



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

زمان چاپ: ۱۴۰۳/۰۱/۲۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

نقش فناوری در استرس تحصیلی دانش آموزان

سوسن جلوخانی نیارکی^۱، صدیقه علی اکبری ابرودی^۲، سمیرا شکران اردکانی^۳ محمد بستانی^۴

۱- کارشناسی زیست شناسی عمومی، پیام نور کرج

۲- کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی

۳- کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

۴- مهندسی فناوری اطلاعات، پیام نور دولت آباد

چکیده

نقش فناوری در استرس تحصیلی چندوجهی است. از یک سو، فناوری می‌تواند یادگیری را افزایش داده و اطلاعات را در دسترس‌تر کند، و استرس مرتبط با یافتن و سازمان‌دهی مواد مطالعه را کاهش دهد. از سوی دیگر، اتکای بیش از حد به فناوری و اتصال مداوم می‌تواند به استرس کمک کند. فشار به طور مداوم در دسترس بودن، پاسخ دادن به ایمیل‌ها، و درگیر شدن با دوره‌های آنلاین می‌تواند مرزهای بین زندگی شخصی و تحصیلی را از بین ببرد. علاوه بر این، مسائلی مانند حواس‌پرتی دیجیتال و مزاحمت سایبری می‌توانند استرس را بیشتر کنند. مدیریت استفاده از فناوری و ارتقای رفاه دیجیتال گام‌های اساسی در کاهش استرس مرتبط با محیط‌های دانشگاهی است.

کلمات کلیدی: آموزش، استرس تحصیلی، دانش آموزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

۱- مقدمه

عوامل روانشناختی، از جمله مسائل مربوط به سلامت روان و ادراکات شناختی، به طور قابل توجهی بر استرس تحصیلی تأثیر می‌گذارند. دانش‌آموزانی که از قبل شرایط سلامت روانی دارند، مانند اضطراب و افسردگی، بیشتر مستعد استرس تحصیلی هستند. ادراکات شناختی آنها از نیازهای تحصیلی و خودکارآمدی نیز نقش دارد. دانش‌آموزانی که وظایف تحصیلی را طاققت فرسا می‌دانند یا در توانایی‌های خود تردید دارند، احتمالاً سطوح استرس بالاتری را تجربه می‌کنند. پرداختن به عوامل روان‌شناختی شامل ارائه حمایت کافی از سلامت روان، ارتقای خودباوری مثبت و ایجاد محیطی است که دانش‌آموزان در آن احساس توانایی و اطمینان در فعالیتهای تحصیلی خود کنند. مدارس و دانشگاه‌ها باید خدمات بهداشت روانی را در اولویت قرار دهند و فرهنگ باز بودن و حمایت را برای کمک به دانش‌آموزان برای مدیریت موثر عوامل استرس‌زا روانی تشویق کنند.

علائم جسمانی: سردرد، تپش قلب، خستگی، تعریق، مشکلات گوارشی

استرس تحصیلی از طریق علائم فیزیکی مختلف ظاهر می‌شود که می‌تواند به طور قابل توجهی بر رفاه و عملکرد تحصیلی دانش‌آموز تأثیر بگذارد. این علائم پاسخ بدن به فشار و خواسته‌های مزمنی است که بر دانش‌آموزان وارد می‌شود. درک این علائم فیزیکی برای شناسایی و مداخله زودهنگام، کمک به کاهش استرس و جلوگیری از مشکلات دراز مدت سلامتی بسیار مهم است. از جمله شایع‌ترین علائم فیزیکی سردرد، تپش قلب، خستگی، عرق کردن و مشکلات گوارشی است. هر یک از این علائم واکنش بدن به استرس را منعکس می‌کند که نشان‌دهنده نیاز به استراتژی‌های موثر مدیریت استرس است.

سردرد

یکی از شایع‌ترین علائم فیزیکی استرس تحصیلی سردرد است. استرس می‌تواند باعث تنش عضلانی شود و منجر به سردردهای تنشی شود که با احساس کسل‌کننده و درد در اطراف سر و گردن مشخص می‌شود. دانش‌آموزانی که تحت فشار تحصیلی مداوم هستند ممکن است به دلیل دوره‌های طولانی تمرکز شدید، کمبود خواب و وضعیت نامناسب هنگام مطالعه سردردهای مکرری را تجربه کنند. علاوه بر این، استرس می‌تواند باعث ایجاد میگرن در افراد مستعد شود و باعث درد شدید، حالت تهوع و حساسیت به نور و صدا شود. مدیریت استرس از طریق تکنیک‌های آرام‌سازی، هیدراتاسیون مناسب، استراحت‌های منظم و خواب کافی می‌تواند به کاهش فراوانی و شدت سردردهای ناشی از استرس کمک کند.

تپش قلب

تپش قلب یا احساس تپش، تپش یا ضربان نامنظم قلب یکی دیگر از علائم رایج استرس تحصیلی است. هنگامی که تحت استرس قرار می‌گیرد، بدن آدرنالین ترشح می‌کند که می‌تواند ضربان قلب را افزایش دهد و دانش‌آموزان را به شدت از ضربان قلب خود آگاه کند. این می‌تواند هشدار دهنده باشد و بر اضطراب بیفزاید و چرخه معیوب استرس ایجاد کند. تپش قلب ممکن است در موقعیت‌های پرفشار مانند امتحانات، سخنرانی‌ها یا ضرب‌الاجل‌ها رخ دهد. برای دانش‌آموزانی که این علامت را تجربه می‌کنند، بسیار مهم است که تکنیک‌های کاهش استرس مانند تمرین‌های تنفس عمیق، تمرکز حواس و فعالیت بدنی منظم را برای مدیریت سطح استرس خود و حفظ سلامت قلبی عروقی انجام دهند.

خستگی

خستگی مزمن شاخص مهمی از استرس تحصیلی است که منعکس‌کننده خستگی جسمی و روحی است. دانش‌آموزان اغلب خود را به مطالعه ساعت‌های طولانی تحت فشار قرار می‌دهند و خواب و فعالیت‌های فراغت را قربانی می‌کنند تا خواسته‌های تحصیلی را برآورده کنند. این فعالیت بیش از حد مداوم بدون استراحت کافی منجر به خستگی، کاهش عملکرد شناختی، تمرکز و بهره‌وری کلی می‌شود. استرس همچنین می‌تواند الگوهای خواب را مختل کند و باعث بی‌خوابی یا خواب



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

بی کیفیت شود که خستگی را تشدید می کند. اجرای یک برنامه متعادل که شامل خواب کافی، استراحت های منظم و زمان استراحت باشد برای مبارزه با خستگی و حفظ سطح انرژی ضروری است.

تعریق

تعریق بیش از حد، به ویژه در موقعیت های استرس زا تحصیلی، یک واکنش فیزیکی رایج است. این به عنوان بخشی از واکنش جنگ یا گریز بدن رخ می دهد، جایی که استرس سیستم عصبی سمپاتیک را تحریک می کند تا هورمون های استرس مانند آدرنالین را ترشح کند. این هورمون ها تولید عرق را به ویژه در کف دست ها، پاها و زیر بغل افزایش می دهند، زیرا بدن برای پاسخ به یک تهدید درک شده آماده می شود. این می تواند برای دانش آموزان خجالت آور و ناراحت کننده باشد و به طور بالقوه باعث افزایش اضطراب آنها شود. تکنیک های مدیریت استرس، مانند تمرینات تمدد اعصاب، حفظ محیط مطالعه راحت و خنک، و پوشیدن لباس تنفسی، می تواند به مدیریت این علامت کمک کند.

مشکلات گوارشی

مشکلات گوارشی از جمله معده درد، حالت تهوع، اسهال و یبوست نیز با استرس تحصیلی مرتبط است. روده به دلیل ارتباط نزدیک بین مغز و دستگاه گوارش که اغلب به عنوان محور روده-مغز شناخته می شود، به استرس بسیار حساس است. استرس می تواند عملکرد طبیعی گوارش را مختل کند و منجر به ناراحتی و حرکات نامنظم روده شود. دانش آموزان ممکن است این علائم را در دوره های فشار تحصیلی شدید، مانند امتحانات یا ضرب الاجل های پروژه، تجربه کنند. مدیریت استرس از طریق یک رژیم غذایی سالم، وعده های غذایی منظم، هیدراته ماندن، و ترکیب تمرین های کاهش استرس مانند یوگا یا مدیتیشن می تواند به کاهش مشکلات گوارشی کمک کند.

تنش عضلانی

تنش عضلانی یکی دیگر از تظاهرات فیزیکی استرس تحصیلی است که اغلب منجر به سفتی، درد یا اسپاسم، به ویژه در گردن، شانه ها و پشت می شود. نشستن طولانی مدت، وضعیت بدنی نامناسب و فشار روانی ناشی از کار آکادمیک می تواند تنش عضلانی را تشدید کند. استرس باعث انقباض و نگه داشتن تنش ماهیچه ها می شود که در صورت عدم تسکین می تواند منجر به درد و ناراحتی مزمن شود. فعالیت بدنی منظم، تمرینات کششی، حفظ وضعیت بدنی خوب و استراحت برای حرکت می تواند به کاهش تنش عضلانی و جلوگیری از مشکلات اسکلتی عضلانی طولانی مدت کمک کند.

سرکوب سیستم ایمنی

استرس تحصیلی همچنین می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و دانش آموزان را مستعد ابتلا به بیماری هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و عفونت کند. استرس مزمن با تغییر در تولید سیتوکین ها، که برای مبارزه با پاتوژن ها حیاتی هستند، بر پاسخ ایمنی تأثیر می گذارد. در نتیجه، دانش آموزان تحت استرس دائمی ممکن است بیماری های مکرر و طولانی تری را تجربه کنند که بر عملکرد تحصیلی آنها تأثیر بیشتری می گذارد. حمایت از سلامت سیستم ایمنی از طریق یک رژیم غذایی متعادل غنی از ویتامین ها و مواد معدنی، ورزش منظم، خواب کافی و شیوه های مدیریت استرس برای کاهش اثرات نامطلوب استرس بر سیستم ایمنی ضروری است.

مشکلات پوستی

استرس می تواند شرایط پوستی مانند آکنه، اگزما و پسوریازیس را تشدید کند. پاسخ استرس بدن باعث افزایش تولید هورمون هایی مانند کورتیزول می شود که می تواند منجر به پوست چرب و مسدود شدن منافذ و در نتیجه جوش های آکنه شود. علاوه بر این، استرس می تواند شرایط التهابی پوست را تحریک یا بدتر کند و باعث خارش، قرمزی و شعله ور شدن پوست شود. برای دانش آموزان، نگرانی اضافه در مورد ظاهر آنها می تواند به چرخه استرس کمک کند. مدیریت استرس از طریق



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

روتین های مراقبت از پوست، هیدراتاسیون مناسب، تغذیه سالم و تکنیک های آرام سازی می تواند به حفظ سلامت پوست و کاهش مشکلات پوستی مرتبط با استرس کمک کند.

تغییرات وزن

نوسانات وزن یکی دیگر از علائم فیزیکی استرس تحصیلی است. برخی از دانش آموزان ممکن است به دلیل غذا خوردن ناشی از استرس، افزایش وزن را تجربه کنند، جایی که برای مقابله با استرس، غذاهای پر کالری و راحت مصرف می کنند. برخی دیگر ممکن است به دلیل از دست دادن اشتها یا حذف وعده های غذایی زمانی که با مسئولیت های تحصیلی غرق می شوند، وزن خود را کاهش دهند. هر دو سناریو می توانند اثرات نامطلوبی بر سلامت جسمانی و عملکرد تحصیلی داشته باشند. حفظ یک رژیم غذایی متعادل، زمان های منظم وعده های غذایی و گنجاندن فعالیت بدنی در برنامه های روزانه می تواند به مدیریت تغییرات وزن و بهبود سلامت و رفاه کلی کمک کند.

با شناخت این علائم فیزیکی به عنوان شاخص های استرس تحصیلی، دانش آموزان، مربیان و والدین می توانند اقدامات پیشگیرانه ای برای مقابله با عوامل استرس زا و ترویج مکانیسم های مقابله ای سالم تر انجام دهند. اجرای سیستم های حمایتی جامع و برنامه های مدیریت استرس در مؤسسات آموزشی می تواند سلامت جسمی و روانی دانش آموزان را به میزان قابل توجهی افزایش دهد و منجر به نتایج تحصیلی بهتر و کیفیت کلی زندگی شود.

علائم رفتاری: بی قراری، کم توجهی، افت تحصیلی، پرخاشگری، انزوا

استرس تحصیلی می تواند از طریق علائم رفتاری مختلف ظاهر شود و به طور قابل توجهی بر اقدامات روزمره دانش آموزان و عملکرد کلی تحصیلی تأثیر بگذارد. شناخت این علائم رفتاری برای مداخله و حمایت اولیه بسیار مهم است. بی قراری، عدم توجه، افت تحصیلی، پرخاشگری و گوشه گیری از جمله علائم رفتاری کلیدی است که نشان دهنده استرس تحصیلی است. این علائم نه تنها بر سفر تحصیلی فرد تأثیر می گذارد بلکه بر روابط بین فردی و سلامت روان آنها نیز تأثیر می گذارد.

بی قراری

بی قراری یکی از علائم رفتاری رایج استرس تحصیلی است که در آن دانش آموزان ناتوانی در استراحت یا ثابت ماندن را نشان می دهند. این می تواند به صورت بی قراری، قدم زدن یا نیاز بی وقفه به حرکت در اطراف ظاهر شود. فشار مداوم برای انجام و برآورده کردن انتظارات تحصیلی می تواند منجر به تشدید اضطراب شود و باعث شود دانش آموزان دائماً احساس ناامنی کنند. بی قراری می تواند با تمرکز و بهره وری تداخل داشته باشد و انجام وظایف تحصیلی را برای دانش آموزان دشوار کند. استراتژی هایی مانند ترکیب فعالیت بدنی منظم، تمرین تمرکز حواس و اطمینان از خواب کافی می تواند به کاهش بیقراری و بهبود تمرکز کمک کند.

عدم توجه

کاهش قابل توجه توجه و تمرکز یکی دیگر از علائم رفتاری مهم استرس تحصیلی است. دانش آموزان ممکن است تمرکز خود را در طول سخنرانی ها، در حین مطالعه یا هنگام انجام تکالیف دشوار بدانند. این عدم توجه را می توان به استرس و اضطراب طاقت فرسا نسبت داد که منابع ذهنی را اشغال می کند که در غیر این صورت صرف یادگیری و حفظ اطلاعات می شد. در نتیجه، دانش آموزان ممکن است برای جذب مطالب جدید یا پیگیری وظایف خود دچار مشکل شوند که منجر به ناامیدی و استرس بیشتر می شود. تکنیک هایی مانند تقسیم وظایف به بخش های کوچکتر و قابل مدیریت، استفاده از ابزارهای سازمانی و تمرین ذهن آگاهی می تواند توجه را افزایش داده و تأثیر استرس را بر عملکرد تحصیلی کاهش دهد.

افت تحصیلی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

افت تحصیلی که با کاهش نمرات و عملکرد ضعیف مشخص می شود، پیامد مستقیم استرس تحصیلی مدیریت نشده است. اثر تجمعی بی قراری، عدم توجه و سایر علائم مرتبط با استرس می تواند به شدت مانع توانایی دانش آموز برای عملکرد خوب تحصیلی شود. استرس می تواند عملکردهای شناختی مانند حافظه، حل مسئله و تفکر انتقادی را مختل کند که همگی برای موفقیت تحصیلی ضروری هستند. علاوه بر این، ترس از شکست و فشار برای برآورده کردن انتظارات بالا می تواند یک پیش‌گویی خودشکوفایی ایجاد کند، جایی که استرس به خودی خود مانعی برای موفقیت می شود. ارائه پشتیبانی تحصیلی، مشاوره و منابع مدیریت استرس به دانش آموزان می تواند به کاهش این اثرات و ارتقای نتایج تحصیلی بهتر کمک کند.

پرخاشگری

پرخاشگری یک علامت رفتاری کمتر شناخته شده اما مهم استرس تحصیلی است. دانش‌آموزانی که سطوح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند ممکن است تحریک‌پذیری، کوتاه‌خلقی و حتی پرخاشگری نسبت به همسالان، معلمان یا اعضای خانواده نشان دهند. این رفتار می تواند ناشی از ناامیدی، درماندگی و ناتوانی در کنار آمدن با خواسته های طاقت فرسا بار کاری تحصیلی آنها باشد. چنین پرخاشگری می تواند روابط را تیره کند و محیطی خصمانه ایجاد کند و سطح استرس دانش آموز را بیشتر تشدید کند. آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، حل تعارض، و ارائه راه‌هایی برای فعالیت بدنی و کاهش استرس به دانش‌آموزان می‌تواند به مدیریت رفتارهای پرخاشگرانه و کاهش استرس کلی کمک کند. انزوا

انزوا یکی دیگر از پاسخ های رفتاری قابل توجه به استرس تحصیلی است. دانش آموزان ممکن است از تعاملات اجتماعی کناره گیری کنند و ترجیح دهند به جای اینکه با دوستان یا خانواده وقت خود را بگذرانند، تنها باشند. این انزوا می تواند یک مکانیسم مقابله ای برای جلوگیری از استرس های اضافی یا نتیجه احساس غرق شدن و ناتوانی در تعامل اجتماعی باشد. با این حال، انزوای طولانی مدت می تواند منجر به احساس تنهایی و افسردگی شود و اثرات منفی استرس را بیشتر کند. تشویق دانش‌آموزان به حفظ یک زندگی اجتماعی سالم، شرکت در فعالیت‌های گروهی و جستجوی حمایت از دوستان، خانواده یا مشاوران در مبارزه با انزوا و ترویج یک رویکرد متعادل برای مدیریت استرس تحصیلی بسیار مهم است.

تعلل

به تعویق انداختن کار یکی از علائم رفتاری رایج استرس تحصیلی است که در آن دانش آموزان شروع به کار را به تاخیر می‌اندازند یا اجتناب می‌کنند. این رفتار می تواند ناشی از ترس از شکست، کمال‌گرایی یا احساس غرق شدن در حجم کار باشد. به تعویق انداختن کار چرخه‌ای از استرس ایجاد می‌کند، زیرا وظایف تاخیری انباشته می‌شوند و فشار و اضطراب را افزایش می‌دهند. پرداختن به اهمال کاری شامل آموزش مهارت های مدیریت زمان، تعیین اهداف واقع بینانه و تقسیم وظایف به مراحل کوچکتر و قابل کنترل تر است. تشویق دانش‌آموزان برای شروع با کارهای ساده‌تر برای ایجاد شتاب و ارائه تقویت مثبت برای کارهای تکمیل شده می‌تواند به کاهش تعلل و استرس مرتبط با آن کمک کند.

تغییر در الگوهای غذا خوردن و خواب

استرس تحصیلی اغلب منجر به تغییرات قابل توجهی در الگوهای غذا خوردن و خواب می شود. دانش آموزان ممکن است دچار از دست دادن اشتها شوند یا در خوردن استرس شرکت کنند و در پاسخ به استرس غذاهای ناسالم مصرف کنند. به طور مشابه، الگوهای خواب ممکن است مختل شود، دانش آموزان یا بیش از حد می خوابند یا از بی خوابی رنج می برند. این تغییرات می تواند بر سلامت جسمانی و عملکرد تحصیلی تأثیر منفی بگذارد و یک چرخه معیوب از استرس ایجاد کند. تشویق عادات غذایی سالم، زمان‌های منظم وعده‌های غذایی و ترویج بهداشت خواب خوب، مانند حفظ برنامه خواب ثابت و ایجاد یک محیط خواب آرام، استراتژی‌های ضروری برای مبارزه با این علائم رفتاری استرس هستند.

افزایش استفاده از مواد



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

برخی از دانش آموزان ممکن است به موادی مانند الکل، کافئین یا مواد مخدر به عنوان مکانیزم مقابله با استرس تحصیلی روی بیاورند. در حالی که این مواد ممکن است تسکین موقتی را ارائه دهند، می توانند منجر به وابستگی و تشدید استرس و اضطراب در طولانی مدت شوند. افزایش مصرف مواد می تواند عملکرد شناختی را مختل کند، خواب را مختل کند و بر سلامت جسمانی و عملکرد تحصیلی تأثیر منفی بگذارد. ارائه آموزش در مورد خطرات مصرف مواد، ارائه جایگزین های سالم برای کاهش استرس، و اطمینان از دسترسی به خدمات پشتیبانی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا استرس را بدون توسل به رفتارهای مضر مدیریت کنند.

رفتار اجتنابی

رفتار اجتنابی یکی دیگر از علائم رفتاری است که در آن دانش آموزان عمداً از انجام وظایف، موقعیت ها یا افرادی که با استرس تحصیلی مرتبط هستند اجتناب می کنند. این می تواند شامل پرش از کلاس ها، اجتناب از انجام تکالیف یا عدم شرکت در بحث ها و فعالیت ها باشد. اجتناب باعث تسکین موقت استرس می شود، اما در نهایت منجر به افزایش اضطراب و مشکلات تحصیلی با انباشته شدن وظایف و مسئولیت ها می شود. تشویق یک رویکرد پیشگیرانه برای مقابله با وظایف تحصیلی، جستجوی حمایت در صورت نیاز، و مواجهه تدریجی با موقعیت های استرس زا می تواند به کاهش رفتارهای اجتنابی و ایجاد تاب آوری در برابر استرس تحصیلی کمک کند.

با درک و پرداختن به این علائم رفتاری، مربیان، والدین و خود دانش آموزان می توانند گام های پیشگیرانه ای را برای مدیریت مؤثر استرس تحصیلی بردارند. ایجاد یک محیط حمایتی و درک کننده، فراهم کردن منابع برای مدیریت استرس، و تشویق راهبردهای مقابله ای سالم در کمک به دانش آموزان برای عبور از چالش های تحصیلی و حفظ رفاه خود بسیار مهم است.

علائم عاطفی: اضطراب، افسردگی، نگرانی، بی انگیزگی

استرس تحصیلی می تواند به طور قابل توجهی بر بهزیستی عاطفی دانش آموزان تأثیر بگذارد و در علائم عاطفی مختلف ظاهر شود. این علائم نشان دهنده بار روانی فشارها و خواسته های تحصیلی است. شناخت این علائم عاطفی برای مداخله و حمایت اولیه بسیار مهم است. علائم عاطفی کلیدی استرس تحصیلی شامل اضطراب، افسردگی، نگرانی و بی انگیزگی است. این علائم می تواند به شدت بر سلامت روان دانش آموزان، عملکرد تحصیلی و کیفیت کلی زندگی تأثیر بگذارد.

اضطراب

اضطراب یکی از علائم عاطفی شایع استرس تحصیلی است. دانش آموزانی که با فشارهای تحصیلی شدید مواجه می شوند، اغلب سطوح بالایی از اضطراب را تجربه می کنند که با نگرانی بیش از حد، عصبی بودن و ترس مشخص می شود. این اضطراب می تواند موقعیتی باشد، مانند قبل از امتحان یا در حین سخنرانی، یا می تواند تعمیم پذیرتر باشد و بر رویکرد کلی دانش آموزان به مطالعاتشان تأثیر بگذارد. علائم اضطراب عبارتند از تند کردن افکار، مشکل در تمرکز و تظاهرات فیزیکی مانند ضربان قلب یا تعریق. پرداختن به اضطراب شامل ترویج تکنیک های آرامش بخش مانند تنفس عمیق، تمرکز حواس و فعالیت بدنی منظم است. علاوه بر این، ایجاد یک محیط تحصیلی حمایتی که فشار را کاهش می دهد می تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

افسردگی

افسردگی یکی دیگر از علائم عاطفی مهم مرتبط با استرس تحصیلی است. دوره های طولانی استرس شدید می تواند منجر به احساس غم و اندوه، ناامیدی و حس فراگیر ناامیدی شود. دانش آموزان افسرده ممکن است علاقه خود را به مطالعه از دست بدهند، تغییراتی را در الگوهای خواب و اشتها تجربه کنند و احساس کمبود انرژی و انگیزه داشته باشند. افسردگی می تواند به شدت بر عملکرد تحصیلی و رفاه کلی تأثیر بگذارد و منجر به چرخه معیوب استرس و سلامت روانی ضعیف شود. فراهم



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

کردن دسترسی به منابع سلامت روان، تشویق حمایت اجتماعی و ترویج یک سبک زندگی متعادل، گام‌های اساسی در مقابله با افسردگی مرتبط با استرس تحصیلی است.

نتیجه گیری

یکی از راه‌هایی که استرس تحصیلی منجر به عملکرد ضعیف می‌شود، اختلال در عملکرد شناختی است. استرس واکنش جنگ یا گریز بدن را فعال می‌کند و مغز را با هورمون‌های استرس مانند کورتیزول پر می‌کند که می‌تواند حافظه، توجه و توانایی‌های حل مسئله را مختل کند. دانش‌آموزانی که تحت استرس قابل توجهی هستند ممکن است برای تمرکز، پردازش مؤثر اطلاعات و یادآوری مطالب آموخته‌شده در طول امتحانات یا تکالیف دچار مشکل شوند. این اختلال شناختی می‌تواند به طور قابل توجهی عملکرد تحصیلی را مختل کند و منجر به نمرات پایین‌تر و افت تحصیلی شود.

منابع:

۱. الف تیموری، معصومه و تیموری، لیلا و نصیری خلیلی، محدثه، ۱۴۰۲، مدل‌های روانشناسی در فرآیند یادگیری و توسعه دانش، اولین همایش بین‌المللی معلمان برتر و مدارس پیشرو در هزاره سوم، بوشهر.
۲. حفظ‌السان، محمدرضا و آقازاده، نسیم و نیکپور، محدثه و فلاحتی دخت، زهره، ۱۴۰۲، نقش و کاربرد روانشناسی در یادگیری، اولین همایش بین‌المللی معلمان برتر و مدارس پیشرو در هزاره سوم، بوشهر.
۳. سفیدی، دنیا، ۱۴۰۲، تاثیر روانشناسی یادگیری بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، هشتمین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران.
۴. شفیع‌ی، رسول و محمودی، دانیال و امید، محمد، ۱۴۰۲، بررسی مفهوم یادگیری و نقش روانشناسی در یادگیری، شانزدهمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران.
۵. فرزام‌نیا، حبیب و آذر، علی، ۱۴۰۲، نقش روانشناسی محیطی بر ارتقاء یادگیری دانش‌آموزان، نهمین کنفرانس ملی مهندسی عمران، معماری و شهر هوشمند، تهران.
۶. کردنصرت‌آبادی، رضا و کردنصرت‌آبادی، زهرا، ۱۴۰۲، واکاوی تاثیرات تسلط بر مهارت‌های روانشناسی بر یادگیری دانش‌آموزان ابتدایی، هشتمین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران.
۷. متقی‌سادات، لیلا و زارع، ابراهیم و سعیدی‌راد، بنیامین و شیخ‌علی، محمدجواد و هاشمی، سیدعلی، ۱۴۰۲، بررسی تاثیر روانشناسی تبلیغات و طریقه جذب دانش‌آموزان به یادگیری، شانزدهمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران.
۸. ملکی، شایان، ۱۴۰۲، اهمیت روانشناسی تربیتی برای ارتقای آموزش و یادگیری، هشتمین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران.