



بررسی استرس در دانش آموزان و تاثیر آن بر عملکرد تحصیلی

نرگس امیدیان^۱، فائزه اکبری مالفجانی^۲، شکوفه آذری^۳، خدیجه محمدی علی آباد^۴

۱- کارشناسی ارشد ادبیات فارسی دانشگاه آزاد زاهدان

۲- کارشناسی مترجمی زبان انگلیسی دانشگاه آزاد لاهیجان

۳- کارشناسی الهیات گرایش فقه و حقوق دانشگاه پیام نور میانه

۴- کارشناسی معارف اسلامی دانشگاه آزاد اردبیل

Omidian.narges12@gmail.com

چکیده

مقابله با استرس در بین دانش آموزان یک موضوع رایج و مهم است. برخی از علل شایع استرس در دانش آموزان عبارتند از: تکالیف مدرسه و مشق شب، فعالیت های فوق برنامه، چالش ها و روابط اجتماعی، انتقال و تغییرات، فشار برای موفقیت. همچنین برخی از اثرات استرس بر دانش آموزان عبارتند از: سلامت و رفاه ضعیف، اضطراب و افسردگی، انصراف تحصیلی، نمرات و عملکرد پایین تر. برخی از راه های مقابله با استرس عبارتند از: به علائم استرس شدید توجه کنید، ایجاد و حفظ ارتباطات اجتماعی، بخوابید، خوب بخورید و ورزش کنید، تکنیک های تمدد اعصاب مانند تنفس عمیق، مدیتیشن یا تصویرسازی هدایت شده را تمرین کنید، از خودگفتاری و تاکیدات مثبت استفاده کنید، در صورت نیاز به دنبال کمک حرفه ای باشید. مطالعه پیش رو به بررسی علائمی که به وسیله آن معلمان می توانند وجود استرس در دانش آموزان را به موقع شناسایی کرده، برخی از اثرات استرس و نیز راهکارهایی برای مقابله با استرس در مدارس پرداخته است.

کلمات کلیدی: استرس، استرس در دانش آموزان، تشخیص استرس، پیشگیری از استرس



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

در زندگی، استرس اجتناب‌ناپذیر است. همه، از جمله دانش‌آموزان، در مقاطع مختلف و به روش‌های مختلف استرس را تجربه می‌کنند. مطالعات انجام شده برای تعیین اینکه چگونه استرس بر عملکرد دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد به طور قانع‌کننده‌ای نشان داده است که درحالی‌که سطوح پایین استرس می‌تواند تمرکز را برای دوره‌های زمانی کوتاه بهبود بخشد، استرس بیش از حد بر دانش‌آموزان تأثیر منفی می‌گذارد (شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۱)

هنگامی که استرس دارند، بدن دانش‌آموزان مواد شیمیایی را به مغز دانش‌آموزان آزاد می‌کند تا به تمرکز آن کمک کند و آدرنالین را به جریان خون فشار می‌دهد تا حواس دانش‌آموزان را تقویت کند. به نوبه خود، حواس تقویت شده دانش‌آموزان به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا بر روی کار انجام شده تمرکز کنند؛ بنابراین کمی استرس می‌تواند برای دانش‌آموزان مفید باشد؛ اما برای مدت بسیار کوتاه (Sawatzky et al., 2012).

اما جنبه منفی استرس اینجاست که با گذشت زمان، تنش افزایش می‌یابد و دانش‌آموزان را وادار می‌کند تا تلاش بیشتری برای تسکین موفقیت‌آمیز علل استرس انجام دهند. سپس مغز دانش‌آموزان به جای کار کردن روی یک کار، با خودش مبارزه می‌کند. (Yunarti et al., 2016).

درحالی‌که استرس زیاد می‌تواند مانعی ایجاد کند و برای رشد دانش‌آموزان مضر باشد، جالب است بدانید که چگونه کمی استرس می‌تواند به انگیزه دانش‌آموزان برای مطالعه، کمک به شکل‌گیری حافظه و بهبود حفظ اطلاعات کمک کند. بااین‌حال، استرس دقیقاً چگونه بر یادگیری و حافظه تأثیر می‌گذارد؟ استرس از چه نقطه‌ای شروع به مهار یادگیری می‌کند؟ و چگونه استرس می‌تواند نقش مهمی در روش‌های مطالعه ما داشته باشد؟ در این مقاله به بررسی پاسخ این سؤالات پرداخته می‌شود (Lee and Hwang, 2016).

استرس در محیط کلاس درس بر احتمال بروز مشکلات یادگیری (مشکلات در توجه، تداوم تکلیف و انعطاف‌پذیری)، مشکلات بیرونی (تکرار مشاجره، دعوا، اختلال در فعالیت‌های جاری و رفتار تکانشی توسط کودک)، مشکلات تأثیر می‌گذارد. تعامل با همسالان مشکل در ایجاد دوستی، برخورد با کودکان دیگر، ابراز احساسات و نشان‌دادن حساسیت، یا درونی کردن مشکلات (وجود اضطراب، تنهایی، عزت‌نفس پایین و غمگینی در کودک). این یافته‌ها نشان می‌دهد که استرس - در شکل شرایط منفی کلاس - بر نحوه توجه کودکان در کلاس، ماندن در کار و توانایی حرکت از یک فعالیت به فعالیت دیگر تأثیر منفی می‌گذارد (Yunarti et al., 2016).

علل احتمالی استرس

ما می‌دانیم که دانش‌آموزان استرس دارند، اما چه چیزی باعث آن می‌شود؟ در اینجا برخی از شایع‌ترین علل استرس برای دانش‌آموزان آورده شده است (Fadillah et al., 2020).

- بارهای سنگین دوره
- آشفتگی خانواده و ازدست‌دادن عزیزان
- روابط با دیگران
- فشار برای عملکرد خوب در امتحانات



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- محیط ناآشنا
- زندگی در میان غریبه‌ها
- نامناسب بودن محیط آموزش

کلاس‌هایی که فاقد مواد ضروری برای یادگیری هستند، مانند کتاب‌های درسی و مواد آموزشی، گرمایش و تهویه مطبوع کافی، فقدان امکانات تدریس و انباشته شدن زباله‌ها باعث ایجاد احساسات منفی در کودکان می‌شود، شاید حتی از دست دادن احساس ارزش و اهمیت یادگیری هر روزه در یک محیط نامناسب ممکن است تأثیرات منفی بر نحوه ارزش‌گذاری کودکان برای آموزش و توانایی آنها در انجام وظیفه در کلاس داشته باشد (هوائی، ۱۳۹۶).

مکانیسم‌هایی که محیط کلاس درس از طریق آن بر یادگیری تأثیر می‌گذارد هنوز نامشخص است - آیا استرس از معلم به دانش‌آموز منتقل می‌شود یا دانش‌آموزان به طور مستقیم تحت تأثیر شرایط کلاس مانند کمبود منابع هستند. اما، بهبود محیط کلاس مطمئناً پتانسیل بهبود یادگیری و مشکلات عاطفی کودکان را در مدرسه دارد (POURRAJAB et al., 2015).

بنابراین، شاید بچه‌ها بدانند که اگر معلم در دسترس نباشد، ممکن است بدرفتار کنند، خواه او در جلسات اداری شرکت می‌کند و یک جانشین جایگزین او می‌شود یا اینکه به طور کامل غایب است، حتی در حالی که از نظر فیزیکی حضور دارد و به وظایف اداری مورد نیاز مدرسه رسیدگی می‌کند. افزایش توجه به نمرات آزمون و نظارت ممکن است مطالبات اداری سنگینی را برای معلمان ایجاد کند. این ممکن است نمونه‌ای از چگونگی انتقال استرس در رابطه با عملکرد آزمون از معلمان به دانش‌آموزان باشد. معلمان منابع ناکافی برای دستیابی به اهداف، تأثیرات منفی بر روحیه معلم، و توجه منحرف شده از مسائل مهم‌تر را ذکر می‌کنند که باعث خوشحالی می‌شود (Padilla et al, 1986).

کودکانی که وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین‌تری دارند (درآمد، تحصیلات والدین/شغل) احتمال بیشتری دارد که در مدرسه با محیط‌های کلاسی ضعیف‌تر - استرس بیشتر - شرکت کنند. به طور خلاصه، کودکان کم‌درآمد بیشتر با محیط‌های پر استرس کلاس مواجه می‌شوند. علاوه بر این، با کنار گذاشتن محیط کلاس درس از معادله، وضعیت اجتماعی-اقتصادی کودکان تأثیر مهم و قابل توجهی بر احتمال بروز مشکلات سلامت روان در مدرسه دارد. با این حال، نتایج نشان نمی‌دهد که شرایط استرس‌زای کلاس در مقایسه با کودکان پر درآمد، تأثیر بدتری بر سلامت روان کودکان کم‌درآمد داشته باشد (هوائی، ۱۳۹۶).

برای درک تأثیرات تجمعی محیط کلاس بر سلامت روان کودکان، و متعاقباً، روشی که مشکلات سلامت روان در مدرسه ابتدایی ممکن است بر مسیرهای آموزشی کودکان تأثیر بگذارد، مطالعات نشان می‌دهد که تجربه کلاس اول کودکان واقعاً می‌تواند زمینه را برای نتایج آینده آنها فراهم کند. این تجربیات و مشکلات شکل‌دهنده می‌توانند تأثیرات ماندگاری داشته باشند (Sawatzky et al., 2012).

راه‌حل‌های عملی وجود دارد که می‌توان برای این یافته‌ها به کاربرد - واضح‌تر از همه، بهبود منابع مادی در دسترس کودکان و محیط فیزیکی که آنها را احاطه کرده است، اما این یافته جدیدی برای سیاست آموزشی نیست. آنچه در اینجا جالب است این است که در حالی که ما اغلب میزان تأثیر مخارج بر نمرات آزمون کودکان را آزمایش می‌کنیم، تحقیقات کمی در مورد روش‌هایی وجود دارد که منابع مادی یا افزایش هزینه‌ها برای سلامت روان کودکان اهمیت دارد. از نظر راه‌حل‌های دیگر، متوجه می‌شویم که منابع مادی، حمایت همکاران، تعداد کودکانی که در سطح پایین‌تر از کلاس در کلاس کار می‌کنند،



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کاغذبازی بیش از حد، و استانداردهای پایین در مدرسه همه بر جنبه‌های سلامت روانی کودکان تأثیر می‌گذارد. من فکر می‌کنم که گنجاندن معلمان ابتدایی و مدیران در فکرکردن به بهترین نحو برای کاهش این نوع فشارها در کلاس درس، راه بسیار خوبی برای شروع است (هوائی، ۱۳۹۶).

تأثیر استرس بر یادگیری و حافظه

دوره‌های آموزش معمولاً شامل یادگیری زیادی است. باتوجهبه ضرب‌الاجل‌های درسی و امتحانات در طول دوران دانش‌آموزی که برای ارزیابی نحوه پیشرفت دانش‌آموزان طراحی شده‌اند، معمولاً در برخی نقاط احساس استرس یا حتی کمی غرق شدن می‌کنند. باین‌حال، این استرس تا چه اندازه بر توانایی دانش‌آموزان در یادگیری و به‌خاطر سپردن اطلاعات تأثیر می‌گذارد (Onuigbo et al., 2008).

خوب، به بیان ساده، استرس حاد در یک دوره زمانی می‌تواند بر نحوه پردازش و ذخیره‌سازی خاطرات مغز ما تأثیر بگذارد که به نوبه خود می‌تواند بر نحوه حفظ اطلاعات و یادگیری ما تأثیر منفی بگذارد. در واقع، طبق تحقیقاتی که انجام شده است، استرس می‌تواند مستقیماً بر توانایی‌های ما برای ایجاد خاطرات کوتاه‌مدت تأثیر بگذارد، به این معنی که حفظ اطلاعات جدید و نزدیک نگاه‌داشتن آن‌ها دشوارتر است و از فرآیندهای یادگیری طبیعی ما جلوگیری می‌کند (Fadillah et al., 20۲۰).

تأثیر منفی استرس در یادگیری

هنگامی که در طول یک رویداد یا کار خاص استرس دارند - به‌عنوان‌مثال، هنگامی که سعی می‌کنند برای امتحان نهایی مدرسه یا یک آزمون مهم به‌عنوان بخشی از دوره آموزش خود آماده‌سازی کنند - انسان‌ها معمولاً در یادآوری دقیق جزئیات آن رویداد یا کار مشکل بیشتری دارند (Yunarti et al., 2016).

اگرچه سطح معینی از استرس در حین یادگیری ممکن است این توانایی را داشته باشد که در واقع شکل‌گیری حافظه را تقویت کند. - ادعایی که به آن خواهیم رسید - به‌طورکلی، استرس و اضطراب به طور قابل‌توجهی بازیابی حافظه را مختل می‌کند. این می‌تواند منجر به مشکلاتی در هنگام یادآوری آنچه تحت استرس در طول امتحانات، آزمون‌ها و سایر اشکال ارزیابی "یادگرفته شده" باشد (Lee and Hwang, 2016).

بنابراین، تحقیقات گسترده در واقع نشان می‌دهد که وضعیت ذهنی بهینه برای یادگیری، حالتی آرام و بدون استرس است. به این معنا که وقتی احساس امنیت می‌کنیم و در محیطی سرد هستیم، مغز ما می‌تواند از هدردادن انرژی برای «حفظ خود» که خود را به شکل احساس استرس نشان می‌دهد، دست بردارد و انرژی بیشتری را صرف شکل‌دهی خاطرات باکیفیتی کند که اطلاعات را ذخیره کند که در صورت لزوم به‌راحتی قابل‌نگهداری و به‌خاطر سپردن است (Onuigbo et al., 2008).

تأثیر مثبت استرس در یادگیری

همان‌طور که در بالا به طور خلاصه به آن اشاره کردیم، درحالی‌که دلایلی را بررسی کرده‌ایم که چرا سطوح بالای استرس می‌تواند بر توانایی یادگیری دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد، کسانی نیز هستند که معتقدند «دوزهای کوچک» استرس می‌تواند در واقع شکل‌گیری حافظه را تقویت کرده و به یادگیری کمک کنند. این به این معناست که در موقعیت‌های خاص،



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

استرس‌های کوچک در واقع می‌توانند ذهن دانش‌آموزان را متمرکز کنند و به دانش‌آموزان کمک کنند تا وظایف را به طور مؤثرتری انجام دهند (Fadillah et al., 2020).

در ساده‌ترین شکل خود، استرس اساساً یک سیستم هشدار داخلی است که با واکنش ذاتی جنگ یا گریز ما مرتبط است. مواد شیمیایی مانند اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین و کورتیزول در هنگام استرس وارد بدن می‌شوند که در مدت‌زمان کوتاهی می‌تواند به تقویت تمرکز کمک کند و باعث شود که خاطرات سریع‌تر از حد معمول شکل بگیرند. محققان همچنین معتقدند که برخی از اشکال استرس کوتاه‌مدت حتی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن ما کمک کند (Lee and Hwang, 2016).

در این راستا، مقدار قابل‌کنترل استرس در یک دوره زمانی کوتاه - مثلاً چند روز قبل از امتحان یا مهلت مقرر - می‌تواند به یادگیری و پیشرفت ما کمک کند. با این حال، همچنان مهم است که تأکید کنیم، همان‌طور که در بالا توضیح داده شد، استرس بیش از حد - چه اضطراب فلج‌کننده باشد یا استرس منظمی که در یک دوره زمانی طولانی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند - می‌تواند برای یادگیری مضر باشد.

استرس و محدود کردن توانایی یادگیری

از آنجایی که والدین و مدارس در تلاش برای غلبه بر چالش‌هایی که در این زمان‌ها بر یادگیری تأثیر می‌گذارند، به انتقال یادگیری آنلاین خود ادامه می‌دهند، یک عامل وجود دارد که بسیاری از آن غافل شده‌اند: نقشی که افزایش سطح استرس بر توانایی‌های ما برای یادگیری بازی می‌کند. درحالی‌که آموزش الکترونیکی مزایای گسترده‌ای دارد، به ویژه در آموزش، از تأثیرات بیرونی مانند وجود استرس مستثنی نیست. در سال‌های گذشته، مطالعات متعدد نشان داده‌اند که هورمون‌های استرس و انتقال‌دهنده‌های عصبی آزاد شده در زمان‌های استرس‌زا می‌توانند تأثیر مستقیمی بر توانایی‌های حافظه او داشته باشند. درحالی‌که استرس در محیط‌های آموزشی غیر معمول نیست، نمی‌توان انکار کرد که دانش‌آموزان و معلمان در سراسر جهان در حال حاضر سطوح بالاتر استرس را تجربه می‌کنند و اثرات آن از کاهش حافظه گرفته تا تأثیرگذاری بر توانایی دانش‌آموزان در نگهداری و پردازش اطلاعات جدید را درک می‌کنند (Sawatzky et al., 2012).

تأثیر استرس بر توانایی دانش‌آموزان برای یادآوری

نشان داده شده است که ترشح هورمون‌های استرس بر توانایی‌های حافظه کوتاه‌مدت و بلند مدت تأثیر می‌گذارد. در یک مطالعه مدرسه، شرکت‌کنندگانی که در طول یک فعالیت یادآوری سطح بالاتری از کورتیزول در مغزشان وجود داشت، یادآوری فعالیت‌های خاص دشوارتر بود. برای دانش‌آموزان، این به اصطلاح متداول «فکر خالی» مربوط می‌شود که بسیاری از دانش‌آموزان را در موقعیت‌های پرفشار از جمله امتحانات و سخنرانی‌ها تحت تأثیر قرار می‌دهد. وجود هورمون‌های استرس نیز می‌تواند اطلاعات ذخیره شده را تغییر دهد. تحقیقات قبلی نشان داده است که چگونه حافظه یک فرد می‌تواند تحت تأثیر اطلاعات نادرست و ایجاد خاطرات نادرست قرار گیرد و منجر به سردرگمی و یادآوری اطلاعات تحصیلی نادرست برای دانش‌آموزان شود (شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۱).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تأثیر استرس بر فعالیت تثبیت حافظه

قشر جلوی مغز میانی مغز ما نقش کلیدی در تصمیم گیری، یادآوری حافظه و تثبیت حافظه ایفا می کند. تثبیت حافظه به شدت به هیپوکامپ متکی است که در شکل گیری و ذخیره اطلاعات جدید و در نتیجه توانایی های یادگیری ما بسیار مهم است. با این حال، سطوح بیش از حد کورتیزول (هورمون ترشح شده با استرس) می تواند توانایی هیپوکامپ را برای انجام این عملکردها مختل کند و منجر به کاهش توانایی رمزگذاری اطلاعات شود (Padilla et al, 1986).

بنابراین، درحالی که ممکن است یک دانش آموز با سخنرانی های خود درگیر باشد، بر میزان اطلاعاتی که ثبت می کند و برای استفاده در آینده نگهداری می کند، تأثیر می گذارد. این موضوع همچنین اهمیت استراحت های منظم مطالعه و تکنیک های مؤثر مدیریت استرس را که در برنامه روزانه دانش آموز گنجانده شده است، از جمله فعالیت بدنی و مزایای گذراندن وقت در خارج از منزل را برجسته می کند. مطالعه اخیر منتشر شده نشان داد که در ارتباط بودن با طبیعت به مدت ۲۰ دقیقه مانند قدم زدن می تواند به میزان قابل توجهی سطح هورمون استرس دانش آموزان را کاهش دهد (O'Neal, 2018).

تأثیر استرس بر سطح مشارکت دانش آموزان

در گذشته، مطالعات در محل کار نشان داده است که سطوح استرس می تواند بر مشارکت و بهره وری کارکنان تأثیر بگذارد. برای دانش آموزان فرقی نمی کند. وقتی دانش آموزی در مورد چیزی نامربوط به درس خود استرس یا نگرانی دارد، توانایی او برای تمرکز بر سخنرانی یا موضوع مورد نظر کاهش می یابد. یک ارزیابی سلامت نشان داد که بیش از ۲۵ درصد از دانش آموزان گفتند که سطح استرس آنها نمرات یا ظرفیت آنها را برای تکمیل دوره هایشان کاهش می دهد (Padilla et al, 1986). همچنین، سطح استرس بر کیفیت خواب دانش آموزان تأثیر می گذارد. خواب بارها و بارها با عملکرد شناختی مرتبط شده است و افرادی که عادات خواب بهتری دارند، عملکردهای شناختی بهتری از جمله بهبود حافظه و توانایی های یادآوری دارند. برای دانش آموزان، این به معنای کاهش توانایی در یادآوری مطالب مدرسه و ایجاد ارتباط بین دانش ذخیره شده و دانش جدید در طول یادگیری مداوم است (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۱).

با افزایش شواهدی که از نقشی که استرس می تواند در ممانعت از فرآیند یادگیری ایفا کند، حمایت می کند، اکنون ضروری است که مربیان، والدین و دانش آموزان تأثیر متقابل بین این دو را بشناسند و عادات سالم مدیریت استرس را که با آن مبارزه می کنند، اجرا کنند. با آموزش خود در مورد پیوند بین این دو، دانش آموزان می توانند درک کنند که اولویت دادن به مراقبت از خود، سلامت روان و مدیریت استرس روزانه چقدر اهمیت دارد (Sawatzky et al., 2012).

تأثیر منفی استرس بر عملکرد دانش آموزان

دانش آموزان امروزی ممکن است بیش از هر زمان دیگری استرس داشته باشند. در واقع، نتایج یک تحقیق نشان داد که ۸۵٫۶ درصد از دانش آموزان در سال گذشته احساس خستگی کرده اند. فشارهای کسب نمرات عالی، ایجاد تعادل بین فعالیت های فوق برنامه با مطالعه، و گذراندن وقت با خانواده، همگی افزایش می یابد. علاوه بر این، دانش آموزان هویت دیگری را در دنیای دیجیتال مدیریت می کنند. پلتفرم های رسانه های اجتماعی یکی دیگر از مواردی هستند که باید با آن همراه باشید و اغلب مملو از مقایسه های استرس زا، شایعات و قلدری هستند (Yunarti et al., 2016).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تغییرات مهم زندگی - مانند مرگ در خانواده، نقل مکان به مکان ناآشنا یا طلاق - احتمالاً باعث افزایش شدید استرس می‌شود. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد، نشان می‌دهد که استرس‌های روزانه به همان اندازه نقش مهمی در تأثیرگذاری بر سلامت روان دارند (Lee and Hwang, 2016).

باور به خود برای به حداقل رساندن تأثیر منفی استرس حیاتی است. همان‌طور که در اینجا ذکر شد، مدیران و مربیان می‌توانند مراکز مشاوره، منابع آنلاین و سایر خدمات را برای کمک به دانش‌آموزان برای مقابله با استرس ارائه دهند. دانش‌آموزانی که می‌توانند استرس خود را بهتر مدیریت کنند، بیشتر در کلاس درگیر هستند، به احتمال زیاد آنچه را که می‌آموزند جذب می‌کنند و بیشتر از کلاس درس برتری می‌یابند. وقتی دانش‌آموزان خود را در معرض عوامل استرس‌زا می‌بینند (محرک‌هایی که استرس را تحریک می‌کنند)، نتیجه مجموعه‌ای از واکنش‌های عاطفی، فیزیکی، شناختی و رفتاری است که شامل موارد مختلفی می‌شود. در اینجا چند راه مهم وجود دارد که استرس بیش از حد بر دانش‌آموزان تأثیر منفی می‌گذارد (Bothe et al., 2014).

کاهش کیفیت خواب

بین سطح استرس و خواب ضعیف ارتباط وجود دارد. بر اساس گزارشات، ۷۰ درصد از کسانی که استرس مداوم را گزارش می‌کنند، مشکل خواب دارند. نوجوانان حداقل به هشت ساعت خواب نیاز دارند تا در بهترین عملکرد خود عمل کنند، با این حال تنها حدود ۱۵ درصد از نوجوانان به میزان کافی خواب دارند. خواب ضعیف مدیریت استرس را دشوارتر می‌کند، درحالی‌که بر تمرکز، یادگیری، گوش دادن، حافظه و حل مسئله نیز تأثیر منفی می‌گذارد (Flinn et al., 2016).

عصبانی‌تر کردن دانش‌آموزان

استرس ممکن است دارای تأثیر بر دانش‌آموزانی باشد که مستعد قلدری دیگران هستند. استرس احساس تحریک‌پذیری و عصبانیت را افزایش می‌دهد، که احتمال بروز خشم و کناره‌گیری اجتماعی را افزایش می‌دهد. دانش‌آموزانی که استرس دارند، علاوه بر هدایت خشم به سایر دانش‌آموزان، ممکن است در برابر پیروی از دستورالعمل‌های مدرسه مقاومت نشان دهند و محترمانه با مربیان ارتباط برقرار کنند. آنها همچنین ممکن است رفتار بی‌احترامی را در فضای مجازی از خود نشان دهند. تمرکز آنها بر خشم ممکن است باعث شود که کار کلی آسیب ببیند (Yunarti et al., 2016).

بدتر کردن نمرات

وقتی دانش‌آموزی تحت استرس و مشغله قرار می‌گیرد، توانایی تمرکز در حین تمرین یا مطالعه را از بین می‌برد. استرس حتی ممکن است باعث شود دانش‌آموزان ترک تحصیل کنند یا کلاس را ترک کنند. بیش از ۲۵ درصد از دانش‌آموزان اعتقاد دارند که استرس نمرات یا توانایی آنها را برای پایان دادن به یک دوره کاهش می‌دهد (Lee and Hwang, 2016). برای دانش‌آموزانی که در خانه استرس دارند، انجام تکالیف مدرسه ممکن است اولویت اصلی نباشد. همان‌طور که تحقیقات نشان می‌دهد، استرس نشان داده شده توسط مربیان به طور مستقیم سطوح استرس دانش‌آموزان را در کلاس درس افزایش می‌دهد. عوامل استرس‌زا ممکن است هر لحظه ظاهر شوند و یادگیری و تمرکز را مختل کنند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

برای مربیان حیاتی است که تأثیر استرس بر نوجوانان و جوانان را تشخیص دهند و برای ایجاد یک محیط آموزشی حمایتی و آرام تلاش کنند. مدیران مدارس که می‌خواهند دانش‌آموزانشان از نظر تحصیلی موفق شوند، باید به طور منظم با دانش‌آموزان بررسی کنند و در صورت لزوم دانش‌آموزان را به مشاوران و برنامه‌های بهداشت روان راهنمایی کنند و خانواده‌ها را در مورد تأثیر منفی استرس بر دانش‌آموزان آموزش دهند (Bothe et al., 2014).

تنش عضلانی

زمانی که هورمون‌های استرس سیستم عصبی سمپاتیک دانش‌آموزان را فعال می‌کنند، ماهیچه‌های دانش‌آموزان فعال می‌شوند. اعصاب فعال باعث می‌شود که هنگام نشستن در کلاس دچار تنش شوند یا عضلات خاصی را خم کنند که باعث درد آنها می‌شود. نتیجه یک اختلال دائمی است که تمرکز دانش‌آموزان را در کلاس کاهش می‌دهد (Lee and Hwang, 2016).

دشمنی

هنگامی که عوامل استرس‌زا غرایز دانش‌آموزان را تحریک می‌کنند، شروع به تعبیر نادرست سایر محرک‌ها به‌عنوان عوامل استرس‌زا می‌کنند؛ بنابراین، دانش‌آموزان حتی با کوچک‌ترین تحریکی، تحریک‌پذیر می‌شوند و در دفاع از خود با ناامیدی سرکوب می‌شوند. این حالت دانش‌آموزان را با نزدیک‌ترین دوستانشان هم دشمن می‌کند (Flinn et al., 2016).

زیاده روی یا کاهش اشتها

هورمون‌های استرس به طور موقت اشتهای دانش‌آموزان را کاهش می‌دهند. باین‌حال، طبق گفته دانشکده پزشکی هاروارد، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض این هورمون‌ها منجر به پرخوری می‌شود. ممکن است متوجه شوند که هوس خوردن غذاهای ناسالم مانند چیپس، پیتزا، شکلات و بستنی دارند (Bothe et al., 2014).

از دست دادن حافظه

آیا دانش‌آموزان در حفظ کردن مطالبی که هفته گذشته در کلاس یاد گرفته‌اند مشکل دارند؟ سطح استرس دانش‌آموزان ممکن است مقصر باشد. طبق مطالعات، استرس بر توانایی دانش‌آموزان در به‌خاطر سپردن اطلاعات تأثیر منفی می‌گذارد. وقتی برای حفظ اطلاعات برای میان‌ترم‌ها یا امتحانات مشکل دارند، ممکن است در نهایت استرس بیشتری داشته باشند (Onuigbo et al., 2008).

چگونگی تشخیص نشانه‌های استرس در دانش‌آموزان توسط معلمان

معلمان نقش اساسی در زندگی دانش‌آموزان دارند. آنها نه تنها مسئول آموزش مبانی موضوعات و موضوعات مختلف به آنها هستند، بلکه روزانه برای تشویق، الهام بخشیدن و ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان کار می‌کنند. همه چیز در مورد آماده کردن آنها برای آینده است، که از چیزی بیش از یک حرفه تشکیل شده است (Yunarti et al., 2016).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

با این اوصاف، معلمان نیز باید در مورد سلامت روان دانش‌آموزان هماهنگ باشند. این به این معنی است که بدانید نشانه‌های استرس در کودک چیست تا بتوانید سریع و مناسب عمل کنید. در اینجا برخی از روش‌هایی که معلمان می‌توانند علائم استرس را در دانش‌آموزان خود تشخیص دهند، آورده شده است (Sawatzky et al., 2012).

شروع به عقب نشینی دانش‌آموز

این علامت خاص می‌تواند یکی از اولین پرچم‌های قرمزی باشد که متوجه آن می‌شوند و این نشانه کنار کشیدن یا کناره‌گیری دانش‌آموز از دوستان خود و شرکت در کلاس است. این امر در دانش‌آموزانی که قبلاً در کلاس درس بسیار فعال و اجتماعی بودند بیشتر قابل توجه خواهد بود (هوائی، ۱۳۹۶).

علائم فیزیکی استرس

استرس می‌تواند علائم جسمی نیز ایجاد کند که دانش‌آموز را بیمار می‌کند. این می‌تواند شامل سردردهای مزمن، درد و ناراحتی معده و حتی درد و درد عضلات باشد. واقعیت این است که استرس روی سیستم ایمنی افراد تأثیر می‌گذارد و آنها را بیشتر مستعد ابتلا به بیماری می‌کند (هوائی، ۱۳۹۶).

احساسات ناپایدار

کودکی که استرس دارد نیز ممکن است به نظر برسد که احساساتی ناپایدار دارد. آنها می‌توانند در یک لحظه از خوشحالی به غمگین تبدیل شوند و ممکن است در موقعیت‌هایی که نیاز به چنین پاسخی ندارند بیش از حد احساساتی شوند. برخی از نمونه‌ها می‌تواند شامل موارد زیر باشد (Sawatzky et al., 2012):

- دانش‌آموز زود عصبانی می‌شود
 - آنها هنگام از دست دادن عصبانیت فریاد می‌زنند
 - آنها بیش از حد مضطرب هستند.
 - آنها اغلب گریه می‌کنند
 - آنها تحریک‌پذیر هستند
 - آنها صبر زیادی ندارند
 - به نظر می‌رسد آنها در کنترل و تنظیم خلق و خوی خود مشکل دارند
- از آنجایی که احساسات آنها از یک افراط به سمت دیگر در حال نوسان است، می‌تواند باعث شود آنها احساس ترس و ناامیدی کنند و مطمئن نباشند که چه کاری باید انجام دهند.

شناخت علائم استرس در دانش‌آموزان

آموزش نحوه برخورد با اضطراب در دوران جوانی به دانش‌آموزان برای جلوگیری از افزایش اضطراب. بیش از سه چهارم دانش‌آموزان مدرسه اظهار داشتند که علائم سلامت روان را پنهان می‌کنند. بسیاری از دانش‌آموزان یک مشکل روانی جدی را



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تجربه می‌کنند که احساس می‌کنند برای آن به کمک حرفه‌ای نیاز دارند. درک و مدیریت اضطراب کلید کاهش مسائل مربوط به استرس در حین حرکت دانش‌آموزان در زندگی آموزشی است (Yunarti et al., 2016).

دانش‌آموزان، نوجوانان و جوانان در هر سنی باید یاد بگیرند که چگونه:

- درک محرک‌های اضطراب

- یادگیری تکنیک‌های مقابله و نحوه آماده شدن برای زندگی

- نحوه برخورد با فشارهای مالی

- مدیریت فشارهای تحصیلی

- درک اهمیت سبک زندگی سالم

دانستن علائم استرس در دانش‌آموزان کمک می‌کند تا معلمی باشید که از هر جهت ممکن به دانش‌آموزان خود کمک می‌کند. فقط به یاد داشته باشید که هر چه زودتر علائم را تشخیص دهند و بر اساس آنها عمل کنند، نتیجه بهتری در پی خواهد داشت (Bothe et al., 2014).

چگونگی مدیریت استرس در مدرسه

اگر معلمان مدیریت مثبت استرس را در مدرسه یاد بگیرند، می‌توانند بر نمرات دانش‌آموزان تأثیر بگذارد و تجربه مدرسه را به‌طور کلی خراب کند. اگر معلمان دریافتند که استرس یادگیری دانش‌آموزان را با مشکل مواجه کرده است، این تاکتیک‌ها را امتحان کنند (Padilla et al, 1986).

مطالعه دیگری نشان داد که توانایی یک دانش‌آموز برای مدیریت استرس بسیار مهم است. از بین دانش‌آموزانی که اعتراف کردند استرس داشته‌اند و متعاقباً عملکرد پایینی را ثبت کردند، آن‌هایی که می‌توانستند استرس خود را مدیریت کنند نسبت به آن‌هایی که نمی‌توانستند عملکرد کمی داشتند. این عنصر از مطالعه بر اهمیت تلاش و حتی جستجوی کمک برای بهترین مدیریت استرس تأکید دارد. اگر بتوانید استرس خود را مدیریت کنند، سطح استرس دانش‌آموزان تأثیری بر دانش‌آموزان نخواهد داشت (POURRAJAB et al., 2015).

درحالی‌که تشخیص علائم استرس مهم است، باید بر کاهش و حتی حذف آن تأکید کرد تا هرگز از کنترل خارج نشود. دانش‌آموزان باید تشویق شوند تا از تکنیک‌ها و ابزارهای کاهش استرس مانند یادگیری مدیریت استرس استفاده کنند که می‌تواند در طول روز انجام شود تا خود را آرام کنند (Padilla et al, 1986).

معلمان همچنین باید والدین را در جریان قرار دهند و در صورت وجود هرگونه نگرانی به آنها اطلاع دهند. صحبت با والدین/مراقبان می‌تواند به روشن شدن آنچه در حال رخ دادن است کمک کند. این همچنین به همه این امکان را می‌دهد که در مورد نحوه برخورد با استرس در یک صفحه باشند (Yunarti et al., 2016).

نادیده نگرفتن سیگنال‌های استرس



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

به علائم استرس مانند اضطراب، خستگی و خصومت توجه کنند. اگر مدتی مطالعه می‌کنند و ناگهان احساس سرگیجه یا حتی سردرد می‌کنند، بدانید که بدن دانش‌آموزان خسته است و از این رو نیاز به استراحت دارد. این سیگنال‌ها را نادیده نگیرید. آنها می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا از سایر اثرات جدی بر عملکرد خود جلوگیری کنند (Yunarti et al., 20۱۶).

شناسایی کردن علت

چه استرس دانش‌آموزان ناشی از یک رابطه ناسالم باشد یا هر دلیل دیگری، باید تلاش کنند تا علت آن را شناسایی کنند. برای مدیریت مؤثر استرس خود، باید به طور کامل منشأ اضطراب خود را بدانید. احساسات و افکار خود را تجزیه و تحلیل کنید، همه جنبه‌های زندگی خود را به دقت بررسی کنید تا آنچه را که دانش‌آموزان را تحت فشار قرار می‌دهد، آشکار کنید (Lee and Hwang, 2016).

تفاوت قائل شدن بین پریشانی و استرس

دو شکل استرس وجود دارد. پریشانی و استرس. اولی به استرس منفی اشاره دارد که باعث مشکلات روحی و جسمی می‌شود، در حالی که دومی به استرس مثبت اشاره دارد که به دانش‌آموزان انگیزه می‌دهد تا عملکرد خود را بهبود بخشید؛ بنابراین، اگر متوجه شدید که چیزی که تجربه می‌کنند استرس است، از آن به نفع خود برای دستیابی به اهداف خود در داخل و خارج از کلاس استفاده کنید. در مورد پریشانی، با پذیرش اینکه استرس برای همه اتفاق می‌افتد شروع کنید. دانش‌آموزان تنها کسی نیستند که با آن سروکار دارند. استرس بر استرس فقط وضعیت را بدتر می‌کند (Onuigbo et al., 2008).

نتیجه‌گیری

این مقاله به بررسی عوامل مؤثر در ایجاد استرس در دانش‌آموزان، نحوه تشخیص آن‌ها و نحوه مقابله با آن‌ها در مدارس می‌پردازد. استرس تحصیلی به‌عنوان وضعیت روان‌شناختی دانش‌آموز ناشی از فشارهای مداوم اجتماعی و خود تحمیلی در محیط مدرسه است که ذخایر روانی دانش‌آموز را تحلیل می‌برد. مشکلات سلامت روان ناشی از استرس می‌تواند بر سطح انرژی، تمرکز، قابلیت اطمینان، توانایی ذهنی و خوش بینی دانش‌آموز تأثیر بگذارد و مانع عملکرد شود. تحقیقات نشان می‌دهد که افسردگی با معدل پایین‌تر همراه است و افسردگی و اضطراب هم‌زمان می‌تواند این ارتباط را افزایش دهد. عواملی مانند تکالیف، زندگی اجتماعی، فشار والدین، درخواست‌های معلمان و حجم کاری بی‌پایان همگی باعث ایجاد استرس می‌شوند. اگرچه تحقیقات نشان می‌دهد که میزان متوسط استرس می‌تواند مفید باشد و به‌عنوان انگیزه‌ای برای دانش‌آموزان به‌خوبی عمل کند، استرس بیش از حد می‌تواند بر رفاه کلی آنها تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی دانش‌آموزان استرس شدید مربوط به مدرسه را احساس می‌کنند، نه تنها آن‌ها را برای انجام کار بی انگیزه می‌کند، بلکه پیشرفت کلی تحصیلی را کاهش می‌دهد و می‌تواند منجر به افزایش نرخ ترک تحصیل شود. ناگفته نماند که احتمال بروز پیامدهای منفی سلامتی، از جمله افسردگی، کم خوابی، سوء مصرف مواد و اضطراب وجود دارد. در واقع، علائم استرس می‌تواند بر بدن، افکار و احساسات و رفتار دانش‌آموزان تأثیر بگذارد.



توانایی تشخیص علائم استرس رایج توسط معلمان می‌تواند به آن‌ها در مدیریت استرس دانش‌آموزان کمک کند. استرسی که کنترل نشده می‌تواند به بسیاری از مشکلات سلامتی کمک کند. قرار گرفتن مزمن در معرض استرس همچنین می‌تواند بر توانایی نوجوان در تصمیم‌گیری، حل مشکلات و فکر کردن به آینده تأثیر بگذارد.

منابع

۱. شیخ الاسلامی، علی، درتاج، فریبرز، دلاور، دلاور، ابراهمی یقوام، صغری. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۸(۶)، ۱-۱۵.
۲. هوائی، علیرضا. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و استرس تحصیلی. مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۲(۳)، ۱۶۶-۱۸۲.
۳. POURRAJAB, M., RABBANI, M., & KASMAIENEZHADFARD, S. (2014). Different Effects of Stress on Male and Female Students. *Online Journal of Counseling & Education*, 3(3).
۴. Padilla, A. M., Alvarez, M., & Lindholm, K. J. (1986). Generational status and personality factors as predictors of stress in students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 8(3), 275-288.
۵. Sawatzky, R. G., Ratner, P. A., Richardson, C. G., Washburn, C., Sudmant, W., & Mirwaldt, P. (2012). Stress and depression in students: the mediating role of stress management self-efficacy. *Nursing research*, 61(1), 13-21.
۶. Flinn, J. T., Miller, A., Pyatka, N., Brewer, J., Schneider, T., & Cao, C. G. (2016). The effect of stress on learning in surgical skill acquisition. *Medical teacher*, 38(9), 897-903.
۷. Bothe, D. A., Grignon, J. B., & Olness, K. N. (2014). The effects of a stress management intervention in elementary school children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 35(1), 62-67.
۸. Lee, C., & Hwang, Y. (2016). The effects of hope, emotional intelligence, and stress on the self-esteem of rural elementary school students in Korea: The mediating effect of social support. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(26), 1-7.
۹. Yunarti, B. S., Asaloei, S. I., Wula, P., & Werang, B. R. (2020). Stress and performance of elementary school teachers of Southern Papua: A survey approach. *Universal Journal of Educational Research*, 8(3), 924-930.
۱۰. Fadillah, M. F., Muslim, E., & Pane, F. E. S. (2020, May). Analysis of environmental factors effect on cognitive performance and stress level in elementary school students. In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 2227, No. 1, p. 040025). AIP Publishing LLC.
۱۱. Onuigbo, L. N., Eseadi, C., Ugwoke, S. C., Nwobi, A. U., Anyanwu, J. I., Okeke, F. C., Eze, P. (2018). Effect of rational emotive behavior therapy on stress management and irrational beliefs of special education teachers in Nigerian elementary schools. *Medicine*, 97. (۳۷)
۱۲. O'Neal, C. R. (2018). The impact of stress on later literacy achievement via grit and engagement among dual language elementary school students. *School Psychology International*, 39(2), 138-155.