانگین‌ها از تحلیل آنوا استفاده شد، نتایج تحلیل آنوا در جدولهای شماره ۲، ۳ و ۴ آمده است.

فرضیه ۱: بین استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی تفاوت وجود دارد.

جدول ۲: تحلیل آنوای رابطه بین استرس‌های آموزشگاهی و متغیرهای جنسیت، دوره تحصیلی و نوع مدرسه

| منبع تغییر                | متغیر وابسته | مجموع مجذورات | df میانگین مجذورات | F     | معنی‌داری ضریب | قدرت پیش‌بینی |
|---------------------------|--------------|---------------|--------------------|-------|----------------|---------------|
| جنسیت                     | استرس        | ۰/۴۸۸         | ۱                  | ۰/۴۸۸ | ۱/۵۵           | ۰/۲۱۳         |
| دوره تحصیلی               | استرس        | ۱۲/۶۷         | ۲                  | ۶/۳۳  | ۲۰/۱۶          | ۰/۰۳۶         |
| نوع مدرسه                 | استرس        | ۳/۱۸          | ۱                  | ۳/۱۸  | ۱۰/۱۲          | ۰/۰۰۹         |
| تعامل جنسیت و مدرسه       | استرس        | ۰/۱۶۳         | ۱                  | ۰/۱۶۳ | ۰/۵۱۹          | ۰/۴۷۱         |
| تعامل نوع مدرسه و جنسیت   | استرس        | ۲/۵۰          | ۲                  | ۱/۲۵  | ۳/۹۹           | ۰/۰۱۹         |
| تعامل جنسیت و دوره تحصیلی | استرس        | ۱/۷۲          | ۲                  | ۰/۸۶  | ۲/۷۳           | ۰/۰۶۵         |

همان‌طور که در جدول ۱ و ۲ مشاهده می‌شود میانگین استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان ابتدایی پسر و دختر به ترتیب  $M = 1/9$  و  $M = 1/20$  و دانش‌آموزان راهنمایی پسر و دختر به ترتیب  $M = 1/61$  و  $M = 1/76$  و دانش‌آموزان متوسطه پسر و دختر به ترتیب  $M = 1/59$  و  $M = 1/50$  می‌باشد. مشخص می‌شود که میانگین استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان راهنمایی در هر دو جنس بالاتر از استرس‌های آموزشگاهی مقاطع متوسطه و ابتدایی است و همچنین میانگین استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان متوسطه دختر و پسر از میانگین استرس‌های آموزشگاهی دانش‌آموزان ابتدایی بیشتر است این تفاوتها از نظر آماری معنادار است ( $F = 20/16$  و  $P < 0/000$ ) و در نتیجه فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود.

جدول ۳: رتبه‌بندی دوره‌های تحصیلی براساس میزان استرس‌های آموزشی دانش‌آموزان

| رتبه | دوره تحصیلی   | پسر  | دختر |
|------|---------------|------|------|
| ۱    | دوره راهنمایی | ۱/۶۱ | ۰/۴۸ |
| ۲    | دوره متوسطه   | ۱/۵۹ | ۰/۴۲ |
| ۳    | دوره ابتدایی  | ۱/۲۰ | ۰/۵۹ |

برای تعیین تفاوت بین دوره‌های مختلف تحصیلی از آزمون تعقیبی شفه استفاده شد. نتایج مربوط به این تحلیل در جدول ۴ آمده است. همان‌طور که در جدول مشهود است تفاوت بین استرس‌های آموزشی مقاطع ابتدایی، راهنمایی، همچنین مقطع ابتدایی و دبیرستان معنادار است ( $P < 0/05$ ) اما تفاوت بین استرس‌های آموزشی مقاطع راهنمایی و دبیرستان معنادار نمی‌باشد.

فرضیه ۲: بین میزان استرس‌های آموزشی دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت وجود دارد. همان‌طور که در جدول ۱ و ۲ مشهود است میانگین استرس‌های آموزشی دانش‌آموزان دختر ( $M = 1/50$ ) بالاتر از دانش‌آموزان پسر ( $M = 1/41$ ) می‌باشد، ولی این تفاوت از نظر آماری معنادار نمی‌باشد ( $P < 0/213$  و  $F = 1/55$ ). و در نتیجه فرضیه دوم رد می‌شود. به این معنا که بین استرس‌های آموزشی دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد. فرضیه ۳: بین میزان استرس‌های آموزشی دانش‌آموزان در مدارس دولتی و غیرانتفاعی تفاوت وجود دارد.

همان‌طور که در جدول ۱ و ۲ مشهود است میانگین استرس‌های آموزشی مدارس دولتی در دانش‌آموزان پسر و دختر (به ترتیب،  $M = 1/43$  و  $M = 1/52$ ) بالاتر از استرس‌های آموزشی دانش‌آموزان پسر و دختر (به ترتیب،  $M = 1/32$  و  $M = 1/33$ ) در مدارس غیرانتفاعی می‌باشد. و این تفاوت از نظر آماری معنادار می‌باشد. ( $P < 0/05$ ) و در نتیجه فرضیه سوم پژوهش تأیید می‌گردد. به این معنا که بین استرس‌های آموزشی دانش‌آموزان دختر و پسر در مدارس دولتی و غیرانتفاعی تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۴: نتایج مقایسه‌های زوجی آزمون تعقیبی شفه در مورد متغیر دوره تحصیلی

| متغیر وابسته | گروه     | گروه     | تفاوت میانگین | خطای معیار | معنی داری |
|--------------|----------|----------|---------------|------------|-----------|
| استرس        | ابتدایی  | راهنمایی | ۰/۴۸۸         | ۴/۰۹       | ۰/۰۰۰     |
|              | دبیرستان | دبیرستان | ۰/۴۷۴         | ۴/۰۹       | ۰/۰۰۰     |
|              | راهنمایی | ابتدایی  | ۰/۴۸۸         | ۴/۰۹       | ۰/۰۰۰     |
|              | دبیرستان | دبیرستان | ۱/۳۷۷         | ۴/۵۷       | ۰/۹۵۶     |
|              | دبیرستان | ابتدایی  | ۰/۴۷۴         | ۴/۰۹       | ۰/۰۰۰     |
|              | راهنمایی | راهنمایی | ۱/۳۷۷         | ۴/۵۷       | ۰/۹۵۶     |

### بحث

در تحقیقی که دیره (۱۳۷۴) انجام داد نتایج معکوسی با نتایج این پژوهش به دست آورد، وی اظهار می‌دارد که بین استرس‌های دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری مشاهده کرده است. نتایج مشابهی را حسن‌زاده (۱۳۷۳) به دست آورد، وی به رتبه‌بندی استرس‌های تحصیلی دانشجویان دانشکده پزشکی شهید بابایی قزوین پرداخت و اظهار داشت استرس‌های تحصیلی دانشجویان دختر از دانشجویان پسر بیشتر می‌باشد. هیچ کدام از این دو تحقیق با نتایج این پژوهش در مورد رابطه استرس‌های آموزشی و جنسیت همخوان نمی‌باشد. می‌توان علت امر را چنین دانست که تحقیقات گفته شده به علت اینکه تنها در یک مقطع خاص (متوسطه و دانشگاه) انجام شده است و همچنین تفاوت ویژگی‌های آن مقاطع با مقطع ابتدایی و راهنمایی که در این پژوهش جزو نمونه تحقیق بوده‌اند باعث به دست آمدن نتایج متفاوت گشته است. و زمانی که استرس‌های آموزشی در هر سه مقطع در مورد هر دو جنس مورد بررسی قرار گرفت تفاوت معناداری به دست نیامده است. اما در تحقیقی که نوادیانی (۲۰۰۱) در نیجریه انجام داد، مشخص شد که بین جنسیت دانشجویان و رشته تحصیلی آنان با میزان استرس‌های آموزشی آنان تفاوت معناداری وجود ندارد که نتایج این تحقیق با تحقیق حاضر همخوان است.

در مورد نتایج مربوط به رابطه معناداری نوع مدرسه با استرس‌های آموزشی تا آنجا که در پیشینه پژوهش به دست آمد، تنها یک تحقیق به این موضوع پرداخته بود که



کسرابی (۱۳۷۰) در مقطع دبیرستان انجام داده بود، وی نیز نتایج مشابهی با پژوهش حاضر به دست آورده بود و گزارش می‌کند بین استرس‌های آموزشی دانش‌آموزان و نوع مدرسه آنان رابطه معنادار وجود دارد. که با نتیجه این پژوهش همخوان می‌باشد. این مسأله ممکن است به علت جمعیت کمتر کلاسها و مدارس غیرانتفاعی، استفاده مدارس از دبیران مجرب، بالا بودن سطح اقتصادی و فرهنگی خانواده‌ها و دانش‌آموزان و مواردی دیگر باشد که نیاز به پژوهش خاص در این زمینه می‌باشد. اما برای مقایسه نتایج این پژوهش در مورد رابطه بین استرس‌های آموزشی و دوره‌های مختلف تحصیلی تا آنجا که پژوهشگر بررسی کرد، هیچ تحقیقی انجام نگرفته است و عمده تحقیقات که در زمینه استرس‌های آموزشی انجام شده، چه در داخل و چه در خارج در یک مقطع تحصیلی صورت پذیرفته است.

### پیشنهادها

با توجه به وجود میزان بالای استرس‌های آموزشی در مقاطع راهنمایی و متوسطه به آموزش و پرورش پیشنهاد می‌گردد در خصوص مهارت‌های این استرس‌ها و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به دانش‌آموزان اقدامات ضروری را انجام دهند که برای استفاده از نیروی مشاوره در مقطع راهنمایی و همچنین آموزش و تجهیز مشاوران برای مقابله با استرس‌های آموزشی گامی مؤثر می‌باشد.

به پژوهشگران توصیه می‌شود به بررسی استرس‌های آموزشی در مقاطع مختلف تحصیلی بپردازند تا با شناخت بهتر انواع استرس‌ها و منابع آنها به دانش‌آموزان در مقابله با آنها کمک شود.

به پژوهشگران توصیه می‌شود علل وجود میزان بالاتر استرس در مدارس دولتی را مورد ارزیابی دقیق قرار دهند تا راهکارهایی که در مدارس غیرانتفاعی برای مهار استرس‌های آموزشی استفاده می‌شود، شناسایی و در مدارس دولتی نیز مورد استفاده قرار گیرد.

### منابع

- آقایی، اصغر. سیدحمید، آتش‌پور. (۱۳۸۰)، استرس و بهداشت روانی، انتشارات پردژ اصفهان.
- حسن‌زاده، سلیمان. علی، خوانساری. (۱۳۷۳)، رتبه‌بندی رویدادهای استرس‌زای تحصیلی در دوره انترنی دانشکده پزشکی بابایی قزوین، پایان‌نامه دکتر (پزشکی)، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی قزوین.

دیره، عزت. (۱۳۷۴)، بررسی میزان و منابع استرس تحصیلی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.

راس، آلتمایر. (۱۳۷۸)، استرس شفلی، ترجمه خواجه‌پور، انتشارات تهران.

کسرایس، ب. (۱۳۷۰)، بررسی میزان شدت استرس‌های دانش‌آموزان دبیرستانی در منطقه پنج تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اهواز.

BURN, R. B. (1991). Study and stress among First year overseas students in an Austrlian university higher education research and development Vol. 10, No 1 PP. 61-77.

GADZELLA, B. M. (1994). Student life stress inventory: identification of and reaction to stressors. *Journal of psychological reports*. 74. 395 - 402.

MISRA. R. (2000). College student academic stress and relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of health studies*.

NEWHALL, M. A. (1998). Coping with interracial stress in ethnically diverse classrooms: how important era Allport's contact conditions. *Journal of social Issues*.

NWADIANI, M. (2001). Perceived levels of academic stress among first timers in Nigerian university. *Journal of college student*.

RAGHEB, M. G. & MCKINNEY, J. (1993). Campus recreation and perceived academic stress. *Journal of college student development*. Vo; 34. PP, 5 - 10.

ROSS, S. E. (1999). Sources of stress among college students. *Journal of college student*.

ROMAMO, J. L. (1997). Stress and coping: A qualitative study of 4 th and 5 th graders. *Elementary school guidance and counseling*. 31, 273 - 282.

SARAFINO, E. (1994). *Health psychology biopsychosocial interdiction* New York. John Willy.

وصول: ۸۱/۱۰/۴

پذیرش: ۸۲/۱/۳۰