



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۰/۰۵/۲۲

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

غلبه بر اضطراب امتحان در مدارس: راهکارهایی برای دانش آموزان، معلمان و والدین

مهدی محمودزاده

سطح دو حوزوی رشته فقه و اصول حوزه علمیه قم

mahdimahmodzade64@gmail.com

چکیده

اضطراب امتحان یکی از مشکلات رایج در مدارس است که بر تحصیلات و روند یادگیری دانش آموزان تأثیر مخربی دارد. این مسئله بیشتر از همیشه نیازمند توجه و راهکارهای موثر برای مدیریت و کاهش اثرات آن است. امتحانات نقش مهمی در سنجش دانش و توانایی دانش آموزان دارند، اما اضطراب این امتحانات می تواند باعث کاهش عملکرد تحصیلی، افزایش استرس و کاهش اعتماد به نفس دانش آموزان شود. بنابراین، غلبه بر این اضطراب امری ضروری و اساسی است تا دانش آموزان بتوانند بهترین عملکرد را در زمان امتحانات ارائه دهند و به دانش و توانایی های خود اعتماد بیشتری پیدا کنند. اضطراب امتحان به طور مرتب در دانش آموزان شیوع دارد و می تواند تأثیرات منفی زیادی بر روند یادگیری آن ها داشته باشد. این اضطراب می تواند از نوعی اضطراب معمول گرفته تا اضطراب شدید و اختلال در امتحان باشد، که هر کدام نیازمند راهکارهای متفاوت برای مدیریت و کاهش آن هستند. در این مقاله، به روش های موثر برای کاهش اضطراب امتحان در مدارس پرداخته شده و راهکارهایی برای دانش آموزان، معلمان و والدین ارائه شده است. این راهکارها شامل تکنیک های مدیریت استرس و اضطراب، توانمندسازی دانش آموزان برای مواجهه با امتحانات، ارائه حمایت و انگیزه توسط معلمان و والدین، و ایجاد محیط های آموزشی مناسب برای کاهش فشارهای اضافی در زمان امتحانات می باشد. امید است که این راهکارها بتوانند به بهبود عملکرد و روند یادگیری دانش آموزان کمک کرده و از اثرات منفی اضطراب امتحانات جلوگیری نمایند.

کلمات کلیدی: اضطراب، مدارس، معلمان، دانش آموزان، والدین، پیشگیری، افت تحصیلی.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

امتحانات بخش جدایی ناپذیر از سیستم آموزشی هستند، اما برای بسیاری از دانش آموزان، اضطراب امتحان می‌تواند به یک چالش بزرگ تبدیل شود. این اضطراب می‌تواند منجر به علائم فیزیکی و روانی مانند تپش قلب، تعریق، تهوع، سرگیجه، ناتوانی در تمرکز و افکار منفی شود. در موارد شدید، اضطراب امتحان می‌تواند به حدی باشد که دانش آموز را از شرکت در امتحان باز دارد. اضطراب امتحان نه تنها می‌تواند بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر منفی بگذارد، بلکه می‌تواند سلامت روان آنها را نیز به خطر اندازد. دانش آموزانی که به طور مداوم اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب فراگیر و اختلال وسواس فکری-عملی هستند (جعفرپور، ۱۳۹۹). اما جنبه منفی اضطراب اینجاست که با گذشت زمان، تنش افزایش می‌یابد و دانش آموزان را وادار می‌کند تا تلاش بیشتری برای تسکین موفقیت‌آمیز علل اضطراب انجام دهند. سپس مغز دانش آموزان به جای کار کردن روی یک کار، با خودش مبارزه می‌کند (محمد پور تلخ آبی و بخشی، ۱۴۰۰).

احساس اضطراب هنگام یادگیری رایج است. از تلاش برای سردرآوردن یک مفهوم یا نظریه خاص گرفته تا نگرانی در مورد امتحان یا آزمون عملی آتی، درست مانند تمام جنبه‌های زندگی، وقتی صحبت از یادگیری می‌شود، اضطراب عمومی در دوره‌های مطالعه شدید رایج است (Bothe et al., 2014). درحالی‌که اضطراب زیاد می‌تواند مانعی ایجاد کند و برای رشد دانش‌آموزان مضر باشد، جالب است بدانید که چگونه کمی اضطراب می‌تواند به انگیزه دانش‌آموزان برای مطالعه، کمک به شکل‌گیری حافظه و بهبود حفظ اطلاعات کمک کند. با این حال، اضطراب دقیقاً چگونه بر یادگیری و حافظه تأثیر می‌گذارد؟ اضطراب از چه نقطه‌ای شروع به مهار یادگیری می‌کند؟ و چگونه اضطراب می‌تواند نقش مهمی در روش‌های مطالعه ما داشته باشد؟ در این مقاله به بررسی پاسخ این سؤالات پرداخته می‌شود (Lee and Hwang, 2016).

اضطراب 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 نشان دادن حساسیت، یا درونی کردن مشکلات (وجود اضطراب، تنهایی، عزت‌نفس پایین و غمگینی در کودک). این یافته‌ها نشان می‌دهد که اضطراب - 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).

راهکارهای غلبه بر اضطراب امتحان برای دانش آموزان

مطالعه و آمادگی کافی برای امتحان:

- برنامه ریزی درسی: با تهیه یک برنامه درسی منظم، می‌توانید زمان خود را به طور موثر مدیریت کرده و از اتلاف وقت جلوگیری کنید.
 - مطالعه فعال: به جای خواندن منفعلانه مطالب، سعی کنید با آنها تعامل داشته باشید.
 - مرور و یادآوری: مطالب را به طور مرتب مرور کنید تا در حافظه بلندمدت شما تثبیت شوند.
 - تمرین و حل نمونه سؤالات: با حل نمونه سؤالات، می‌توانید با نحوه طرح سؤالات و سطح دشواری آنها آشنا شده و آمادگی خود را برای امتحان افزایش دهید.
- تکنیک‌های مدیریت اضطراب:
- تنفس عمیق: تنفس عمیق یکی از ساده‌ترین و موثرترین روش‌ها برای آرامش ذهن و بدن است.
 - مدیتیشن: مدیتیشن به شما کمک می‌کند تا افکار خود را کنترل کرده و از تمرکز روی افکار منفی خودداری کنید.
 - آرام سازی عضلانی: با انجام تمرینات آرام سازی عضلانی، می‌توانید تنش و اضطراب خود را کاهش دهید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- تجسم سازی: تجسم سازی یک تصویر ذهنی مثبت از خودتان در حال موفقیت در امتحان می تواند به افزایش اعتماد به نفس شما کمک کند (رحمانی و همکاران، ۱۳۹۸).
- تفکر مثبت و خودباوری:
- با خودتان جملات مثبت تکرار کنید: به جای تمرکز روی افکار منفی، جملات مثبت و دلگرم کننده ای مانند "من می توانم این کار را انجام دهم" یا "من به اندازه کافی خوب هستم" را با خودتان تکرار کنید.
- به نقاط قوت خود تمرکز کنید: به خودتان یادآوری کنید که در چه زمینه هایی قوی هستید و چه مهارت هایی دارید که می توانید در امتحان از آنها استفاده کنید.
- از مقایسه خود با دیگران خودداری کنید: هر کس منحصر به فرد است و با سرعت خاص خود یاد می گیرد. مقایسه خود با دیگران فقط باعث اضطراب و ناامیدی شما می شود (جعفرپور، ۱۳۹۹).
- خواب کافی و تغذیه سالم:
- خواب کافی: خواب کافی برای سلامت جسمی و روانی شما ضروری است. سعی کنید هر شب ۷ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت داشته باشید.
- تغذیه سالم: مصرف غذاهای سالم و مغذی به شما کمک می کند تا تمرکز و انرژی خود را حفظ کنید. از مصرف غذاهای ناسالم و کافئین قبل از امتحان خودداری کنید (محمد پور تلخ آبی و بخشی، ۱۴۰۰).
- ورزش منظم:
- ورزش منظم: ورزش به شما کمک می کند تا اضطراب و استرس خود را کاهش دهید و سطح انرژی خود را افزایش دهید. سعی کنید در طول هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی هوازی داشته باشید.
- با به کارگیری این راهکارها می توانید اضطراب امتحان خود را به طور قابل ملاحظه ای کاهش داده و عملکرد تحصیلی خود را ارتقا دهید.

راهکارهای غلبه بر اضطراب امتحان برای معلمان

- ایجاد محیطی آرام و مثبت در کلاس درس:
- فضای کلاس را با رنگ های روشن و شاد تزئین کنید.
- از موسیقی ملایم برای ایجاد فضایی آرام استفاده کنید.
- با دانش آموزان خود با احترام و صبر و حوصله رفتار کنید.
- به دانش آموزان خود فرصت دهید تا در کلاس درس مشارکت فعال داشته باشند.
- از ایجاد فضایی رقابتی در کلاس درس خودداری کنید.
- ارائه آموزش های لازم به دانش آموزان در مورد اضطراب امتحان:
- به دانش آموزان خود در مورد علائم اضطراب امتحان آموزش دهید.
- راهکارهای مختلف برای غلبه بر اضطراب امتحان را به دانش آموزان خود آموزش دهید.
- به دانش آموزان خود اطمینان دهید که اضطراب امتحان یک امر طبیعی است.
- به دانش آموزان خود کمک کنید تا افکار منفی خود را در مورد امتحان شناسایی و به چالش بکشند (رحمانی و همکاران، ۱۳۹۸).
- استفاده از روش های تدریس فعال و جذاب:
- از روش های تدریس متنوعی مانند بازی، بحث گروهی و فعالیت های عملی استفاده کنید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- به دانش آموزان خود فرصت دهید تا مطالب را به طور عملی تجربه کنند.
- از فناوری‌های آموزشی جدید در تدریس خود استفاده کنید.
- محتوای آموزشی را به گونه ای ارائه دهید که برای دانش آموزان جذاب و مرتبط باشد (محمد پور تلخ آبی و بخشی، ۱۴۰۰).

تشویق و حمایت از دانش آموزان:

- به تلاش و پیشرفت دانش آموزان خود توجه کنید و آنها را تشویق کنید.
- از مقایسه دانش آموزان با یکدیگر خودداری کنید.
- به دانش آموزان خود در مورد نقاط قوت و ضعفشان بازخورد سازنده ارائه دهید.
- به دانش آموزان خود اعتماد به نفس بدهید و به آنها اطمینان دهید که می توانند در امتحان موفق شوند (جعفرپور، ۱۳۹۹).

با والدین دانش آموزان در مورد اضطراب امتحان صحبت کنید و آنها را در جریان راهکارهای موجود برای غلبه بر اضطراب امتحان قرار دهید. با یک متخصص روانشناس مشورت کنید تا بتوانید به دانش آموزان خود در غلبه بر اضطراب امتحان کمک کنید. با به کارگیری این راهکارها می توانید به دانش آموزان خود در غلبه بر اضطراب امتحان و ارتقا عملکرد تحصیلی آنها کمک کنید. به یاد داشته باشید که هر دانش آموزی منحصر به فرد است و ممکن است به راهکارهای متفاوتی برای غلبه بر اضطراب امتحان نیاز داشته باشد. با صبر و حوصله و با استفاده از روش های مختلف، می توانید به دانش آموزان خود در غلبه بر این چالش کمک کنید.

راهکارهای غلبه بر اضطراب امتحان برای والدین

ایجاد یک محیط امن و حمایتی در خانه:

- فضایی آرام و به دور از تنش در خانه ایجاد کنید.
 - به فرزندتان اطمینان دهید که دوستش دارید و از او حمایت می کنید.
 - به فرزندتان گوش دهید و به او اجازه دهید تا در مورد اضطراب خود صحبت کند.
 - از سرزنش و انتقاد از فرزندتان خودداری کنید.
 - به فرزندتان در انجام وظایف و برنامه ریزی برای مطالعه کمک کنید (رحمانی و همکاران، ۱۳۹۸).
- صحبت با فرزندتان در مورد اضطراب امتحان:
- با فرزندتان در مورد اضطراب امتحان صحبت کنید و به او بگویید که این امر طبیعی است.
 - به فرزندتان کمک کنید تا علائم اضطراب امتحان را شناسایی کند.
 - راهکارهای مختلف برای غلبه بر اضطراب امتحان را به فرزندتان آموزش دهید.
 - به فرزندتان اعتماد به نفس بدهید و به او اطمینان دهید که می تواند در امتحان موفق شود (جعفرپور، ۱۳۹۹).
- کمک به فرزندتان در برنامه ریزی برای مطالعه:
- به فرزندتان در تهیه یک برنامه درسی منظم کمک کنید.
 - فضایی مناسب برای مطالعه در خانه فراهم کنید.
 - به فرزندتان در جمع آوری منابع و مواد لازم برای مطالعه کمک کنید.
 - از فرزندتان در زمان مطالعه حمایت کنید و به او انگیزه بدهید (محمد پور تلخ آبی و بخشی، ۱۴۰۰).
- تشویق و حمایت از فرزندتان:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- به تلاش و پیشرفت فرزندان توجه کنید و او را تشویق کنید.
 - از مقایسه فرزندان با دیگران خودداری کنید.
 - به فرزندان در مورد نقاط قوت و ضعفشان بازخورد سازنده ارائه دهید.
 - به فرزندان اعتماد به نفس بدهید و به او اطمینان دهید که می تواند در امتحان موفق شود (جعفرپور، ۱۳۹۹).
- در صورت اضطراب شدید فرزندان، از یک متخصص روانشناس کمک بگیرید. به یاد داشته باشید که هر دانش آموزی منحصر به فرد است و ممکن است به راهکارهای متفاوتی برای غلبه بر اضطراب امتحان نیاز داشته باشد. با صبر و حوصله و با استفاده از روش های مختلف، می توانید به فرزندان در غلبه بر این چالش کمک کنید. با به کارگیری این راهکارها می توانید به فرزندان در غلبه بر اضطراب امتحان و ارتقا عملکرد تحصیلی او کمک کنید.

علل احتمالی اضطراب

ما می دانیم که دانش آموزان اضطراب دارند، اما چه چیزی باعث آن می شود؟ در اینجا برخی از شایع ترین علل اضطراب برای دانش آموزان آورده شده است (Fadillah et al., 2020).

- بارهای سنگین دوره
- آشفتگی خانواده و ازدست دادن عزیزان
- روابط با دیگران
- فشار برای عملکرد خوب در امتحانات
- محیط ناآشنا
- زندگی در میان غریبه ها
- نامناسب بودن محیط آموزش

کلاس هایی که فاقد مواد ضروری برای یادگیری هستند، مانند کتاب های درسی و مواد آموزشی، گرمایش و تهویه مطبوع کافی، فقدان امکانات تدریس و انباشته شدن زباله ها باعث ایجاد احساسات منفی در کودکان می شود، شاید حتی ازدست دادن احساس ارزش و اهمیت یادگیری هر روزه در یک محیط نامناسب ممکن است تأثیرات منفی بر نحوه ارزش گذاری کودکان برای آموزش و توانایی آنها در انجام وظیفه در کلاس داشته باشد (هوائی، ۱۳۹۶).

مکانیسم هایی که محیط کلاس درس از طریق آن بر یادگیری تأثیر می گذارد هنوز نامشخص است - آیا اضطراب از معلم به دانش آموز منتقل می شود یا دانش آموزان 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 بچه ها بدانند که اگر معلم در دسترس نباشد، ممکن است بدرفتار کنند، خواه او در جلسات اداری شرکت می کند و یک جانشین جایگزین او می شود یا اینکه به طور کامل غایب است، حتی در حالی که از نظر فیزیکی حضور دارد و به وظایف اداری مورد نیاز مدرسه رسیدگی می کند. افزایش توجه به نمرات آزمون و نظارت ممکن است مطالبات اداری سنگینی را برای معلمان ایجاد کند. این ممکن است نمونه ای از چگونگی انتقال اضطراب در رابطه با عملکرد آزمون از معلمان به دانش آموزان باشد. معلمان منابع ناکافی برای دستیابی به اهداف، تأثیرات منفی بر روحیه معلم، و توجه منحرف شده از مسائل مهم تر را ذکر می کنند که باعث خوشحالی می شود (Padilla et al, 1986).

کودکانی که وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین تری دارند (درآمد، تحصیلات والدین/شغل) احتمال بیشتری دارد که در مدارس با محیط های کلاسی ضعیف تر - اضطراب بیشتر - شرکت کنند. به طور خلاصه، کودکان کم درآمد بیشتر با محیط های پر اضطراب کلاس مواجه می شوند. علاوه بر این، با کنار گذاشتن محیط کلاس درس از معادله، وضعیت اجتماعی-اقتصادی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کودکان تأثیر مهم و قابل توجهی بر احتمال بروز مشکلات سلامت روان در مدرسه دارد. با این حال، نتایج نشان نمی‌دهد که شرایط اضطراب‌زای کلاس در مقایسه با کودکان پر درآمد، تأثیر بدتری بر سلامت روان کودکان کم‌درآمد داشته باشد (هوایی، 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 تجزیه‌یور 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، 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 فکر کردن به بهترین نحو برای کاهش این نوع فشارها در کلاس درس، راه بسیار خوبی برای شروع است (هوایی، ۱۳۹۶).

تأثیر اضطراب بر یادگیری و حافظه

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

خوب، به بیان ساده، اضطراب 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، اضطراب می‌تواند مستقیماً بر توانایی‌های ما برای ایجاد خاطرات کوتاه‌مدت تأثیر بگذارد، به این معنی که حفظ اطلاعات جدید و نزدیک نگه‌داشتن آن‌ها دشوارتر است و از فرآیندهای یادگیری طبیعی ما جلوگیری می‌کند (Fadillah et al., 2020). هنگامی که در طول یک رویداد یا کار خاص اضطراب دارند - به‌عنوان مثال، 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 اضطراب در حین یادگیری ممکن است این توانایی را داشته باشد که در واقع شکل‌گیری حافظه را تقویت کند - ادعایی که به آن خواهیم رسید - به‌طور کلی، اضطراب و اضطراب به طور قابل توجهی بازیابی حافظه را مختل می‌کند. این می‌تواند منجر به مشکلاتی در هنگام یادآوری آنچه تحت اضطراب 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 اضطراب است. به این معنا که وقتی احساس امنیت می‌کنیم و در محیطی سرد هستیم، مغز ما می‌تواند از هدر دادن انرژی برای «حفظ خود» که



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

خود را به شکل احساس اضطراب نشان می‌دهد، دست بردارد و انرژی بیشتری را صرف شکل‌دهی خاطرات باکیفیتی کند که اطلاعات را ذخیره کند که در صورت لزوم به راحتی قابل نگهداری و به خاطر سپردن است (Onuigbo et al., 2008).

همان‌طور که در بالا به طور خلاصه به آن اشاره کردیم، درحالی که دلایلی را بررسی کرده‌ایم که چرا سطوح بالای اضطراب می‌تواند بر توانایی یادگیری دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد، کسانی نیز هستند که معتقدند «دوزهای کوچک» اضطراب می‌تواند در واقع شکل‌گیری حافظه را تقویت کرده و به یادگیری کمک کنند. این به این معناست که در موقعیت‌های خاص، اضطراب‌های 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، اضطراب 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 اضطراب 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 اضطراب کوتاه‌مدت حتی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن ما کمک کند (Lee and Hwang, 2016).

در این راستا، مقدار قابل کنترل اضطراب 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، اضطراب بیش از حد - چه اضطراب فلج کننده باشد یا اضطراب منظمی که در یک دوره زمانی طولانی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند - می‌تواند برای یادگیری مضر باشد.

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 اضطراب بر توانایی‌های ما برای یادگیری بازی می‌کند. درحالی‌که آموزش الکترونیکی مزایای گسترده‌ای دارد، به ویژه در آموزش، از تأثیرات بیرونی مانند وجود اضطراب مستثنی نیست. در سال‌های گذشته، مطالعات متعدد نشان داده‌اند که هورمون‌های اضطراب و انتقال‌دهنده‌های عصبی آزاد شده در زمان‌های اضطراب‌زا می‌توانند تأثیر مستقیمی بر توانایی‌های حافظه او داشته باشند. درحالی‌که اضطراب در محیط‌های آموزشی غیر معمول نیست، نمی‌توان انکار کرد که دانش‌آموزان و معلمان در سراسر جهان در حال حاضر سطوح بالاتر اضطراب 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).

نشان داده شده است که ترشح هورمون‌های اضطراب 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 اضطراب 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).

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



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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

تأثیر اضطراب بر سطح مشارکت دانش آموزان

در گذشته، مطالعات در محل کار نشان داده است که سطوح اضطراب می‌تواند بر مشارکت و بهره وری کارکنان تأثیر بگذارد. برای دانش آموزان فرقی نمی‌کند. وقتی دانش آموزی در مورد چیزی نامربوط به درس خود اضطراب یا نگرانی دارد، توانایی او برای تمرکز بر سخنرانی یا موضوع مورد نظر کاهش می‌یابد. یک ارزیابی سلامت نشان داد که بیش از ۲۵ درصد از دانش آموزان گفتند که سطح اضطراب آنها نمرات یا ظرفیت آنها را برای تکمیل دوره‌هایشان کاهش می‌دهد (Padilla et al, 1986).

همچنین، سطح اضطراب بر کیفیت خواب دانش آموزان تأثیر می‌گذارد. 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 توانایی‌های 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 (شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۱).

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

تأثیر منفی اضطراب بر عملکرد دانش آموزان

دانش آموزان امروزی ممکن است بیش از هر زمان دیگری اضطراب داشته باشند. در واقع، نتایج یک تحقیق نشان داد که ۸۵٫۶ درصد از دانش آموزان در سال گذشته احساس خستگی کرده‌اند. فشارهای کسب نمرات عالی، ایجاد تعادل بین فعالیت‌های فوق برنامه با مطالعه، و گذراندن وقت با خانواده، همگی افزایش می‌یابد. علاوه بر این، دانش آموزان هویت دیگری را در دنیای دیجیتال مدیریت می‌کنند. پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی یکی دیگر از مواردی هستند که باید با آن همراه باشید و اغلب مملو از مقایسه‌های اضطراب‌زا، شایعات و قلدری هستند (Yunarti et al., 2016). تغییرات مهم زندگی - مانند مرگ در خانواده، نقل مکان به مکان ناآشنا یا طلاق - احتمالاً باعث افزایش شدید اضطراب می‌شود. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد، نشان می‌دهد که اضطراب‌های 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 اضطراب حیاتی است. همان‌طور که در اینجا ذکر شد، مدیران و مربیان می‌توانند مراکز مشاوره، منابع آنلاین و سایر خدمات را برای کمک به دانش آموزان برای مقابله با اضطراب ارائه دهند. دانش آموزانی که می‌توانند اضطراب 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 دانش آموزان خود را در معرض عوامل اضطراب‌زا می‌بینند (محرک‌هایی که اضطراب را تحریک می‌کنند)، نتیجه مجموعه‌ای از واکنش‌های عاطفی، فیزیکی، شناختی و رفتاری است



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

که شامل موارد مختلفی می‌شود. در اینجا چند راه مهم وجود دارد که اضطراب بیش از حد بر دانش‌آموزان تأثیر منفی می‌گذارد (Bothe et al., 2014).

بین سطح اضطراب و خواب ضعیف ارتباط وجود دارد. بر اساس گزارشات، ۷۰ درصد از کسانی که اضطراب 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 اضطراب را دشوارتر می‌کند، درحالی که بر تمرکز، یادگیری، گوش دادن، حافظه و حل مسئله نیز تأثیر منفی می‌گذارد (Flinn et al., 2016). اضطراب ممکن است دارای تأثیر بر دانش‌آموزانی باشد که مستعد قلدری دیگران هستند. اضطراب احساس تحریک‌پذیری و عصبانیت را افزایش می‌دهد، که احتمال بروز خشم و کناره‌گیری اجتماعی را افزایش می‌دهد. دانش‌آموزانی که اضطراب 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). وقتی دانش‌آموزی تحت اضطراب و مشغله قرار می‌گیرد، توانایی تمرکز در حین تمرین یا مطالعه را از بین می‌برد. اضطراب حتی ممکن است باعث شود دانش‌آموزان ترک تحصیل کنند یا کلاس را ترک کنند. بیش از ۲۵ درصد از دانش‌آموزان اعتقاد دارند که اضطراب نمرات یا توانایی آنها را برای پایان دادن به یک دوره کاهش می‌دهد (Lee and Hwang, 2016).

برای دانش‌آموزانی که در خانه اضطراب دارند، انجام تکالیف مدرسه ممکن است اولویت اصلی نباشد. همان‌طور که تحقیقات نشان می‌دهد، اضطراب نشان داده شده توسط مربیان به طور مستقیم سطوح اضطراب دانش‌آموزان را در کلاس درس افزایش می‌دهد. عوامل اضطراب‌زا ممکن است هر لحظه ظاهر شوند و یادگیری و تمرکز را مختل کنند. برای مربیان حیاتی است که تأثیر اضطراب 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 اضطراب بر دانش‌آموزان آموزش دهند (Bothe et al., 2014).

زمانی که هورمون‌های اضطراب 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). هنگامی که عوامل اضطراب‌زا غرایز دانش‌آموزان را تحریک می‌کنند، شروع به تعبیر نادرست سایر محرک‌ها به‌عنوان عوامل اضطراب‌زا 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). هورمون‌های اضطراب به طور موقت اشتها را کاهش می‌دهند. با این حال، 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). آیا دانش‌آموزان در حفظ کردن مطالبی که هفته گذشته در کلاس یاد گرفته‌اند مشکل دارند؟ سطح اضطراب دانش‌آموزان ممکن است مقصر باشد. طبق مطالعات، اضطراب بر توانایی دانش‌آموزان در به‌خاطر سپردن اطلاعات تأثیر منفی می‌گذارد. وقتی برای حفظ اطلاعات برای میان‌ترم‌ها یا امتحانات مشکل دارند، ممکن است در نهایت اضطراب بیشتری داشته باشند (Onuigbo et al., 2008).

شناخت علائم اضطراب در دانش‌آموزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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 تجربه می‌کنند که احساس می‌کنند برای آن به کمک حرفه‌ای نیاز دارند. درک و مدیریت اضطراب کلید کاهش مسائل مربوط به اضطراب 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 اضطراب 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).

مدیریت اضطراب در مدرسه

اگر معلمان مدیریت مثبت اضطراب را در مدرسه یاد بگیرند، می‌توانند بر نمرات دانش‌آموزان تأثیر بگذارند و تجربه مدرسه را به‌طور کلی خراب کند. اگر معلمان دریافته‌اند که اضطراب 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 اضطراب بسیار مهم است. از بین دانش‌آموزانی که اعتراف کردند اضطراب داشته‌اند و متعاقباً عملکرد پایینی را ثبت کردند، آن‌هایی که می‌توانستند اضطراب 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 اضطراب تأکید دارد. اگر بتوانید اضطراب خود را مدیریت کنید، سطح اضطراب دانش‌آموزان تأثیری بر دانش‌آموزان نخواهد داشت (POURRAJAB et al., 2015).

درحالی‌که تشخیص علائم اضطراب 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 اضطراب 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 اضطراب در یک صفحه باشند (Yunarti et al., 2016).

به علائم اضطراب 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., 2016). چه اضطراب دانش‌آموزان ناشی از یک رابطه ناسالم باشد یا هر دلیل دیگری، باید تلاش کنند تا علت آن را شناسایی کنند. برای مدیریت مؤثر اضطراب 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).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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

نتیجه‌گیری

غلبه بر اضطراب امتحان در مدارس امری حیاتی و اساسی است که نیازمند توجه و همکاری همه اعضای جامعه تحصیلی، از جمله دانش‌آموزان، معلمان و والدین، می‌باشد. با ارائه و استفاده از راهکارهای موثر مدیریت اضطراب، توانمندسازی دانش‌آموزان، و ایجاد محیط‌های آموزشی سازنده، می‌توان به بهبود عملکرد و روند یادگیری دانش‌آموزان در زمان امتحانات کمک کرد. این اقدامات نه تنها به بهبود شرایط تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کنند بلکه از افزایش اعتماد به نفس و ارتقاء رضایت و رشد شخصی آن‌ها نیز تاثیر مثبتی خواهند داشت. از این رو، توجه به مدیریت اضطراب امتحانات و اجرای راهکارهای موثر در این زمینه از اهمیت بسیاری برخوردار است و نیازمند تلاش مداوم جامعه تحصیلی برای بهبود وضعیت آموزشی دانش‌آموزان است (جعفرپور، ۱۳۹۹).

اگرچه تحقیقات نشان می‌دهد که میزان متوسط اضطراب می‌تواند مفید باشد و به‌عنوان انگیزه‌ای برای دانش‌آموزان به‌خوبی عمل کند، اضطراب بیش از حد می‌تواند بر رفاه کلی آنها تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که اضطراب تحصیلی منجر به رفاه کمتر و افزایش احتمال ابتلا به اضطراب یا افسردگی می‌شود. علاوه بر این، دانش‌آموزانی که اضطراب 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 (محمد پور تلخ آبی و بخشی، ۱۴۰۰). در برخی موارد، دانش‌آموزان مبتلا به اختلالات اضطرابی روزهای زیادی از مدرسه را از دست می‌دهند یا ممکن است کلاً از مدرسه اجتناب کنند. اضطراب میزان کارایی دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد، توانایی یادگیری در کلاس را کاهش می‌دهد و باعث عدم تمرکز در کلاس می‌شود. این به نوبه خود منجر به یادگیری بی‌کیفیت و کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود؛ بنابراین اضطراب تحصیلی با عملکرد دانش‌آموزان رابطه منفی دارد. در این مقاله، علائمی که به‌وسیله آن معلمان می‌توانند وجود اضطراب در دانش‌آموزان را به‌موقع شناسایی کرده و نیز راهکارهایی برای مقابله با اضطراب در مدارس ارائه شده است.

منابع



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱. جعفرپور، محبوبه، (۱۳۹۹)، خانواده و اضطراب امتحان، فصلنامه روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی، دوره: ۴، شماره: ۴.
۲. رحمانی، سمیه و توانگر، لیلا و اشکن، مریم و پور مقدم، حوا، (۱۳۹۸)، بررسی شیوه های مطالعه بر اضطراب امتحان در دانش آموزان، پنجمین کنفرانس ملی نوآوری های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت رواندرمانی، تهران.
۳. شیخ الاسلامی، علی، درتاج، فریبرز، دلاور، دلاور، ابراهمی یقوام، صغری. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان. پژوهش در نظام های آموزشی، ۶(۱۸)، ۱-۱۵.
۴. محمد پور تلخ آبی، زهرا و بخشی، کیومرث، (۱۴۰۰)، استراتژی های مقابله با اضطراب امتحان در بین دانش آموزان، ماهنامه پایاشهر، دوره: ۳، شماره: ۲۹.
۵. هوائی، علیرضا. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی و استرس تحصیلی. مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۲(۳)، ۱۶۶-۱۸۲.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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)
12. 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.
13. 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.
14. 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.