



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۰/۵/۲۲

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

نقش معلمان در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان

مریم امرائی^۱، طیبه کرمی چقاگلانی^۲، رقیه جابری اوغانی^۳

۱- کارشناسی آموزش ریاضی، آموزگار، کد پرسنلی: ۵۵۹۸۱۰۰۲

۲- کارشناسی علوم تربیتی، آموزگار، کد پرسنلی: ۹۴۰۲۶۵۱۷

۳- کارشناسی آموزش ابتدایی، آموزگار، کد پرسنلی: ۹۴۰۰۱۹۵۰

چکیده:

تنش‌های روانی و اضطراب از مشکلات رایج در دانش‌آموزان هستند که می‌توانند تأثیرات منفی زیادی بر سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی آن‌ها داشته باشند. برای پیشگیری از این مشکلات، نقش معلمان به عنوان افرادی که در معرض تعامل مستقیم با دانش‌آموزان هستند، بسیار مهم است. در این مقاله، با بررسی مفاهیم تنش‌های روانی و اضطراب، عوامل موثر در بروز آن‌ها و نیز راهکارهای ارتقای توانمندی معلمان برای پیشگیری از آن‌ها، نقش معلمان در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان بررسی شده است. همچنین، روش‌های متنوع آموزشی و روان‌درمانی برای کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفته است. با توجه به اهمیت این موضوع، پیشنهاد می‌شود که برای ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان، برنامه‌هایی برای آموزش مهارت‌های مدیریت تنش به معلمان ارائه شود. این مقاله به بررسی نقش معلمان در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان می‌پردازد. در این بررسی، تعریف تنش‌های روانی و اضطراب، عوامل موثر در بروز آن‌ها و راهکارهای ارتقای توانمندی معلمان برای پیشگیری از آن‌ها مورد بررسی قرار گرفته است. همچنین، در این مقاله، روش‌های متنوع آموزشی و روان‌درمانی برای کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفته است. با توجه به اهمیت این موضوع، پیشنهاد می‌شود که برای ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان، برنامه‌هایی برای آموزش مهارت‌های مدیریت تنش به معلمان ارائه شود.

واژگان کلیدی: تنش‌های روانی، اضطراب، دانش‌آموزان، معلمان، سلامت روانی.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ ISSN

۱. مقدمه

تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، به دلیل شرایط زندگی پرفشار و شلوغ امروزی، از جمله مسائل مهمی هستند که بسیاری از دانش‌آموزان با آن مواجه هستند. این تنش‌ها و اضطراب‌ها می‌تواند باعث کاهش تمرکز و عملکرد دانش‌آموزان در کلاس درس شود و به طور کلی بر سلامت روانی آن‌ها تأثیر منفی داشته باشد. بنابراین، نقش معلمان به‌عنوان مربیان و راهنمایان دانش‌آموزان در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت است. (برزگر، ۱۳۹۳)

در این مقاله، به بررسی نقش معلمان در پیشگیری و کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان پرداخته می‌شود. در این مقاله، به بررسی روش‌های مختلفی که معلمان می‌توانند برای پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان استفاده کنند، پرداخته می‌شود. همچنین، در این مطالعه بررسی می‌شود که چگونه می‌توان توانمندی‌های معلمان در این زمینه را ارتقا داده و آن‌ها را با مهارت‌های لازم برای شناسایی و پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، بهبود بخشید. در نتیجه، این مقاله برای افرادی که در زمینه آموزش و پرورش فعالیت می‌کنند، به ویژه معلمان، مفید خواهد بود. همچنین، با ارائه راهکارهای عملی برای پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، این مقاله می‌تواند به سلامت روانی دانش‌آموزان کمک کند و همچنین در توسعه آموزش و پرورش بهبود بخشد.

با توجه به اهمیت موضوع و نقش مهم معلمان در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، این مقاله به بررسی این موضوع و راهکارهای مختلفی که معلمان می‌توانند برای پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان استفاده کنند، پرداخته است. با ارائه پیشنهادات عملی برای ارتقای توانمندی معلمان در شناسایی و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، این مقاله می‌تواند به سلامت روانی دانش‌آموزان کمک کند و بهبود در فرآیند آموزش و پرورش ایجاد کند

• اهمیت موضوع

تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان می‌تواند به شکل جدی بر سلامت روانی آن‌ها تأثیر بگذارد و در نتیجه، باعث کاهش تمرکز و عملکرد درسی آن‌ها شود.

براساس تحقیقات اخیر، تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان در حال افزایش است و در بسیاری از موارد می‌تواند به شکل دائمی بر سلامت روانی آن‌ها تأثیر بگذارد.

با توجه به نقش معلمان به‌عنوان راهنما و مربیان دانش‌آموزان، توانایی آن‌ها در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت است.

با استفاده از روش‌های مختلف آموزشی و روان‌درمانی، معلمان می‌توانند به‌طور مؤثری در پیشگیری و کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان کمک کنند و از این طریق، به سلامت روانی دانش‌آموزان کمک کنند.

علاوه بر این، پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، بهبود کیفیت آموزش و پرورش و همچنین بهبود عملکرد دانش‌آموزان در کلاس درس می‌تواند داشته باشد. در نتیجه، توجه به این موضوع می‌تواند در بهبود فرآیند آموزش و پرورش و افزایش کیفیت آموزشی، تأثیر گذار باشد.

با توجه به این که معلمان برای رسیدن به این هدف نیاز به شناخت دقیقی از مفاهیم تنش‌های روانی و اضطراب دارند، مطالعاتی در این زمینه می‌تواند به آن‌ها در شناسایی و پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان کمک کند. به



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

همین دلیل، بحث در مورد نقش معلمان در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان می‌تواند در روند پیشرفت و بهبود فرآیند آموزش و پرورش مؤثر باشد.

در نتیجه، تحقیقات در این زمینه می‌تواند به تأثیر گذاری مثبت در فرآیند آموزش و پرورش، بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان و افزایش کیفیت آموزشی منجر شود، (Elias, M. J., & Haynes, N. M. 2008)

در مطالعات پیشین، استفاده از روش‌های پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، منجر به بهبود عملکرد تحصیلی، کاهش تعداد غیبت‌ها، بهبود رفتار کلاسی، کاهش نارضایتی و افزایش خودپنداره مثبت دانش‌آموزان شده است. همچنین، استفاده از روش‌های مختلفی از جمله مدیریت استرس، آموزش مهارت‌های مدیریت اضطراب، تمرینات مثبت‌نگری، تمرینات یوگا و تنفس عمیق، منجر به کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان شده است.

به طور خلاصه، مطالعات نشان داده‌اند که پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، نقش بسیار مهمی در بهبود سلامت روانی و بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها دارد. با استفاده از روش‌های مناسب و با توجه به توصیه‌های عملی ارائه شده در این مقاله، معلمان و مشاوران تحصیلی می‌توانند در بهبود شرایط آموزش و پرورش و بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان نقش مؤثری ایفا کنند.

• هدف مقاله

هدف اصلی مقاله، بررسی نقش معلمان در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان است. این مقاله به بررسی روش‌های مختلفی که معلمان می‌توانند برای پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان استفاده کنند، می‌پردازد. همچنین، در این مقاله به بررسی توانمندی‌های معلمان در ارتقای شناخت و شناسایی تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، و ارائه پیشنهادات عملی برای بهبود توانمندی معلمان در این زمینه، پرداخته می‌شود. به طور خلاصه، هدف این مقاله، بهبود شناخت معلمان در مورد تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان و ارائه راهکارهایی برای پیشگیری و مدیریت آن‌ها است.

در این مقاله، به طور خاص به اهداف زیر پرداخته می‌شود:

بررسی مفاهیم تنش‌های روانی و اضطراب و تأثیر آن‌ها بر سلامت روانی دانش‌آموزان.
بررسی نقش معلمان در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان.
شناسایی روش‌های مختلفی که معلمان می‌توانند برای پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان به کار ببرند.

ارائه پیشنهادات عملی برای ارتقای شناخت و شناسایی تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان توسط معلمان.
ارزیابی تأثیر این روش‌ها بر بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان و بهبود کیفیت آموزشی.
با توجه به این اهداف، مقاله حاضر می‌تواند به عنوان یک منبع مفید برای معلمان، مشاوران تحصیلی و دانش‌آموزان باشد و به بهبود شرایط آموزش و پرورش کمک کند.

• روش انجام مطالعه

در این مقاله، روش‌های مختلفی برای بررسی نقش معلمان در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گرفته است. این شامل مروری بر مطالعات پیشین، استفاده از روش‌های پژوهشی کیفی و کمی، ارزیابی اثربخشی روش‌های مختلف پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، و همچنین استفاده از منابع الکترونیکی و مطالعات میدانی است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در مرحله اول، با استفاده از مطالعات پیشین و منابع مختلف، مفاهیم تنش‌های روانی و اضطراب و تأثیر آن‌ها بر سلامت روانی دانش‌آموزان، و نقش معلمان در پیشگیری و مدیریت آن‌ها مورد بررسی قرار گرفته است. در مرحله بعدی، با استفاده از روش‌های پژوهشی کیفی و کمی، ارزیابی اثربخشی روش‌های مختلف پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، انجام شده است. در این بخش از مطالعه، به مقایسه روش‌های مختلف و ارزیابی نتایج آن‌ها در بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان پرداخته شده است. در مرحله نهایی، با استفاده از منابع الکترونیکی و مطالعات میدانی، راهکارهای عملی برای ارتقای شناخت و شناسایی تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان توسط معلمان شناسایی شده است. همچنین، با ارزیابی تأثیر این روش‌ها بر بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان و بهبود کیفیت آموزشی، می‌توان به نتایج مثبتی رسید. استفاده از روش‌های مختلف در این مطالعه، به ما کمک کرد تا یک تصویر جامع و کاملی از نقش معلمان در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان بدست آوریم. همچنین، با ارائه پیشنهادات عملی و روش‌های موثر در این زمینه، می‌توان به بهبود شرایط آموزش و پرورش و بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان کمک کرد.

۲. تعریف تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان

تنش‌های روانی و اضطراب، دو مفهوم متفاوت هستند، اما در بسیاری از موارد با هم ارتباط دارند. تنش‌های روانی به عنوان عواملی شناخته می‌شوند که می‌توانند در سلامت روانی فرد تأثیر گذار باشند. این عوامل می‌توانند به شکل فشارهای شخصیتی، فشارهای اجتماعی، فشارهای زندگی، فشارهای محیطی و فشارهای شغلی باشند. تنش‌های روانی می‌توانند در تمامی سنین و دوره‌های زندگی افراد رخ دهند و به شکل کوتاه‌مدت و یا بلندمدت باشند. اضطراب به عنوان یکی از علائمی که در برابر تنش‌های روانی بروز می‌کند، تعریف می‌شود. اضطراب به شکل یک حس ناامنی، نگرانی و استرس با شدت متفاوت در فرد بروز می‌کند. در دانش‌آموزان، عوامل مختلفی می‌توانند باعث بروز اضطراب شوند، از جمله فشارهای تحصیلی، مسابقه‌های ورزشی، رویدادهای اجتماعی، مسائل خانوادگی و... . اضطراب به شکل کوتاه‌مدت و یا بلندمدت در دانش‌آموزان قابل مشاهده است و می‌تواند باعث کاهش عملکرد تحصیلی و بهداشت روانی شان شود. (رضائی، ۱۳۹۸)

• تعریف تنش‌های روانی

تنش‌های روانی به عواملی گفته می‌شود که می‌توانند در سلامت روانی فرد تأثیر گذار باشند. این عوامل می‌توانند به شکل فشارهای شخصیتی، فشارهای اجتماعی، فشارهای زندگی، فشارهای محیطی و فشارهای شغلی باشند. در واقع تنش‌های روانی می‌توانند از هر نوع تحول و تغییر در زندگی، بزرگ یا کوچک، ناشی شوند. این تغییرات ممکن است مربوط به مسائل محیطی، فردی، خانوادگی، اجتماعی، شغلی و یا سلامتی باشند.

تنش‌های روانی به شکل کوتاه‌مدت یا بلندمدت رخ می‌دهند. تنش‌های کوتاه‌مدت ممکن است مانند شوک‌های کوچکی باشند که سریعاً از بین می‌روند، اما تنش‌های بلندمدت می‌توانند منجر به تأثیرات شدید و طولانی‌مدت در سلامت روانی فرد شوند. به همین دلیل، مدیریت و کنترل تنش‌های روانی در زندگی بسیار مهم است و در صورت عدم کنترل آن‌ها، می‌تواند باعث کاهش کیفیت زندگی، افزایش ریسک بروز اختلالات روانی و حتی بیماری‌های جسمی شوند. (جعفری، ۱۳۹۷)

• تعریف اضطراب

اضطراب به عنوان یکی از عواملی که در برابر تنش‌های روانی بروز می‌کند، تعریف می‌شود. اضطراب به شکل یک حس ناامنی، نگرانی و استرس با شدت متفاوت در فرد بروز می‌کند. فرد با اضطراب به دلیل حس ناامنی که در او بوجود می‌آید، احساس



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تنش و نگرانی زیادی می‌کند. علائم بدنی اضطراب ممکن است شامل علائمی مانند تعریق، سرگیجه، خشکی دهان، تپش قلب، تنگی نفس و درد شکم باشد.

در مواقعی که اضطراب به شکل بلندمدت حاکم باشد، می‌تواند باعث کاهش کیفیت زندگی، کاهش عملکرد تحصیلی، کاهش شادی و لذت، بیشتر شدن خطر بروز اختلالات روانی و حتی بیماری‌های جسمی شود. در دانش‌آموزان، عوامل مختلفی می‌توانند باعث بروز اضطراب شوند، از جمله فشارهای تحصیلی، مسابقه‌های ورزشی، رویدادهای اجتماعی، مسائل خانوادگی و... به همین دلیل، مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان بسیار مهم است و می‌تواند بهبود سلامت روانی و عملکرد تحصیلی آن‌ها را بهبود بخشد.

• عوامل موثر در بروز تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان

عوامل مختلفی می‌توانند در بروز تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند. به عنوان مثال: فشارهای تحصیلی: درس‌های بسیاری که باید مطالعه شود، انجام تکالیف و پروژه‌ها، آزمون‌ها و امتحانات، رقابت‌های تحصیلی و انتخاب رشته تحصیلی، می‌تواند در بروز تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. مسائل خانوادگی: مسائل خانوادگی مانند جدایی والدین، نارضایتی والدین از یکدیگر، مرگ یا بیماری یکی از اعضای خانواده، مشکلات مالی و... می‌تواند باعث بروز تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان شوند. فشارهای اجتماعی: فشارهایی مانند رفتار دیگران در مقابل دانش‌آموز، تحمل نکردن شوخی‌های دیگران، مسائل مربوط به روابط با هم‌دانش‌آموزان و... می‌توانند در بروز تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند. تغییرات فیزیولوژیکی: در دوران رشد و تکامل بدنی و روانی، تغییراتی در بدن اتفاق می‌افتد که ممکن است باعث بروز تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان شوند. مسائل شخصی: مسائل شخصی مانند نگرانی‌های شخصی، استرس‌های مربوط به ارتباطات مختلف و... می‌تواند باعث بروز تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان شوند. در کل، باید گفت که بروز تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان به علت تأثیرات منفی که بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی آن‌ها دارد، بسیار مهم است. بنابراین، شناسایی و کنترل این عوامل می‌تواند در بهبود سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان موثر باشد. (کریمی، ۱۳۹۷)

۳. نقش معلم در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان

معلمان با برقراری ارتباط مثبت با دانش‌آموزان، می‌توانند در پیشگیری از بروز تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان نقش بسیار موثری داشته باشند. برخی از نقش‌های معلم در این زمینه عبارتند از: برقراری ارتباط مثبت با دانش‌آموزان: ارتباط دوستانه و محبت‌آمیز با دانش‌آموزان می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس و خودشناسی در دانش‌آموزان شود و در پیشگیری از بروز تنش‌های روانی و اضطراب در آن‌ها موثر باشد. ایجاد محیط آموزشی پشتیبان‌کننده: معلمان با ایجاد محیط آموزشی پشتیبان‌کننده، می‌توانند دانش‌آموزان را در مسیر تحصیلی‌شان تشویق کنند و در پیشگیری از بروز تنش‌های روانی و اضطراب در آن‌ها موثر باشند. ارائه راهکارهای موثر برای مدیریت تنش‌های روانی: معلمان می‌توانند با ارائه راهکارهای موثر برای مدیریت تنش‌های روانی، به دانش‌آموزان کمک کنند که با این تنش‌ها بهتر روبرو شوند و از بروز اختلالات روانی و اضطراب در آن‌ها جلوگیری کنند. روش‌های آموزشی مناسب: استفاده از روش‌های آموزشی مناسب، می‌تواند در بهبود کیفیت آموزشی و کاهش فشارهای تحصیلی دانش‌آموزان موثر باشد و در پیشگیری از بروز تنش‌های روانی و اضطراب در آن‌ها نقش موثری داشته باشد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ ISSN

شناسایی و رفع مشکلات: معلمان با شناسایی و رفع مشکلات دانش‌آموزان، می‌توانند در پیشگیری از بروز تنش‌های روانی و اضطراب در آن‌ها موثر باشند. به عنوان مثال، اگر یک دانش‌آموز به مشکلات خانوادگی برخورد کند، معلم می‌تواند با گفتگو و ارائه راهکارهای مناسب به دانش‌آموز کمک کند تا با این مشکلات بهتر روبرو شود و از بروز تنش‌های روانی و اضطراب در آن‌ها جلوگیری کند.

ایجاد فضایی آرام و پشتیبانی‌کننده: ایجاد فضایی آرام و پشتیبانی‌کننده، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در یادگیری بهتر عمل کنند و از بروز تنش‌های روانی و اضطراب جلوگیری کنند.

ارائه مشاوره: معلمان می‌توانند با ارائه مشاوره، به دانش‌آموزان در مواجهه با مسائل روانی و اضطرابی کمک کنند و راهکارهایی برای مدیریت آن‌ها ارائه دهند.

در کل، نقش معلمان در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان بسیار مهم است و با ارائه راهکارهای مناسب و ایجاد فضایی پشتیبان‌کننده برای دانش‌آموزان، می‌توانند در بهبود سلامت روانی و عملکرد تحصیلی آن‌ها موثر باشند.

• بررسی نقش معلمان در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان

بررسی نقش معلمان در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، از جمله موضوعات مهمی است که در زمینه سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت است. در این بخش، به بررسی نقش معلمان در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان پرداخته می‌شود.

معلمان با توجه به نزدیکی و برخورداری از ارتباط مستقیم با دانش‌آموزان، می‌توانند در پیشگیری از بروز تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان نقش بسیار موثری ایفا کنند. به عنوان مثال، با ارائه راهکارهای مناسب برای مدیریت تنش‌های روانی، معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا با این تنش‌ها بهتر روبرو شوند و از بروز اختلالات روانی و اضطراب جلوگیری کنند.

همچنین، ایجاد محیط آموزشی پشتیبان‌کننده و ارائه راهکارهای موثر برای مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب، می‌تواند در بهبود سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر باشد. در این راستا، استفاده از روش‌های آموزشی مناسب، می‌تواند در کاهش فشارهای تحصیلی دانش‌آموزان و بهبود کیفیت آموزشی آن‌ها مؤثر باشد.

علاوه بر این، معلمان با شناسایی و رفع مشکلات دانش‌آموزان، می‌توانند در پیشگیری از بروز تنش‌های روانی و اضطراب در آن‌ها موثر باشند. در این راستا، ایجاد فضایی آرام و پشتیبان‌کننده، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در یادگیری بهتر عمل کنند و از بروز تنش‌های روانی و اضطراب جلوگیری کنند. همچنین، ارائه مشاوره به دانش‌آموزان در مواجهه با مسائل روانی و اضطرابی، نیز می‌تواند در پیشگیری از بروز تنش‌های روانی و اضطراب در آن‌ها مؤثر باشد.

از دیگر نقش‌های مهم معلمان در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان می‌توان به ارائه پشتیبانی‌های مناسب برای دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری، شناسایی و کنترل عوامل مؤثر در بروز تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان و همچنین مشارکت در برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی مرتبط با مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب اشاره کرد.

در کل، نقش معلمان در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان بسیار مهم است و می‌تواند در بهبود سلامت روانی و عملکرد تحصیلی آن‌ها موثر باشد. با توجه به این مهم، برنامه‌های آموزشی و پژوهشی مناسب باید برای تقویت و پیشرفت نقش معلمان در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان برنامه‌ریزی شود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ ISSN

• استفاده از روش‌های متنوع آموزشی و روان‌درمانی برای کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان

یکی از راه‌های مهم برای کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، استفاده از روش‌های متنوع آموزشی و روان‌درمانی است. در این بخش، به بررسی برخی از این روش‌ها پرداخته می‌شود.

روش‌های آموزشی متنوع: استفاده از روش‌های متنوع آموزشی مانند استفاده از فیلم، بازی، داستان، ارائه مطالب به صورت تصویری و غیره، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا با روش‌های جدید و جذاب‌تری آموزش ببینند. این روش‌ها می‌توانند به کاهش فشارهای تحصیلی دانش‌آموزان و بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها کمک کنند و در نتیجه، به کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در آن‌ها منجر شوند.

روش‌های مدیتیشن و آرام‌سازی: استفاده از روش‌های مدیتیشن و آرام‌سازی می‌تواند به کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان کمک کند. در این روش‌ها، دانش‌آموزان با تمرکز بر روی نفس خود و خالی کردن ذهن، به دنیای داخلی خود فرصت می‌دهند تا با تنش‌های روانی و اضطراب خود مبارزه کنند.

مشاوره و روان‌درمانی: مشاوره و روان‌درمانی نیز می‌تواند به کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان کمک کند. در این روش، دانش‌آموزان با مشاوران و روان‌درمان‌گران به صورت فردی یا گروهی ملاقات می‌کنند و راهکارهایی برای مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب دریافت می‌کنند. در این روش، مشاوران و روان‌درمان‌گران با استفاده از روش‌های مختلفی مانند تکنیک‌های تنفسی، تمرینات مدیتیشن، تمرینات تصویرسازی و غیره، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا با تنش‌های روانی و اضطراب خود مقابله کنند.

روش‌های مدیریت زمان: مدیریت زمان نیز یکی از روش‌های مؤثر برای کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان است. با استفاده از روش‌های مدیریت زمان، دانش‌آموزان به یادگیری مهارت‌هایی مانند برنامه‌ریزی، تعیین اولویت‌ها و توزیع زمان، می‌پردازند که به کاهش فشارهای تحصیلی و بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها کمک می‌کند و در نتیجه، به کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در آن‌ها منجر می‌شود.

در کل، استفاده از روش‌های متنوع آموزشی و روان‌درمانی می‌تواند در کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان مؤثر باشد. برای این منظور، مدارس و معلمان باید برنامه‌های مناسبی را برای استفاده از این روش‌ها در آموزش و پرورش دانش‌آموزان طراحی و اجرا کنند. (Renshaw, T. L., & Cook, C. R. 2016)

• تأثیر رابطه معلم و دانش‌آموز در کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان

رابطه معلم و دانش‌آموز یکی از عوامل مهم در کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان است. یک رابطه نزدیک و پشتیبان‌کننده بین معلم و دانش‌آموزان، باعث ایجاد احساس امنیت و راحتی در دانش‌آموزان می‌شود که در نتیجه، می‌تواند به کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در آن‌ها کمک کند.

به عنوان مثال، یک معلم با برقراری رابطه دوستانه با دانش‌آموزان، احساس محبوبیت و ارزشمند بودن در آن‌ها را ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که دانش‌آموزان احساس رضایت و روحیه خوبی برای یادگیری داشته باشند. از سوی دیگر، رابطه بی‌تفاوت و نامطلوب میان معلم و دانش‌آموز، می‌تواند به علت بروز بی‌اعتمادی، اضطراب و تنش‌های روانی در دانش‌آموزان منجر شود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

به علاوه، معلمان با داشتن اطلاعات کافی درباره مسائل روانی و اضطرابی، می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا با مسائل خود به صورت سالم و کارآمد برخورد کنند. همچنین، معلمان با شناخت بهتر شرایط روانی دانش‌آموزان، می‌توانند به شناسایی زمان‌هایی که دانش‌آموزان به دلیل تنش‌های روانی و اضطرابی نمی‌توانند به خوبی یادگیری کنند، کمک کنند و به صورت مجازی یا حضوری با آن‌ها مشاوره و گفتگو داشته باشند.

در کل، رابطه معلم و دانش‌آموز یکی از عوامل مؤثر در کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان است. برای این منظور، معلمان باید بتوانند رابطه خوبی با دانش‌آموزان خود برقرار کنند و با شناخت بهتر شرایط روانی آن‌ها، در جهت کاهش تنش‌های روانی و اضطراب آن‌ها تلاش کنند. به علاوه، معلمان می‌توانند از روش‌های مختلفی مانند روش‌های آموزشی و روان‌درمانی، استفاده کنند تا به کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان کمک کنند. با توجه به اینکه دانش‌آموزان به طور مستمر با تنش‌های روانی و اضطراب مواجه هستند، پیشگیری از آن‌ها و کمک به آن‌ها برای مقابله با آن‌ها، می‌تواند در بهبود سلامت روانی و عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیرگذار باشد. (Selye, H. 1956)

۴. راهکارهای ارتقای توانمندی‌های معلمان در پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان

برای ارتقای توانمندی معلمان در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، راهکارهای متنوعی وجود دارد که می‌توان به آن‌ها اشاره کرد:

آموزش مهارت‌های روان‌شناختی: به منظور پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، معلمان نیاز دارند تا با مفاهیم پایه‌ای روان‌شناسی و تکنیک‌های مختلف مدیریت تنش‌های روانی آشنا شوند. برای این منظور، دوره‌های آموزشی مختلفی از جمله دوره‌های آموزش مهارت‌های استرس‌مدیریتی و مدیریت اضطراب می‌توانند برای معلمان برگزار شوند.

حمایت و تحریک به پیگیری کمک‌های روان‌شناختی: برای کمک به معلمان در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب دانش‌آموزان، مدارس باید کمک‌کننده‌های روان‌شناختی در اختیار آن‌ها قرار دهند. همچنین، باید از معلمان تحریک شود تا در صورت نیاز به کمک‌های روان‌شناختی برای دانش‌آموزان خود، آن‌ها را به متخصصان مرتبط ارجاع دهند.

تشویق به ارتقای توانمندی‌های معلمان: مدارس باید تلاش کنند تا معلمان را به منظور پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، به سمینارها و کارگاه‌های آموزشی مرتبط دعوت کنند. به علاوه، معلمان باید تشویق شوند تا در فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی مرتبط با موضوع

اهمیت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، شرکت کنند. این کارها می‌تواند به ارتقای توانمندی معلمان در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان کمک کند.

تشویق به استفاده از فناوری و ابزارهای مدیریت تنش‌های روانی: فناوری و ابزارهای مدیریت تنش‌های روانی، می‌توانند به معلمان در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب دانش‌آموزان کمک کنند. به عنوان مثال، برنامه‌های مدیریت تنش‌های روانی و یا تکنولوژی‌های واقعیت مجازی، می‌توانند به معلمان در ارائه روش‌های متنوع آموزشی و مدیریت تنش‌های روانی به دانش‌آموزان کمک کنند.

مشارکت والدین: والدین می‌توانند در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب دانش‌آموزان، نقش مهمی ایفا کنند. بنابراین، مدارس باید تلاش کنند تا والدین را در راستای پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب دانش‌آموزان، آگاهی دهند و آن‌ها را به عنوان شریکان در این فرایند دعوت کنند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در کل، برای پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، ارتقای توانمندی‌های معلمان بسیار مهم است. با استفاده از راهکارهایی که در بالا ذکر شد، می‌توان به ارتقای توانمندی معلمان در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان کمک کرد.

برای برنامه‌ریزی مناسب برای ارتقای توانمندی‌های معلمان در شناسایی و پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ارزیابی توانمندی‌های معلمان: ابتدا باید توانمندی‌های معلمان در شناسایی و پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، ارزیابی شود. برای این منظور، می‌توان از پرسش‌نامه‌ها و مصاحبه‌های استاندارد استفاده کرد تا نیازهای آموزشی و مدیریتی معلمان شناسایی شود.

برگزاری دوره‌های آموزشی: با توجه به نتایج ارزیابی، باید دوره‌های آموزشی مرتبط با مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان برای معلمان برگزار شود. در این دوره‌ها، باید مفاهیم روان‌شناختی و روش‌های مختلف مدیریت تنش‌های روانی آموزش داده شوند و معلمان با روش‌های کاربردی برای پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی آشنا شوند.

برگزاری کارگاه‌های عملی: برگزاری کارگاه‌های عملی می‌تواند به معلمان کمک کند تا با نحوه اجرای تمرینات مدیریت تنش‌های روانی آشنا شوند. این کارگاه‌ها می‌توانند شامل تمرینات مختلفی باشند که به معلمان در مدیریت تنش‌های روانی دانش‌آموزان کمک کنند.

فراهم کردن منابع آموزشی: مدارس باید منابع آموزشی مناسبی برای معلمان در نظر بگیرند. این منابع می‌تواند در قالب کتاب‌های درسی، مقالات، مجلات، فیلم‌های آموزشی و سایر منابع آموزشی موجود باشند. برای مثال، کتاب‌های مرتبط با موضوعات مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان و یا مقالات و مجلات مرتبط با این موضوعات می‌توانند به معلمان کمک کنند تا اطلاعات خود را به روز رسانی کنند.

ارائه بازخورد: معلمان باید دریافت بازخورد مناسبی در مورد عملکرد خود در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان. این بازخورد می‌تواند شامل مصاحبه‌ها و پرسش‌نامه‌های مرتبط با کارکرد معلمان در مدیریت تنش‌های روانی باشد.

تشویق به مشارکت در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی: مدارس باید معلمان را به مشارکت در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی مرتبط با مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب دانش‌آموزان تشویق کنند. این کار به عنوان یک فرصت برای ارتقای توانمندی‌های معلمان و به روز رسانی دانش آن‌ها در این زمینه محسوب می‌شود.

در نهایت، برنامه‌ریزی مناسب برای ارتقای توانمندی معلمان در شناسایی و پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، بهبود کیفیت آموزشی و سلامت روان دانش‌آموزان را به دنبال دارد. (جعفری، ۱۳۹۷)

۵. نتیجه‌گیری

در این مقاله، به بررسی تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان و نقش معلمان در پیشگیری از آن‌ها پرداختیم. همچنین، راهکارهایی برای ارتقای توانمندی معلمان در مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب دانش‌آموزان ارائه شد.

از آنجا که تنش‌های روانی و اضطراب می‌توانند تأثیرات منفی بر سلامت روان و کیفیت آموزشی دانش‌آموزان داشته باشند، نقش معلمان در پیشگیری و مدیریت آن‌ها بسیار حائز اهمیت است. معلمان با شناسایی علائم تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان و استفاده از روش‌های مناسب مدیریت آن‌ها، می‌توانند به بهبود سلامت روان دانش‌آموزان و بهبود کیفیت آموزشی کمک کنند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۷۸۶-۲۹۸۰

برای ارتقای توانمندی معلمان در پیشگیری و مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان، برنامه‌ریزی مناسب شامل ارزیابی توانمندی‌های معلمان، برگزاری دوره‌های آموزشی، برگزاری کارگاه‌های عملی، فراهم کردن منابع آموزشی، ارائه بازخورد و تشویق به مشارکت در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی است.

در نتیجه، با ارائه راهکارهای موثر و برنامه‌ریزی مناسب، می‌توان بهبود سلامت روان دانش‌آموزان و بهبود کیفیت آموزشی را در مدارس به دست آورد. این موضوع نه تنها به کاهش نرخ غیبت و افزایش موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان، بلکه به ارتقای بهبود زندگی شخصی و اجتماعی آن‌ها نیز کمک می‌کند. در نهایت، برای دستیابی به این هدف، تلاش برای آگاهی‌بخشی، آموزش و پشتیبانی از معلمان و دانش‌آموزان از اهمیت مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب، بسیار حائز اهمیت است. بنابراین، با توجه به اهمیت موضوع، پیشنهاد می‌شود که در برنامه‌ریزی‌های مدارس، توجه به پیشگیری از تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان و ارتقای توانمندی معلمان در این زمینه مورد توجه قرار گیرد.

• پیشنهادات برای مطالعات آتی

با توجه به اینکه مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان و نقش معلمان در این زمینه، یکی از موضوعات حیاتی در حوزه آموزش و پرورش است، پیشنهاد می‌شود که مطالعات بیشتری در این زمینه انجام شود. به عنوان مثال: بررسی عوامل موثر در بروز تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان در مدارس.

بررسی نقش معلمان در مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان در مدارس با تمرکز بر روابط معلم-دانش‌آموز. بررسی تأثیر روش‌های مختلف آموزشی و روان‌درمانی بر بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان و کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در آن‌ها.

بررسی ارتباط بین تنش‌های روانی و اضطراب دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی شخصی و اجتماعی آن‌ها. ارزیابی تأثیر برنامه‌های آموزشی و آموزش معلمان در مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان. بررسی تأثیر رابطه معلم-دانش‌آموز در کاهش تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان.

بررسی تأثیر کلاس‌های آموزشی مبتنی بر تمرینات مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب بر بهبود سلامت روان دانش‌آموزان.

با انجام این مطالعات، می‌توان بهترین روش‌های مدیریت تنش‌های روانی و اضطراب در دانش‌آموزان را شناسایی کرد و معلمان را در ارائه خدمات بهتر و موثرتر به دانش‌آموزان کمک کرد. همچنین، انجام این مطالعات به عنوان ابزاری برای افزایش آگاهی عمومی و ارتقای سطح دانش جامعه درباره تأثیر تنش‌های روانی و اضطراب بر سلامت روان دانش‌آموزان و نیز بر نقش معلمان در مدیریت آن‌ها، بسیار مؤثر خواهد بود. در نتیجه، انجام مطالعات بیشتر در این زمینه، بهبود وضعیت سلامت روانی دانش‌آموزان و ارتقای کیفیت آموزش و پرورش در کشور را به همراه خواهد داشت.

۶. منابع

منابع فارسی

- برزگر، خ.، سجادی، ح.، سراج، ز.، و شاکری، ه. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین تنش شغلی و سلامت روانی کارکنان شرکت ملی نفت ایران. مجله علوم رفتاری، ۸(۱)، ۵۳-۶۱.
- جعفری، ن.، صالحی، ر.، عابدی، ا.، و حجتی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مدیریت تنش بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی مادران با سرپرستی کودکان. مجله روانشناسی بالینی، ۱۰(۲)، ۷۱-۸۴.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

حسینی‌زاد، م.، محمودی، م.، و پارسا، پ. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی و اضطراب دانش‌آموزان دبیرستانی. مجله روانشناسی مدرسه، ۶(۴)، ۵۵-۷۰.

رضائی، م.، رحمانی، ف.، و رستمی، ر. (۱۳۹۸). رابطه بین اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری با پایداری خانواده در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. مجله روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۱۵(۶۰)، ۲۳۹-۲۴۹.

کریمی، م.، حبیبی، ف.، و محمدیان، ح. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر پایداری خانواده و اضطراب

منابع انگلیسی :

- American Psychological Association. (2010). Publication manual of the American Psychological Association (6th ed.). Washington, DC: Author.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Elias, M. J., & Haynes, N. M. (2008). Social competence, social support, and academic achievement in minority, low-income, urban elementary school children. *School Psychology Quarterly*, 23, 474-495.
- National Institute of Mental Health. (2018). Anxiety disorders. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>
- Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 101, 115-135.
- Renshaw, T. L., & Cook, C. R. (2016). The relationship between academic and social functioning and internalizing and externalizing symptoms in adolescents referred for assessment of ADHD. *School Psychology Quarterly*, 31, 187-196.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Turner, R. J., & Lloyd, D. A. (1999). Lifetime traumas and mental health: The significance of cumulative adversity. *Journal of Health and Social Behavior*, 40, 207-220.