

به نام خدا

# تحليل و درمان استرس دانش آموزان

مolfان :

الهام خليل زاده چچكى

سارا لىثى

حميده زىنال نژاد

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ايران - ۱۴۰۳)

نسخه الكترونيكى اين اثر در سايت سازمان چاپ و نشر ايران و اپليكيشن كتاب رسان موجود مى باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: خلیل زاده چچکی، الهام، ۱۳۷۰  
عنوان و نام پدیدآور: تحلیل و درمان استرس دانش آموزان/ مولفان الهام خلیل زاده چچکی،  
سارا لیثی، حمیده زینال نژاد.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۲۰۶-۰  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: دانش آموزان - استرس - تحلیل و درمان  
شناسه افزوده: لیثی، سارا، ۱۳۶۹  
شناسه افزوده: زینال نژاد، حمیده، ۱۳۶۴  
رده بندی کنگره: PN۲۱۶۰  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۸۲  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: تحلیل و درمان استرس دانش آموزان  
مولفان: الهام خلیل زاده چچکی - سارا لیثی - حمیده زینال نژاد  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۱۰۴۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۲۰۶-۰  
تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار.....
۹	فصل اول: تحول و استرس.....
۹	نوجوانی و استرس.....
۱۳	ضرورت اهمیت دادن به استرس.....
۱۷	فصل دوم: استرس یا فشارروانی.....
۱۷	فیزیولوژی استرس.....
۱۸	تعریف استرس.....
۱۹	مدلهای استرس.....
۱۹	مدل محرک.....
۲۰	مدل پاسخ.....
۲۳	مدل تعاملی.....
۲۵	ارزیابی های شناختی.....
۲۶	استرس زاهای بالقوه.....
۲۶	فجایع ( وقایع آسیب زا ).....
۲۷	تاثیر وقایع مهم زندگی.....
۲۸	گرفتاریهای روزانه.....
۳۱	۲-۶- استرس نوجوانی.....
۳۳	تأثیر محیط.....

نشانه های استرس در نوجوانی .....	۳۶
جدول ۱: نشانه های استرس نوجوانی به نقل از فرایدنبرگ ۱۹۹۷ .....	۳۸
تعریف کنار آمدن .....	۳۹
کنار آمدن از دیدگاههای مختلف .....	۳۹
نظریه لازاروس درباره کنار آمدن .....	۴۰
شیوه های مختلف کنار آیی .....	۴۱
مقیاس هایی از سیاهه شیوه های کنار آیی .....	۴۲
کنار آیی مسئله مدار: .....	۴۲
کنار آیی هیجان مدار: شامل .....	۴۲
ترکیبی از کنار آیی مسئله مدار و هیجان مدار : .....	۴۳
عوامل موثر بر استرس و کنار آیی .....	۴۵
حمایت اجتماعی .....	۴۵
تفاوتهای فردی .....	۴۷
شخصیت نوع A .....	۴۸
اضطراب و روان رنجور خوبی .....	۴۹
سخت رویی .....	۵۰
خوش بینی در مقابل بدبینی .....	۵۲
عزت نفس .....	۵۳
<b>فصل سوم: اسناد.....</b>	<b>۵۵</b>
سبک اسناد .....	۵۵
سبک اسناد خوش بین/ بدبین .....	۵۷

سبک اسناد و رابطه آن با سلامت و سبک های کنارآیی	۵۹
<b>فصل چهارم: سلامت روان</b>	<b>۶۳</b>
سلامت روان و ابعاد آن	۶۳
مفهوم سلامت روان	۶۷
جدول ۲: مفهوم سازی و عملیاتی ابعاد سلامت و روانشناختی و اجتماعی	۶۹
بیماری روانی و سلامت روان : مدلت حالت کامل	۷۰
<b>فصل پنجم: آموزش مهارت‌های مدیریت بر استرس</b>	<b>۷۳</b>
راهبردهای کاهش استرس	۷۳
مقدمه ای بر استرس و کنارآیی	۷۴
راهکارهای ذهنی و عقلانی جهت کنارآیی با استرس	۷۶
روشهای فیزیکی کنار آمدن با استرس	۷۹
مهارت‌های مطالعه، آمادگی برای امتحان و مدیریت بر زمان	۸۱
مهارت‌های ارتباطی و میان فردی	۸۳
تقویت اعتماد به نفس، عزت نفس و مقابله با افسردگی و نگرانی	۸۴
آموزش مجدد سبک اسناد در افسردگی	۸۷
رابطه سبک های اسناد و شیوه کنار آیی با استرس	۸۹
بررسی ها در زمینه شیوه های کنار آیی با استرس	۹۰
<b>منابع:</b>	<b>۹۹</b>



## پیشگفتار

انسان در زندگی روزمره خود با استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو است. دوران نوجوانی که از آن به نام دوره بحران طوفان و استرس تا دوره زایش دوباره یاد کرده‌اند یکی از حوادث پراسترس زندگی هر فردی است. نوجوان در این دوره از طرفی با گذر از دوره کودکی به بزرگسالی با تغییرات وسیع جسمانی و رشد شناختی مواجه بوده و از طرف دیگر با مسائلی همچون رشد هویت، دستیابی به استقلال از خانواده در عین حفظ ارتباط با آن، پذیرفتن نقش‌های اجتماعی در ارتباط با گروه همسالان و تصمیم‌گیری درباره آینده و شغل روبرو است. دوران نوجوانی زمان کشف یا آگاهی از ارزشهای فرهنگی و معنوی و دوران تضادها و تعارض‌ها، تخیل و رویاها و سن مشکلات و مسائل اوست. استرس‌های نوجوانی گسترده‌ای از وقایع روزمره‌ای همچون، انجام ندادن تکالیف مدرسه، نداشتن آمادگی کافی برای امتحان، گم کردن وسایل و اختلاف با دوست همکلاسی تا وقایع عمده‌ای همچون طلاق والدین، اعتیاد یکی از والدین، بیماری یا مرگ یکی از اعضای خانواده را دارد. به اعتقاد هولمز<sup>۱</sup> و راهه<sup>۲</sup> (۱۹۶۷) هر حادثه‌ای که نیاز به سازگاری قابل ملاحظه‌ای در زندگی فرد داشته باشد ممکن است استرس‌زا باشد. آنچه که این موضوع را با اهمیت‌تر جلوه می‌کند، شیوه کنار آمدن با این استرس‌زاهاست. برخی افراد به هنگام وقوع مشکل تمام نیرو و اندیشه خود را در جهت حل مشکل بسیج می‌نمایند و برخی برعکس به عوارض و پیامدهای مشکل می‌پردازند به گونه‌ای که تنها سعی می‌کنند از پیامدهای هیجانی آن بکاهند، در حالی که مشکل همچنان به قوت خود حل نشده باقی است. در هر صورت، استرس بر این دو دسته افراد

---

1-Holmes

2-Rahe

آثار متفاوتی برجای می‌گذارد. دسته اول افرادی سازگارتر، کم‌استرس‌تر و خوش‌بین‌ترند چون به مشکل به عنوان موضوعی حل‌شدنی می‌نگرند و دسته دوم رنجورتر، مضطرب‌تر، افسرده‌تر و بدبین‌ترند چرا که استرس‌ها را همچون کوهی که سایه خود را بر زندگی آنها گسترانیده، می‌بینند. در این میان نوجوانان با دل‌مشغولی‌هایی همچون تکلیف مدرسه، سازگاری با گروه همسالان، برآورده کردن تقاضاهای والدین، انتخاب رشته تحصیلی و آمادگی برای کنکور دانشگاه و اندیشیدن به آینده تحصیلی و شغلی مواجهند که هر یک به نوبه خود فشار روانی عدیده‌ای را به زندگی‌شان تحمیل می‌کند. در این میان آنچه که اهمیت و ضرورتش را نمایان می‌سازد قدرتمند کردن نوجوانان به شیوه‌ها و راهکارهایی صحیح در جهت کنار آمدن با این استرس‌زهاست تا بتوانند از این مراحل با حفظ سازگاری و سلامت روان عبور کرده و با مشکلات به عنوان پدیده‌هایی حل‌شدنی مواجه شوند، نه آن‌که از آنها اجتناب کنند.



# فصل اول: تحول و استرس

## نوجوانی و استرس

نوجوانی دوره ای بین کودکی و بزرگسالی است که او را با زنجیره ای از موانع تحولی و چالش های عدیده ای روبرو می سازد. در ابتدا تکالیف طبیعی همچون تحول هویت و دستیابی به استقلال و سازگاری با همسالان وجود دارد. مرحله دوم گذر از کودکی به بزرگسالی است که با تغییرات فیزیولوژیکی در بدن و تحول شناختی مشخص می شود. این مرحله زمانی است که فرد نیازمند انجام نقش های اجتماعی در رابطه با همسالان و افرادی از جنس مخالف، انجام تکالیف مدرسه و تصمیم گیری هایی در رابطه با شغل می باشد. از آنجا که تغییرات و وجود تکالیف متفاوت نوجوان رادر معرض استرس عدیده ای قرار می دهد، لزوم واهمیت سازگاری و کنار آمدن با این استرس ها در این دوره نمایان می گردد. با توجه به این مقدمه اندکی به راهبردها و مهارتهای کنار آیی می پردازیم. کنار آمدن، متشکل از پاسخهایی (افکار، احساسات و اعمالی) است که فرد در برخورد با موقعیت های مشکل داری که در زندگی روزمره و در شرایط خاص با آنها مواجه می شود، بکار می گیرد. گاهی اوقات مشکلات حل می شوند و گاه در تلاش فردی برای برخورد با محیط مورد اغماض قرار می گیرند (فرایدنبرگ، ۱۹۹۷).

لازاروس<sup>۱</sup> (۱۹۸۴) کنار آمدن را شامل کوششهایی به منظور سازگاری و انطباق با شرایط استرس آور در تلاش در جهت کاهش پیامدهای منفی ناشی از منبع استرس

می داند. در زمینه کنار آمدن با استرس<sup>۱</sup>، دو شیوه اصلی کنار آیی وجود دارد. شیوه اول روش متمرکز بر مسئله است یعنی فرد به استرس به عنوان موضوعی حل شدنی و هدف اصلی می‌نگرد و شیوه دوم روش متمرکز بر هیجان است. یعنی فرد مشکل را حل نمی‌کند بل سعی در کاهش پیامدهای هیجانی مشکل دارد. شماری از محققین، افرادی را که بوسیله کاهش دادن یا اجتناب کردن با استرس کنار آمده اند را با افرادی که از راهکارهای بیشتر مقابله ای و یا هوشیارانه نظیر جمع آوری اطلاعات و اقدام به عمل استفاده نموده اند، مقایسه کردند (هولاهان<sup>۲</sup> و موس<sup>۳</sup>، ۱۹۸۷). در مجموع تحقیقات نشان می دهد که شیوه مقابله نسبت به اجتناب راهکار موفق تری است. افرادی که مستقیماً با مشکل مواجه می‌شوند نه تنها با احتمال بیشتری آن را حل می‌کنند بلکه برای تحت کنترل درآوردن استرس در آینده بهتر آماده می‌شوند. در واقع برخی پژوهشها معتقدند، اجتناب مزمن از مشکلات، افراد را در معرض خطر استرس افزوده و شاید مسائل مرتبط با سلامتی قرار دهد (گین<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵).

مطالعه رود<sup>۵</sup>، لونیسون<sup>۶</sup>، تیلسون<sup>۷</sup> و سیلی<sup>۸</sup> (۱۹۹۰) نشان داد که کنار آیی مسئله مدار<sup>۹</sup> (در جهت حل مسئله) با افسردگی ارتباطی نداشت، اما شیوه ناکار آمد گریز رابطه مثبتی با افسردگی همزمان داشته و نیز با سطوح بالاتر افسردگی در آینده بدنبال رویدادهای پراسترس که در طی دو سال بعد رخ داد، همراه بود (گین، ۱۹۹۵).

تفاوتهای فردی نقش مهمی را در فرایندهای استرس و کنار آمدن بازی می‌کنند یکی از این متغیرها خوش بینی است. خوش بینی<sup>۱۰</sup> رابطه منفی با انکار و فاصله گرفتن از

---

1 - coping with stress

2 - Holahan

3 - Moos

4 - Geen

5 - Rohde

6 - Lewinson

7 - Tilson

8 - Seely

9 - problem focused coping

10 - optimism

مسئله دارد. خوش‌بینی تمایل به استفاده از کنار آمدن مسئله مدار و پذیرش استرس زندگی به شیوه ای واقعی دارد (کاسیدی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹). به عبارت دیگر عامل کلیدی که افرادی که بطو موثری با مشکلات کنار می آیند را نسبت به کسانی که ممکن است چنین نباشند متمایز میکند، سبک اسنادی<sup>۲</sup> آنهاست (آبرامسون<sup>۳</sup> و همکاران ۱۹۷۸ به نقل از کانینگهام<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱).

اسنادها، نگرش ها ، باورها و ارزیابی‌هایی هستند که مردم برای توصیف حوادثی که برایشان اتفاق می افتد، بکار می برند. سبک اسنادی که برای اولین بار در دهه ۱۹۷۰ مطرح شد در حقیقت بر مدل درماندگی آموخته شده<sup>۵</sup> افسردگی استوار است. اسناد کردن فرایندی منطقی و نظامدار است که طی آن شخص با ارزیابی دقیق از یکسری اطلاعات و دلایل رفتار دیگران را تفسیر می‌کند. در بعضی موارد ممکن است اسناد صحیح باشد، اما واقعیت این است که در بسیاری موارد این ارزیابی ها، با سوگیری‌هایی همراه است.

در موارد عدیده ای، افراد اسنادهای اشتباه غیرواقعی، در رابطه با حوادث زندگی شان در نظر می‌گیرند و این اسنادهای اشتباه به نوبه خود استرس افزوده و مشکلات روانشناختی متعددی را ایجاد نموده و تداوم می بخشد. به عنوان مثال فردی که از پایین بودن عزت نفس رنج می برد، مشکلات و موقعیت های منفی را بطور گسترده ای به دلایل درونی مثل عدم تلاش یا عدم توانایی و حوادث مثبت را به دلایل بیرونی مثل خوش شانسی و ساده بودن تکلیف نسبت می‌دهد، در حالی که واقعیت چنین نیست. در حقیقت عزت نفس آنها به یک اسناد اشتباه آغشته شده است. عبارتی عزت نفس

---

1 - Cassidy

2 - attributional style

3 - Abramson

4 - Cunningham

5 - learned helplessness

آنها پایین است و هیچ چیز حتی موفقیت های بزرگ هم نمی‌تواند آنها بالا ببرد (بارون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۲، به نقل از هیبت الهی، ۱۳۷۳).

معمولا اسنادهای سببی در سه بخش طبقه بندی می شوند:

۱- درونی بودن در برابر بیرونی بودن

۲- پایداری در برابر ناپایداری

۳- کلی بودن در مقابل خاص بودن

برخی مطالعات نشان داده که افراده افسرده در مقایسه با افراد عادی بیشتر از اسنادهای کلی، پایدار و درونی برای رویدادهای منفی و از اسنادهای خاص، ناپایدار و بیرونی برای رویدادهای مثبت زندگی شان استفاده می‌کنند. (ریکلمن<sup>۲</sup> و هافمن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵). مدل درماندگی آموخته شده اصلاح شده، چنین می‌پندارد که اینگونه افراد برای رویدادهای بد، عادت به پاسخ دادن با اسنادهای درونی، ثابت و فراگیر و برای رویدادهای خوب، اسنادهای بیرونی، موقتی و خاص آن رویداد را دارند. از بعد نظری بنظر می‌رسد که اسناد علی مقدم برانتخاب راهکارهای کنار آبی است. در این صورت انتظار می‌رود تغییر سبک اسنادی باید تغییراتی در شیوه کنار آمدن اثر بگذارد (کانینگهام و همکاران ۲۰۰۲).

بر طبق مدل شی<sup>۴</sup> و کارور<sup>۵</sup> خوش بینی و بدبینی بعنوان انتظار پیامدهای تعمیم یافته مثبت و منفی تعریف می‌شوند و باور دارند که این دو تعیین کننده های مهم سازگاری اند (شی و کارور، ۱۹۸۵). به عبارتی خوش بینی با پیامدهای روانشناختی مثبت تر و در مقابل بدبینی با پیامدهای روانشناختی منفی تر رابطه دارد.

1 - Barron

2 -Rickleman

3 - Hofman

4 - Scheier

5 - Carver

در رابطه با سبک های کنار آبی نیز شواهد متقاعد کننده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد سبک های کنار آبی پیش بینی کننده های مهم روانی هستند. مطالعات روی نوجوانان بطور ثابتی به این نتیجه رسیده که حتی در موقعیت های غیر قابل تغییر ، افسردگی با سبک کنار آبی سازنده یا مسئله مدار رابطه ای معکوس و با سبک کنار آبی اجتنابی یا غیر سازنده رابطه مثبتی دارد (گلای شاول<sup>۱</sup> و همکاران ۱۹۸۹، اباتا<sup>۲</sup> و موس، ۱۹۹۱، سیفگ و کرنک<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳، گارمزی<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳، گانینگهام و واکر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹ به نقل از کانینگهام ۲۰۰۲). آنها پیشنهاد کردند که مداخلات پیشگیرانه آینده باید با تمرکز بیشتر بر کاهش راهکارهای کنارایی غیر انطباقی در مقایسه با هدف معمول تر افزایش کنار آبی مسئله مدار باشد.

### ضرورت اهمیت دادن به استرس

دوره نوجوانی دوره گذار به بزرگسالی است و نوجوانان علاوه بر استقلال باید با فشارهای روانی ناشی از بلوغ و هورمونهای جنسی، در حوزه تحصیلی با مسائلی همچون تکالیف درسی، انتخاب رشته و درآینده با مسئله شغل و حرفه روبرو شوند. گزارشات مندرج در ادبیات نوجوانان نگرانی هایی را در مورد سطوح بالای دیسترس روانشناختی در جوانان ابراز داشته اند. هر چند بر آوردها تفاوت قابل توجهی را نشان می‌دهند اما احتمال دارد در هر برهه زمانی تقریباً  $\frac{1}{3}$  از نوجوانان دچار دشواری‌هایی در عملکرد روان‌شناختی باشند تا حدی که با پیشرفت تحصیلی و تحول روان‌شناختی شان تداخل کند. با در نظر گرفتن این مسئله، این موضوع حیاتی است که عوامل مرتبط و پیش بینی کننده‌های مهم این وضعیت ها را بشناسیم.

1 - Glyshaw  
2 - Ebata  
3 - Seiffge- krenke  
4 - Garnezy  
5 - Walker

علاوه بر آن برنامه های مداخله ای که تنها بر افراد پرخطر تمرکز دارند، نیازهای بسیاری از کودکان ونوجوانانی که ممکن است از چنین برنامه هایی سودببرند، را برآورده نمی‌سازد. در گزارشی که اخیراً در مجله پزشکی استرالیا به چاپ رسید روزنمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) قویاً به این بحث پرداخت که برنامه های ارتقا سلامتی در کاهش خطر کلی در تمامی جمعیت ها مورد نیاز است.

در اصل مشکلات در عملکرد روان‌شناختی بازتابی از دشواریهایی در کنار آمدن با نگرانیها و استرس های زندگی روزانه است (فرایدنبرگ، ۱۹۹۷). راهکارهای کنار آیی که مکرراً با سبک‌های کنار آیی در نظر گرفته می شوند ممکن است انطباقی یا غیر انطباقی باشند. همچنین این سبک ها پیش بینی کننده های مهم فشار روانی اند.

کنار آمدن ذاتا بد یا خوب نیست بلکه می‌تواند از راهبردهای بارور یا ناباور تشکیل شود، همچنین کنار آمدن می‌تواند با عنوان ( کارآمد) یا (ناکارآمد) نام گذاری شود. کنار آمدن کار آمد هنگامی اتفاق می افتد که مشکل تعریف و راه حل های جایگزین پیشنهاد و به آنها عمل شود. کنار آمدن ناکار آمد اشاره به مدیریت و تبیین احساساتی است که ممکن است در شکل‌گیری هدف نقش داشته باشند به ویژه هنگامی که با حوادث خارج از کنترل فرد مقابله می‌کند همراه باشد (کامپاس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲ به نقل از فرایدنبرگ، ۱۹۹۷)

طبقه بندی دیگر در مطالعات بیلینگز<sup>۳</sup> و موس (۱۹۸۱)، پرلین<sup>۴</sup> و اسکولر<sup>۵</sup> (۱۹۷۸) یافت شده است. آنها سبک های کنار آیی را با عنوان مقابله‌ای<sup>۶</sup> و اجتنابی<sup>۷</sup> معرفی نموده و نشان دادند سبک کنار آیی اجتنابی و سازگاری هم همبستگی ضعیفی دارند. مطالعات

1 - Rosenman

2 - Compas

3 - Billings

4 - Pearlim

5 - Schooler

6 - confrontational

7 - avoidant

روی نوجوانان به این نتیجه رسیده که افسردگی رابطه مثبتی با سبک کنار آیی اجتنابی یا غیر سازنده دارد (گلای شاو و همکاران، ۱۹۸۹).

روان‌شناسان متعددی پیشنهاد کرده اند که مداخلات پیشگیرانه آینده باید با تمرکز بر کاهش استفاده از راهکارهای کنارآیی غیر انطباقی اجتنابی در مقایسه با هدف ترویج افزایش استفاده از کنارآیی مسئله مدار باشد. از طرف دیگر بنظر می رسد که سبک اسناد مقدم بر انتخاب راهکارهای کنارآیی است. یکی از دسته بندی های سبک اسناد که بدبینی درمقابل خوش بینی است، اسنادهای بدبین را شامل اسنادهای درونی - ثابت و فراگیر برای پیامدهای منفی و اسنادهای خوش بین را اسنادهایی بیرونی، موقت و خاص برای این پیامدهای منفی می داند.

آلوی<sup>۱</sup> و همکاران نشان دادند کسانی که اسنادهای خوش بین دارند (مثلا امیدوارتر است) نسبت به افراد دارای اسنادهای بدبین، بااسترس بهتر کنار می آیند. شی یر و کارور (۱۹۸۵) و شی یر همکاران (۱۹۸۶) شواهدی ارائه دادند که خوش بین ها به استرس مقاوم ترند و این مقاومت به دلیل پیامد انتخاب راهکارهای بهتر کنارآیی می باشد. اسپینوال<sup>۲</sup> و تیلور<sup>۳</sup> (۱۹۹۲) در مطالعه ای طولی بر روی دانشجویان دانشگاه دریافتند خوش بین ها کمتر احتمال دارد از کنارآیی اجتنابی استفاده کنند.

تفکر بدبینی می تواند با مداخله درمانی تغییر کند. به عبارت دیگر خوش بینی - بدبینی به عنوان سبکی از تفکر (سبک شناختی) می تواند آموزش داده شود و قابل تغییر است. همچنین کنار آمدن فرایندی است که در طول زمان تغییر می کند و محصول پختگی، تغییر شرایط و نتیجه تجربه است. از این رو می توان با برنامه های آموزشی، مهارتهای کنار آیی و سبک اسناد مثبت را در مدارس بویژه مدارس دخترانه توسعه داد. بر اساس پژوهش داعی پور (۱۳۹۶) دختران بیشتر خود را سرزنش می کنند و نگران اند. آنها دید

1.-Alloy

2.-Aspinwal

3.-Taylor