



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۰۸/۰۲

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

بررسی تاثیرات منفی استرس بر یادگیری و یادآوری مطالب در دانش آموزان ابتدایی

حسنیه زابلی^۱، حدیثه الهدادی^۲، سعیده بخشی^۳

۱- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس رسالت زاهدان

۲- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس رسالت زاهدان

۳- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس رسالت زاهدان

hosniye1379@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیرات منفی استرس بر یادگیری و یادآوری مطالب در دانش آموزان ابتدایی انجام شد. اصولاً اضطراب یک حالت تأثیرگذار است، از آنجا که یادگیری روندی اساساً ادراکی دارد، اضطراب می تواند بر یادگیری فقط به طور غیرمستقیم و به وسیله اثر بر روندهای یادگیری ادراکی در حالت های مختلف اثر بگذارد. یادگیری در زمان هایی که ما دچار استرس و فشار روانی هستیم به شدت کاهش می یابد. هنگامی که می خواهید کتاب بخوانید اگر سرماخوردده اید یادگیری شما کاهش می یابد. شما باید به این موضوع آگاه باشید و بدانید که کوچک ترین فشار روانی در عملکرد شما خلل وارد می کند. استرس تأثیر بسیاری زیادی بر یادگیری کودکان و دانش آموزان دارد. استرس و یادگیری رابطه پیچیده ای با یکدیگر دارند اما چرا؟ برخی از کودکان زمانی که تحت فشار هستند استرس در آن ها به عنوان یک محرک عمل می کند و میزان یادگیری کودکان را افزایش می دهد. پژوهش مورد نظر تحت عنوان اثربخشی استرس و فشار روانی بر عملکرد یادگیری دانش آموزان با روش توصیفی _ مروری صورت گرفته است که بیشتر از منابع کتابخانه ای و مکتوبات و مستندات علمی بهره گرفته است. نتایج نشان داد. استرس میزان کارایی دانش آموزان را کاهش می دهد، توانایی یادگیری در کلاس را کاهش می دهد و باعث عدم تمرکز در کلاس می شود.

کلمات کلیدی: استرس، اضطراب، یادگیری، یادآوری، ابتدایی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

به هر استرس و نگرانی که بر ذهن انسان اضافه شود فشار روانی گفته می‌شود. فشارهای روانی گاه بسیار کوچک هستند و گاهی بسیار بزرگ. هنگامی که شما سرما می‌خورید یک فشار روانی به زندگی شما اضافه می‌شود. در کل هر فرایندی که زندگی انسان را از روال خود خارج کند به او فشار روانی وارد می‌آورد. تمام استرس‌ها و نگرانی‌های روزانه از یک طرف و مشکلات زندگی از طرف دیگر زندگی انسان را تغییر می‌دهد و زندگی را دچار فشار می‌کند. (زلفی و همکاران، ۱۴۰۰)

هر عامل خارجی که زندگی ما را دچار اغتشاش کند بر عملکرد ما تأثیر می‌گذارد. یادگیری در زمان‌هایی که ما دچار استرس و فشار روانی هستیم به شدت کاهش می‌یابد. هنگامی که می‌خواهید کتاب بخوانید اگر سرماخورده‌اید یادگیری شما کاهش می‌یابد. شما باید به این موضوع آگاه باشید و بدانید که کوچک‌ترین فشار روانی در عملکرد شما خلل وارد می‌کند.

تحقیقات نشان داده که شروع یک زندگی جدید موجب کاهش عملکرد افراد در شرکت‌ها می‌شود؛ بنابراین همان‌گونه که می‌دانید زندگی انسان پر است از زمان‌هایی که ذهن ما از حالت طبیعی خارج شده‌است؛ اما چاره کار چیست؟ آیا باید اجازه دهیم که این فشارها و مشکلات زندگی ما را تحت سلطه قرار دهد و یا می‌توانیم روش دیگری را انتخاب کنیم؟ واقعیت این است که این مشکلات همیشه در زندگی ما وجود دارد. لحظه‌ای که از موضوعی ناراحت هستیم و یا دچار بیماری و یا مشکلی هستیم. پس بنابراین راه مقابله با آن خود ما هستیم. باید انرژی خود را در آن حد بالا ببریم که با فشارهای روانی کوچک از پا نیفتیم و بتوانیم همچنان فعالانه به زندگی خود ادامه دهیم و بازدهی خود را حفظ کنیم.

گاهی اوقات در زندگی نیاز داریم که این فشارهای روانی را شناسایی کنیم و مانع از افت عملکردمان شویم. اگر سرماخورده‌اید مطمئناً در زندگی شما اثر دارد؛ اما اگر بدانیم که علت افت انرژی و کاهش عملکردمان چیست آنگاه بهتر می‌توانیم ذهن و مغزمان را مدیریت کنیم و مانع از افت عملکردمان شویم.

در این جور مواقع باید خود را شارژ کنیم. با مصرف غذاهای مفید و ضروری برای بدن می‌توانید کاهش عملکردتان را جبران کنید. مصرف آب زیاد در این زمان‌ها برای بدن بسیار مفید است. مغز ما نیاز شدید به آب دارد و آب یکی از ضروری‌ترین مواد موردنیاز جهت مغز است. اگر دچار فشار روانی هستید و مغز شما درگیر مشکلات است نوشیدن آب بیشتر به شما کمک خواهد کرد. در این مواقع با رساندن املاح موردنیاز مغز به آن از فشارهای روانی آن می‌کاهید.

هنگام رویارویی با چنین فشارهایی همانند سرماخوردگی می‌توانید به خود روحیه دهید. حس بهتر به شما کمک می‌کند تا از فشار بیماری بکاهد و عملکردتان آن‌چنان افت پیدا نکند.

همچنین ورزش و تحرک به کاهش چنین فشارهای روانی کمک می‌کند. شما می‌توانید با انجام فعالیت‌های ورزشی سبک سطح انرژی خود را افزایش دهید و با این کار انرژی شما تا حدودی جبران خواهد شد. (حمیدی، ۱۳۹۶)

استرس تأثیر بسیاری زیادی بر یادگیری کودکان و دانش‌آموزان دارد. استرس و یادگیری رابطه پیچیده‌ای با یکدیگر دارند اما چرا؟ برخی از کودکان زمانی که تحت فشار هستند استرس در آن‌ها به‌عنوان یک محرک عمل می‌کند و میزان یادگیری کودکان را افزایش می‌دهد؛ اما افزایش بیش‌ازحد استرس موجب کاهش یادگیری می‌شود و دانش‌آموزان و کودکان را از درس خواندن فراری می‌دهد.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که حتماً باید به آن توجه داشته باشید تأثیر منفی استرس بر یادگیری کودکان و دانش‌آموزان است. بسیاری از والدین سؤال می‌کنند که تأثیر استرس بر یادگیری دانش‌آموزان ابتدایی به چه میزانی است؟ یک جواب قاطع برای



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

این موضوع وجود دارد، استرس و اضطرابی که کودکان و دانش‌آموزان از طریق مدرسه یا والدین خود احساس می‌کنند موجب از بین رفتن انگیزه آن‌ها برای یادگیری و درس خواندن می‌شود. (پژوهشکده معلمان ابتدایی)

استرس معمولاً از سمت خانواده، دوستان یا مدرسه ایجاد می‌شود و کودکان و دانش‌آموزان در کنترل آن نقش زیادی ندارد. استرس زمانی رخ می‌دهد که کودکان توانایی پاسخگویی به سؤالات را ندارند. البته در شرایط خاصی استرس از درون کودکان آغاز می‌شود و آن‌ها نمی‌توانند استرس خود را کنترل کنند؛ اما چه زمانی کودکان دچار استرس می‌شوند و تأثیر استرس بر یادگیری دانش‌آموزان ابتدایی چگونه است؟

۱. محیط خانه و مدرسه

محیط خانه و مدرسه زمانی که پرتنش باشد استرس کودکان نیز بیشتر می‌شود. این بدین معنی است که مهم‌ترین عاملی که موجب می‌شود کودکان و دانش‌آموزان ابتدایی و حتی دانش‌آموزان با سنین بیشتر در هر محیطی استرس داشته باشند، استرس در محیط خانه است. اگر می‌خواهید کودکانی با ذهن فعال داشته باشید بهتر است آن‌ها را از استرس دور کنید. زمانی که محیط خانه پر استرس باشد کودکان نه در محیط خانه و نه در محیط مدرسه مطالب را یاد نمی‌گیرند.

۲. فضای مجازی

یکی دیگر از شرایطی که موجب می‌شود کودکان و دانش‌آموزان در سنین پایین معمولاً استرس داشته باشند، خبرهای فضای مجازی است. کودکان زمانی که اخبار بد را از والدین خود می‌شنوند نسبت به امنیت خود احساس نگرانی می‌کنند. والدین باید برای کاهش استرس کودکان خود آن‌ها را از فضای مجازی و اخبار بد دور کنند.

۳. اعتماد به نفس پایین

مهم‌ترین دلیلی که موجب می‌شود کودکان در محیط مدرسه استرس داشته باشند، اعتماد به نفس پایین است. این بدین معنی است که آن‌ها می‌ترسند جواب سؤالی را ندانند یا به اشتباهی سؤالی را پاسخ دهند؛ بنابراین این موضوع موجب می‌شود آن‌ها همیشه در هنگام یادگیری استرس داشته باشند و این موضوع به مرور زمان موجب می‌شود آن‌ها از درس خواندن فراری شوند.

مهم‌ترین نشانه‌ای که کودکان هنگام استرس شدید از خود نشان می‌دهند، بی‌قراری و عصبانیت است. کودکانی که استرس دارند از رفتن به مدرسه فراری هستند و علاقه ندارند برای درس خواندن از محیط خانه بیرون بروند. برخی از کودکان به خاطر محیط مدرسه، معلمان یا دوستان خود دچار استرس می‌شوند و کودکان دیگر از یاد نگرفتن درس‌ها استرس دارند. آن‌ها می‌ترسند زمانی که معلم از آن‌ها سؤال می‌پرسد نتوانند پاسخ درستی دهند و همین موضوع موجب استرس آن‌ها می‌شود. نشانه‌های استرس در کودکان به صورت زیر است:

مشکلات یادگیری در مدرسه

۱. نگرانی بیش از حد برای تکالیف مدرسه
۲. علاقه نداشتن به بازی همراه با کودکان دیگر



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۳. بازی نکردن
۴. کاهش توانایی در مهارت‌های عملی
۵. تغییر در الگوی خواب
۶. تغییرات خلق و خو
۷. نشانه‌هایی مانند شکم‌درد و معده درد
۸. شب‌اداری
۹. دیدن کابوس
۱۰. و ...

استرس به کودکان و دانش‌آموزان اجازه نمی‌دهد به‌درستی فکر کنند و مسائل را یاد بگیرند. تأثیر استرس بر یادگیری دانش‌آموزان ابتدایی و کودکان به‌قدری زیاد است که به‌نوعی یادگیری آن‌ها را مختل می‌کند؛ بنابراین برای اینکه استرس تأثیر زیادی بر آموزش و یادگیری کودکان نداشته باشد باید چه کارهایی انجام دهیم؟

با کودکان خود صحبت کنید

استرس باعث می‌شود که کودکان نتوانند در مدرسه درس یاد بگیرند و یادگیری آن‌ها کاهش پیدا می‌کند؛ بنابراین والدین باید به فکر تأثیر استرس بر یادگیری دانش‌آموزان ابتدایی باشند. اگر می‌خواهید تا حدی استرس دانش‌آموزان ابتدایی را با کاهش دهید باید با آن‌ها صحبت کنید. با کودکان خود در مورد درس و مدرسه صحبت کنید و به آن‌ها بگویید که از سؤال کردن و جواب دادن ترسی نداشته باشند. کودکان باید بدانند برای یادگیری و آموزش مسائل جدید نباید استرس داشته باشند. زمانی که با کودکان در این مورد صحبت می‌کنید استرس آن‌ها کمتر می‌شود.

با کودکان بازی کنید

والدین عزیز باید به این موضوع دقت داشته باشند که کودکان و دانش‌آموزان دوره ابتدایی سن بسیار کمی دارند. این بدین معنی است که آن‌ها را نباید غرق در درس خواندن و یادگرفتن مهارت‌های جدید کنند. یکی از مهم‌ترین دلایلی که موجب می‌شود کودکان یادگیری مناسبی نداشته باشند، استرس بیش‌ازحد برای فعالیت‌های درسی و آموزش است. کودکان باید متناسب با سن و نیازشان درس بخوانند. لطفاً به آن‌ها اجازه دهید در ساعات بیکاری بازی کنند و سرگرم شوند. اگر کودکان به‌صورت مداوم استرس درس و یادگیری نداشته باشند بدون شک عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند.

با کودکان مهربان رفتار کنید

دانش‌آموزان ابتدایی معمولاً نگران درس‌ها و تکالیف مدرسه هستند. این موضوع موجب می‌شود آن‌ها همیشه استرس داشته باشند. کودکان و دانش‌آموزان ابتدایی با خود فکر می‌کنند که اگر تکلیف خود را به‌درستی انجام ندهند ممکن است معلم آن‌ها را دعوا کند یا پیش دوستان خود خراب شوند. همین موضوع موجب می‌شود که کودکان از درس خواندن و مدرسه فراری



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شوند و تا اسم مدرسه می‌آید استرس پیدا کنند. برای اینکه این موضوع را برای کودکان خود حل کنید با آن‌ها با مهربانی صحبت کنید. والدین نقش بسیار مهمی در کاهش استرس کودکان دارند. اگر با کودکان خود در مورد یادگیری صحبت کنید به نحوی استرس آن‌ها را کاهش می‌دهید.

حواس پرتی را از کودکان دور کنید

استرس یادگیری کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما حواس پرتی نیز موجب می‌شود دانش آموزان ابتدایی درس یاد نگیرند. اگر می‌خواهید قدرت یادگیری کودکان را افزایش دهید تا حد امکان حواس پرتی را از آن‌ها دور کنید. زمانی که آن‌ها درس می‌خوانند باید بازی و سرگرمی را کنار بگذارند. حواس پرتی‌هایی مانند فضای مجازی و تلویزیون را هنگام درس خواندن کودکان از آن‌ها دور کنید. تأثیر استرس بر یادگیری دانش آموزان ابتدایی بسیار زیاد است اما حواس پرتی هم موجب می‌شود یادگیری کودکان تحت تأثیر قرار بگیرد.

با کودکان کتاب بخوانید

اگر می‌خواهید استرس کودکان را هنگام یادگیری کاهش دهید حتماً در خانه با آن‌ها کتاب بخوانید. این کتاب می‌تواند مربوط به درس‌های آن‌ها باشد یا حتی کتاب‌های داستان. این موضوع بسیار اهمیت دارد که والدین همراه با کودکان خود کتاب بخوانند و آن‌ها را به درس خواندن تشویق کنند. (ابراهیمی ۱۳۹۷)

اهمیت و ضرورت پژوهش

از آنجاکه سن ابتدایی تا نوجوانی مخصوصاً دوره ابتدایی و راهنمایی تحصیلی یکی از بحرانی‌ترین مرحله از زندگی هر کودک و نوجوان است لذا باید بر آن باشیم تا خصوصیات فردی در نوجوان را در این دوره از زندگی او به دقت بشناسیم و درباره آن تحقیق کنیم تا در برخورد و روبرو شدن با نوجوانان که این برهه بسیار حساس زندگی خود را می‌گذرانند هوشیارانه و بااطلاع کافی عمل نماییم.

از طرفی وجود اضطراب در کودک و نوجوانان اگر از حد متوسط آن بالاتر رود باعث می‌شود که روی یادگیری و پیشرفت تحصیلی آن‌ها تأثیر گذارد و باعث به وجود آمدن پیامدهای ناگوار و گاهی غیرقابل جبران می‌گردد.

این پیامدها ممکن است به اشکال گوناگون مانند خلق و خوی نامناسب، بدبینی، زودرنجی، نارضایتی، احساس گناه، نفرت از خود، اتهام به خود، گوشه‌گیری از اجتماع، بی‌تصمیمی و مشکلات در تصمیم‌گیری، اختلال در خواب و خوراک، بی‌اشتهایی و اشتغالات ذهنی بروز کند.

این موارد که ذکر گردید می‌تواند موانعی در سر راه پیشرفت نوجوان و کودکان است. لذا شناخت انواع اضطراب‌ها و نگرانی‌ها، انسان را به دنبال راه‌های مقابله با آن راهنمایی خواهد کرد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اهداف پژوهش

هدف اصلی

بررسی میزان اثربخشی استرس و فشار روانی بر میزان یادگیری دانش آموزان

اهداف جزئی

۱. تأثیر ناشی از استرس و اضطراب بر یادگیری دانش آموزان
۲. مقایسه تأثیر اضطراب و فشار روانی بر عملکرد دانش آموزان
۳. آشنایی با عوامل مؤثر بر استرس و اضطراب

پرسش‌های پژوهش

۱. مهارت‌های برخورداری از تفکرات و روش‌های مدیریت فشار روانی کدامند؟
۲. راه‌های مقابله با استرس و اضطراب دانش آموزان کدامند؟
۳. تأثیرات ناشی از استرس و فشار روانی بر یادگیری دانش آموزان کدامند؟

پیشینه پژوهش

اضطراب و ترس از بزرگ‌ترین دشمنانی هستند که بشر مجبور است با آن روبرو شود. اضطراب درباره آسیب‌پذیری خودمان و ترس برای بقای خود. ما در دنیای بیرون خودمان، از جنگ و مصائب دیگر در هراسیم. ولی در ضمن از درون به‌وسیله نیروی شوم قدرتمندی درباره آینده نزدیک خود نیز هراسانیم. با توجه به اطمینان درباره چیزی که برای ما ممکن است اتفاق بیفتد، ما مضطرب می‌شویم و احساس عدم امنیت می‌کنیم. در زندگی ما لحظاتی وجود دارد که باعث نگرانی می‌شود. همه ما مجبوریم با موقعیت‌های دشوار و ناراحت‌کننده در زندگی روزمره خود روبرو شویم، اضطراب وضعیت تحریک‌شده هیجانی است که احساس نگرانی را هم دربردارد. زمانی که نگرانی‌های فرد شدت یابد، فرد دچار اضطراب می‌گردد. فرد مضطرب در مورد خود و هر چیز دیگر دچار تنش، دلشوره و نگرانی است و پیوسته نیازمند است که به او اطمینان خاطر بدهند (دکتر منینج) در کتاب شناخت خود در مورد اضطراب می‌نویسد که نگرانی معمول‌ترین علامت بیماری یا اختلالات روانی است. منظور از نگرانی در اینجا عدم تمرکز است که بر یادگیری تأثیر دارد.

اصولاً اضطراب یک حالت تأثیرگذار است، از آنجاکه یادگیری روندی اساساً ادراکی دارد، اضطراب می‌تواند بر یادگیری فقط به‌طور غیرمستقیم و به‌وسیله اثر بر روندهای یادگیری ادراکی در حالت‌های مختلف اثر بگذارد. اضطراب می‌تواند به طرق گوناگون فرد را احاطه کند که یکی از مهم‌ترین عوامل در مورد ارتباط بین اضطراب و روش‌های ارائه مطالب با آموزش برنامه‌ای بوده است. به‌طوری‌که آزمایش‌کننده در موقعیت تدریس برنامه‌ای نسبت به روش‌های سنتی‌تر ارائه یافته‌ها، نظارت بیشتری بر فعالیت‌های ویژه دانش آموزان دارد و معمولاً امکان دارد که برآورد بهتری از آنچه را که یاد گرفته است به دست آورد تا در کلاس معمولی که ممکن است به معلم گوش دهد و یا در حال خیال‌پردازی باشد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اضطراب و یادگیری

کیت راسل مدیر مرکز بهداشت روانی ایالت ماساچوست در یک بررسی با همیاری معلم مدارس ابتدایی نتیجه‌گیری کرده است، دلواپسی و پریشانی کودکان، آنان را از یادگیری در مدرسه بازمی‌دارد. به نوشته روزنامه واشنگتن‌پست ۱۲۰ معلم مدارس ابتدایی دریکی از شهرهای ماساچوست تحت راهنمایی کیت راسل از دانش آموزان خود خواستند، مشکلات احساسی خود را بر روی کاغذ بیاورند، بررسی نوشته‌های دانش آموزان نشان می‌دهد آنان همان دلواپسی‌ها را دارند که بزرگسالان فعلی در زمان کودکی خود داشته‌اند، مثلاً اغلب بچه‌ها نگران‌اند که برای پدر و مادرشان اتفاق بدی در خانه رخ دهد. براساس این نوشته‌ها، کودکانی که پدرشان خشن است غالباً بیم دارند در زمانی که آنان در مدرسه هستند به مادرشان صدمه بزنند، این تصور باعث می‌شود که آنان با تظاهر به بیماری از رفتن به مدرسه خودداری کنند. بیماری مادر، مرگ یکی از اعضای خانواده و محبت بیشتر به کودک دیگر، نیز باعث می‌شود که بچه‌ها به وحشت از دست دادن مادر و بی‌پناهی گرفتار شوند. این بررسی نشان داده است کودکان شدیداً تحت تأثیر والدین خویش هستند و در برابر عصبانیت و غمگینی و مشکلات روحی آنان نه تنها احساس مسئولیت می‌کنند بلکه غالباً می‌کوشند در خانه تعادل و آرامش روحی را به آنان بازگردانند. از نوشته کودکان استنباط می‌شود که روابط دوستانه و حفظ دوستان برای آنان اهمیت زیادی دارد. درعین حال کودکانی که خود یا مادرشان از دست پدرشان کتک می‌خورند، مایل‌اند پدر هیچ‌وقت به خانه برنگردد و یا بمیرد. این تحقیق نتیجه‌گیری کرده است که همه این پریشانی‌ها و اضطراب‌ها مانع می‌شود که کودک به درس و تکلیف خود برسد.

«اضطراب» یک حالت منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌گردد. این احساسات عبارت‌اند از: احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق سرد، میل جبری برای دفع ادرار، بی‌قراری و میل برای حرکت، (کاپلان و سادوک، ترجمه پورافکاری ۱۳۶۹)

«هیلگارد» اضطراب را این‌گونه تعریف می‌کند: حالت نگرانی و دلشوره با ترس پیوند دارد معمولاً نامشخص و غیراختصاصی از موضوع ترس (مانند یک حیوان وحشی) است.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) اضطراب را چنین تعریف می‌کند «مجموعه‌ای از تظاهرات عضوی و روانی که نتوان به خطر مشخصی نسبت داد و علائم آن به‌صورت حمله یا حالت مداومی ادامه یابد» (صادقی ۱۳۷۳).

روش پژوهش

پژوهش موردنظر تحت عنوان اثربخشی استرس و فشار روانی بر عملکرد یادگیری دانش آموزان با روش توصیفی _ مروری صورت گرفته است که بیشتر از منابع کتابخانه‌ای و مکتوبات و مستندات علمی بهره گرفته است.

بحث و نتیجه‌گیری

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 دانش آموزان به‌خوبی عمل کند، استرس بیش‌ازحد می‌تواند بر رفاه کلی آن‌ها تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که استرس تحصیلی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

منجر به رفاه کمتر و افزایش احتمال ابتلا به اضطراب یا افسردگی می‌شود. علاوه بر این، دانش‌آموزانی که استرس تحصیلی دارند در مدرسه عملکرد ضعیفی دارند. در صورت درمان نشدن، اختلالات اضطرابی می‌تواند انجام تکالیف مدرسه یا مطالعه را برای دانش‌آموزان دشوار کند. ممکن است بر روابط آن‌ها با همسالان و معلمان نیز تأثیر بگذارد. در برخی موارد، دانش‌آموزان مبتلابه اختلالات اضطرابی روزهای زیادی از مدرسه را از دست می‌دهند یا ممکن است کلاً از مدرسه اجتناب کنند. استرس میزان کارایی دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد، توانایی یادگیری در کلاس را کاهش می‌دهد و باعث عدم تمرکز در کلاس می‌شود. این به‌نوبه خود منجر به یادگیری بی‌کیفیت و کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود؛ بنابراین استرس تحصیلی با عملکرد دانش‌آموزان رابطه منفی دارد. در این مقاله، علائمی که به‌وسیله آن معلمان می‌توانند وجود استرس در دانش‌آموزان را به‌موقع شناسایی کرده و نیز راهکارهایی برای مقابله با استرس در مدارس ارائه‌شده است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

منابع

۱. اعظمی، محمود، جعفری، علیرضا و کریمی، ناهید. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش خلاقیت کودکان دبستان. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۲(۳)، ۲۷-۴۳.
۲. بادپا، خالد و فردین، محمدعلی و نخعی، سمیه و درتکیده، محسن، ۱۴۰۲، بررسی استرس و اضطراب تحصیلی در دانش آموزان، شانزدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی
۳. احمدی فر، حسنا و دهانی، حلیمه، ۱۴۰۰، علل ترس و اضطراب دانش آموزان دوره دوم دبستان از محیط مدرسه و معلمان، چهارمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان
۴. دریکوند، محمد و میری، پوریا و نجفوند دریکوندی، امیرحسین و نجفوند دریکوندی، امیررضا، ۱۴۰۲، مدیریت استرس در دانش آموزان و ارائه راهکارهای مؤثر برای کاهش آن، پنجمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، حقوق، مطالعات اجتماعی و روانشناسی
۵. روانپاک ضیابری، نیره و عبدی نیا جوریابی، مینا و نصیری زاده، زهرا و معاف، نگین، ۱۴۰۲، استرس و مهارت‌های مدیریت استرس در دانش آموزان، دوازدهمین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره، شیروان
۶. زلقی، علیرضا و امیری، علی و منجزی، حورا و دهانی، حلیمه، ۱۴۰۰، تأثیر اضطراب ناشی از امتحانات بر عملکرد دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی شهرستان ازنا، یازدهمین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی
۷. سیدی، سارا، ۱۴۰۲، رابطه بین احساس انسجام درونی و سبک‌های مقابله‌ای با استرس در دانش آموزان، شانزدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی
۸. سوره، جمال و سیدی، سارا، ۱۴۰۲، نقش واسطه‌ای سبک‌های مقابله‌ای در رابطه بین نیازهای بنیادی روانشناختی با مدیریت استرس در دانش آموزان، شانزدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی
۹. غضنفری، عصمت و یوسفی، ربابه و وطن پرست، خدیجه و اسکندری، ویدا، ۱۴۰۲، واکاوی اثرات فشارهای شغلی معلمان و استرس دانش آموزان بر کیفیت یاددهی یادگیری، پنجمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، حقوق، مطالعات اجتماعی و روانشناسی
۱۰. قاسمی، زهرا و مرادی، کورش و رنجکش، زهرا و دیودل، محمدرحیم و کریمی، کیان، ۱۴۰۰، تأثیر استرس در یادگیری دانش آموزان، نهمین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی، شیروان
۱۱. معروفی، یحیی و محمدی، محمدحسن. (۱۳۹۸). نقش تعدیل کننده جو یادگیری در تأثیر کیفیت زندگی مدرسه بر خودکارآمدی دانش آموزان. مدیریت مدرسه Journal of School administration، ۷(۴)، ۷-۱۲. SID. ۱۰۰-۱۲۰.